
«ЗДОРОВ'ЯСПРИЯТЛИВЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, ПОШУКИ, ТЕНДЕНЦІЇ»,

**Матеріали науково-практичної
онлайн-конференції
з міжнародною участю**

(м. Харків, 25 жовтня 2024 року)

Посилання на сторінку конференції (сайт ДУ "ІОЗДП НАМН")

<https://bit.ly/4ilKyuv>

ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СЕРЕД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Алексеевко Ю. В.

ЦРД «Перший клас», м. Умань
alekseenko131975@gmail.com

У сучасному світі, люди все частіше стикаються з різними проблемами та змінами, які можуть викликати стрес. Поведінкові та психологічні фактори грають важливу роль у формуванні стресового стану в учасників освітнього процесу. Розуміння причин та наслідків стресу є важливим кроком у наданні кваліфікованою та якісної допомоги.

Мета дослідження: науково доцільно та гнучко підійти до дослідження специфіки роботи в освітніх закладах, визначення причин що сприяють виникненню стресу та особливостям його подолання, аби для здобувачів освіти, батькам та педагогам шкільне середовище було здоров'я сприятливе та безпечне.

Матеріали та методи дослідження обрані відповідно до мети нашої роботи, а саме: вивчення наукової та методичної літератури, аналіз сучасного досвіду роботи освітніх закладів в умовах невизначеності, анкетування.

Результат дослідження. Було визначено, що основною проблемою в мінімізації стресових станів в закладах освіти є сукупність стресорів, що провокують ментальне виснаження та значно знижують ефективність їх подолання. Дану проблематику досліджували ряд знаних науковців. На думку психологів Р. Білоус та Я. Кармазіна, реакція на стрес, пов'язана із взаємодією людини з іншими, є індивідуально обумовленою психологічною особливістю, яка показує схильність людини до частих і інтенсивних переживань тривоги, що виникає в різних критичних ситуація. Розглянемо особливості стресу в освітньому середовищі серед здобувачів освіти, педагогічних кадрів та батьків.

Здобувачі освіти, та дорослі учасники освітнього процесу можуть відчувати стрес у різних ситуаціях. Це може бути спричинено змінами в їхньому житті, проблемами в сім'ї, поведінковими труднощами чи психологічними факторами. Розуміння причин стресу є важливим кроком у наданні їм необхідної підтримки та допомоги.

Визначено наступні основні стресори у здобувачів освіти. Зміни в житті дитини можуть бути джерелом стресу. Наприклад, переїзд до нового місця проживання, зміна школи або дошкільного закладу, народження сиблінга або розлучення батьків, тощо. Проблеми в сім'ї можуть також впливати на емоційний стан дитини. Конфлікти між батьками, розлучення, наявність насильства або недостатньої підтримки.

Поведінкові труднощі, такі як проблеми зі спілкуванням, агресивність, нездатність контролювати свої емоції або навчальні труднощі, можуть призводити до стресу. Відчуття власної невпевненості та незадоволеності своїми результатами можуть зростати, якщо дитина не отримує необхідну підтримку та розуміння. Наступний фактор, що впливає на психологічний стан та стресову вразливість учнів, — це навчання та пред'явлені до них вимоги щодо успіху. Серед основних причин стресу в учнів є також і сімейні конфлікти та недостатність уваги батьків. Ці фактори можуть впливати на поведінкові та психологічні зміни у дітей, а також мати негативні наслідки для їхнього емоційного та психічного стану. Як зазначає М. Кудінова, здобувачі шкільної освіти з особливими освітніми потребами можуть мати ознаки подвійного стресу, як у процесі входження до нових умов навчання, так і об'єктивних власних потреб з огляду на індивідуальний стан та психологічні особливості.

Серед батьків, внаслідок анкетування нами визначені найпоширеніші наступні стресори: Недосипання, яке особливо поширене серед батьків що мають ще новонароджених і дітей раннього віку разом із школярами. Недосипання може значно посилити загальний рівень стресу. Витрати на виховання дитини, в тому числі на освіту, харчування, одяг, охорону здоров'я та інші витрати, можуть призвести до фінансового стресу, особливо в умовах невизначеності. Боротьба з дитячими істериками, непослухом або іншими складними формами поведінки може бути виснажливою і стресовою. Розподіл функцій, часу та сил між роботою та батьківськими обов'язками часто може здаватися непосильними. Якщо у дитини виявлені хронічні проблеми зі здоров'ям, це може додати значний рівень стресу. Соціальний тиск який чиниться на вас, щоб бути «ідеальними батьками» або мати «ідеальну дитину», може створювати внутрішній стрес.

Серед педагогічних працівників досліджені та визначені наступні стресори: Інтенсивність та тривалість стресової ситуації спричиненої війною та її наслідками, в якій перебуває українське суспільство. Професійна діяльність в умовах над інтенсивного та тривалого стресу, що прискорює появу психоемоційного вигорання

або розладів, пов'язаних зі стресом. Необхідність швидко адаптуватись до нових реалій та/або отримувати додаткову освіту, підвищувати кваліфікацію або набувати нових компетенцій у короткі терміни. Перетворення освітян на спеціалістів екстреного реагування які могли б надати першу психологічну, медичну допомогу всім учасникам освітнього процесу. Дефіцит педагогічних кадрів як наслідок вимушеного переміщення за межі країни чи в інші регіони, мобілізацією. Невідповідність між витратою особистісних та професійних ресурсів та винагороди, інфляція.

Звісно все це сприяє швидкому особистісному та професійному вигоранню.

Для формування стресостійкості здобувачів освіти, на думку науковців С. Бужинської, С. Скляр, А. Даніліч-Скакун, важливу роль відіграють наявні ресурси людини (ціннісні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні). До чинників, що формують стресостійкість у шкільному віці, належать: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм), позитивний емоційний фон. Стресостійкість здобувачів з особливими освітніми потребами обумовлена їх соціальною ситуацією розвитку та умовами їх життєдіяльності. Вони характеризуються нижчим рівнем нервово-психічної стійкості, більш пасивним ставленням до ситуації стресу, зниженим тонусом, неспокоєм, більшою мінливістю емоційного тону, негативним образом себе у порівнянні з нормотиповими учнями.

Обговорення. Звичайно, з початком повномасштабного вторгнення українська психологічна практика активно запозичила у зарубіжних колег значну кількість ефективних технік з підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Проте варто зазначити, що вони можуть бути лише компонентом, адже жодна з них не вирішує завдання системної підтримки ментального здоров'я комплексно та індивідуально орієнтовано, оскільки кожна людина унікальна, має власну специфіку дестабілізації ментального здоров'я, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої беручи до уваги умови функціонування та наявні ресурсів освітніх закладів. Таким чином, розробка системи підтримки та відновлення ментального здоров'я учасників освітнього процесу має бути цілісною, багатоаспектною, резилієнтною, оптимальною в конкретних умовах функціонування освітніх закладів, громади та орієнтованих на підтримку всіх учасників освітнього процесу: педагогів, здобувачів освіти, батьків та персоналу освітнього закладу.

Висновки. Третій рік поспіль залишається актуальною тема ментального здоров'я учасників освітнього процесу в Україні в умовах війни. Саме під час війни освітні заклади можуть стати тим осередком, де здобувачі освіти можуть отримати не лише знання, а й соціально-психологічну едукацію та підтримку. Педагоги та батьки набути практичних знань та навичок стресостійкості, а при необхідності отримати підтримку спеціалістів у соціальному й професійному житті.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Альошкіна С. В.

«Загальноосвітня школа I-III ступенів № 2», м. Охтирка
sveta-ale@ukr.net

Війна є значним стресом для усіх, проте найбільш уразливою категорією є діти. За результатами дослідження «Як війна змінила життя українських дітей», проведеного Gradus Research серед містян 18–64 років, які мають дітей до 18 років, 75% батьків зазначили, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки.

Вживання дитини за цих умов, стабілізація її психоемоційного стану значною мірою залежить від дорослих. І чим меншою є дитина, то більшої допомоги від дорослих вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій. Саме тому важливо, щоб педагоги були обізнані щодо того, якою має бути підтримка дитини у стресовій ситуації. Педагоги можуть надати значну допомогу дитині та її батькам у процесі психологічного відновлення. Але це можливо у випадку, коли самі педагоги володіють знаннями щодо того, що таке стрес, травма, якими можуть бути реакції дітей на травмуючі події, як надати першу психологічну допомогу дитині чи дорослому, що зазнали впливу сильних стресорів. Усе це актуалізує питання підтримки педагогів, розвитку психологічної пружності, підвищення рівня їх обізнаності щодо надання психологічної допомоги

здобувачам освіти в умовах воєнного стану.

Оволодіння педагогами навичками плекання резилієнтності важливі в контексті Національної програми збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді Оленою Зеленською, яка реалізується і в системі освіти України. У науково-дослідній літературі зустрічається чимало дефініцій поняття «резилієнтність». В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Розглянемо окремі з існуючих визначень резилієнтності:

здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування;

це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач.

О. Романчук зазначає, що резилієнтність — це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особисту цілісність. Це надзвичайно важлива якість, з якою ми усі народжуємось (наче з м'язами вона росте, і міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя).

Отже, виходячи із сказаного вище, можна зробити висновок, що педагоги, в яких сформовано достатній та високий рівень психологічної культури та резилієнтності, зможуть сприяти розвитку цієї властивості у здобувачів освіти, що важливо в контексті забезпечення психосоціальної підтримки та створення психологічної безпеки освітнього середовища. Власне цим і було обумовлене започаткування та впровадження у закладі освіти проєкту «Завжди поруч».

Мета проєкту — надати психологічну підтримку педагогам як умови збереження психічного здоров'я здобувачів освіти.

Основні завдання проєкту:

підвищення рівня обізнаності педагогів щодо психологічної травми, посттравматичних стресових розладів;

формування у педагогів практичних навичок щодо надання здобувачам освіти допомоги в умовах війни; сприяння відновленню емоційної стабільності в стресовій ситуації, розвитку психологічної стійкості в дітей та дорослих.

Технологія реалізації проєкту передбачала проведення щотижневих зустрічей з педагогами з метою підвищення їх рівня поінформованості, формування практичних навичок щодо надання допомоги здобувачам освіти в умовах війни. Тематика занять була наступною: «Від емоційної рівноваги до ефективного навчання», «Дорослі в ресурсі заради дітей», «Самодопомога та самовідновлення у кризових ситуаціях», «Як говорити з дітьми про війну?», «Зменшуємо напругу», «Що таке стрес, травма?», «Перша психологічна допомога», «Складові резилієнтності», «Техніки стабілізації», «Плекаємо стійкість», «Методики розпізнавання та подолання психологічних, емоційних труднощів у дітей», «Активності з дітьми під час уроків і перерв» тощо.

Результати та обговорення. Виходячи з тематики занять, було проведено інформування педагогічних працівників з питань впливу стресу на організм людини і на її поведінку, як діти різного віку можуть реагувати під час кризових ситуацій та подій, детально опрацьовано алгоритм надання першої психологічної допомоги, розкрито поняття «резилієнтність» та його чинники тощо.

Найбільша цінність даного проєкту заключається у практичному відпрацюванні технік та вправ. На заняттях педагоги навчалися технікам дихання («Свічка — квітка», «Дихання по квадрату», «Діафрагмальне дихання»), заземлення (прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, «Дерево», техніки майндфулнес). З педагогами опрацьовано вправу «Чотири стихії». Це група технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, на поліпшення самопочуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти та приймати рішення. Ресурсними для вчителів стали вправи «Джерела радості», Коло балансу, «BASIC Ph», «План турботи про себе», «Мій вічний двигун», «Ресурси подолання» тощо. Це невеликий перелік вправ, який було запропоновано для педагогів. Заняття проводилися як в очному форматі, так і дистанційно. Для педагогів створено віртуальний кабінет психолога, де розміщено матеріали, які можна використовувати як для самовідновлення, так і для роботи з дітьми під час занять.

Висновки. Таким чином, проєкт «Завжди поруч» дав можливість педагогічним працівникам відчувати турботу про себе, отримати психологічну підтримку сприяв їх відновленню, усвідомленню процесів, які відбуваються з ними та дітьми, надав інструмент для самопомоги самовідновлення та підтримки учнів. Резилієнтні педагоги можуть стати надійною опорою для здобувачів освіти учнів, і разом вони зможуть досягнути максимальної ефективності в освітньому процесі із збереженням своєї функціональності та психічного здоров'я.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Баженова О. М.

«Лицей № 14», м. Кам'янець-Подільський
revera2004@gmail.com

Повномасштабна російська агресія в Україну, яка триває вже майже три роки, окрім матеріальних і людських втрат несе постійне негативне психологічне навантаження на свідомість і психіку цивільного населення. Сповіщення повітряної тривоги, викликане застосуванням агресором ракет чи БПЛА постійно змушують переживати стрес тисячі українських здобувачів освіти. Психологічну допомогу і підтримку в тій чи іншій мірі потребують всі учасники освітнього процесу і одним із важливих аспектів роботи з психологічного супроводу здобувачів освіти є проблема формування навичок стресостійкості, яка набуває особливої гостроти та актуальності. Тому, метою нашого дослідження є описання досвіду роботи з формування навичок стресостійкості серед здобувачів середньої освіти в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи дослідження. Напрацювання у сфері формування навичок стресостійкості серед здобувачів освіти не раз ставали об'єктом досліджень з боку науковців (Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький, В. Корольчук, І. Моначин, Л. Наугольник, В. Розов, В. Тулайдан та ін.). Узагальнено, стресостійкість передбачає здатність до довільної поведінки, емоційної рівноваги, оптимального рівня працездатності та можливість переживати стресові події без негативних наслідків. Вона допомагає ефективно адаптуватись до змін умов життя та навчання і є важливим чинником збереження психічного здоров'я людини. Тому навички стресостійкості можна і потрібно формувати, розвивати та напрацьовувати.

У своїй діяльності психологічна служба орієнтується на різні рекомендації Міністерства освіти і науки, як-от, «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році». Згідно нього, «для організації освітнього процесу в умовах воєнного стану рекомендовано проводити на уроках психологічні хвилини, які можна здійснювати відповідно до рекомендацій, розміщених на сайті Інституту модернізації змісту освіти». Метою психологічних хвилин є створення сприятливої атмосфери, що дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту. Також, психологічна служба знайомить педагогів та здобувачів освіти з методами психологічної самопомоги.

Таким чином, завдання психологічної служби навчального закладу в рамках психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу полягає у створенні та забезпеченні умов формування стресостійкості в учнів:

- атмосфери безпеки, спокою, приналежності;
- умов для відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надання можливостей, надії та мотивації.

Також з метою профілактики стресу та формування навичок стресостійкості, психологічною службою нашої школи організуються та проводяться протягом навчального року різні заходи:

Заняття з елементами тренінгу для учнів 1-4 класів на такі теми: «Подолання страхів», «Покращуємо самопочуття», «Від труднощів до успіхів» Психолог на даних заняттях навчає дітей керувати своїм настроєм, сприяє зняттю емоційного напруження, допомагає позбутися страхів та негативних переживань

Інтерактивні заняття для учнів 5-9 класів на теми «Коли мені сумно...», «Що таке стрес і як з ним справлятися», «Негативні переживання і як їх опанувати», «Розвиваємо резильєнтність» спрямовані розвивати психологічну грамотність з питання керування стресом, профілактики постстресових негативних наслідків.

Просвітницькі заходи з елементами тренінгу для педагогів на такі теми: «Простір стійкості. Як залишатися в ресурсі та протистояти викликам», «Позитивне мислення на заваді шкідливому стресу», «Підтримка психоемоційного здоров'я особистості в умовах сучасності». Під час яких психолог навчає навичок саморегуляції та самопомоги, що сприяють профілактиці емоційного вигорання та неврозів. Тренінгове заняття для педагогів на тему «Вплив стресу на психоемоційний стан дітей під час навчання. Роль вчителя» допомагає розвинути здатність розуміти стан дітей у період стресу та вміння надати їм допомогу, позитивно впливати на емоційний стан учнів та загальну атмосферу в класі.

Групові та індивідуальні консультації для батьків учнів мають на меті надати необхідну психологічну підтримку.

Результати та обговорення. Безперечно, що описані заходи з формування навичок стресостійко-

сті, що використовуються в нашому навчальному закладі орієнтується, насамперед, на рекомендації МОН України. Водночас, методи проведення подібних занять, може обиратися як психологом так вчителем з залежності від конкретних обставин і потреб конкретного класу або учнівського колективу.

Висновки. Таким чином, проведені заходи мають важливе значення для збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, впливають на ефективне формування навичок стресостійкості здобувачів освіти середнього навчального закладу.

ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Бахмутова О. В.

«Гімназія № 29», м. Миколаїв

bahmutovae19@gmail.com

Мета дослідження: продемонструвати ефективні методи супроводу учнів сучасного закладу освіти в умовах війни та повоєнного часу.

Методи дослідження: спостереження.

Матеріали дослідження: терапевтична іграшка Хібукі.

Безпечна і дружня до дитини школа (БДДШ) — це місце, у якому діти і дорослі почуваються безпечно і комфортно, яке дарує дітям особливе відчуття єдності, дає точку опори і можливість проявити себе, вселяє надію і породжує впевненість у майбутньому, ця школа покликана допомогти учням у набутті навичок, необхідних у теперішньому житті, щоб поліпшити їхнє здоров'я і благополуччя, створити безпечне середовище, підвищити мотивацію вчителів і суспільства до підтримки освіти. З метою створення такого простору для дітей школа вже не один рік реалізує освітні проекти, одні з найрезультативніших в цьому напрямку СЕЕН і «Хібукі-терапія». Більше року тому Хібукі-терапія завітала до Миколаївської гімназії № 29 і за цей час встигла полонити серця і душі як дорослих, так і дітей. У жовтні 2022 року під час тренінгу з СЕЕН відбулося перше знайомство з проектом Хібукі-терапія. Засновниця проекту Дафна Шарон-Максімов розповіла освітянам про можливості методики для допомоги дітям і дорослим травмованим під час війни. Під час першої зустрічі колективу гімназії з Дафною Шарон-Максімов була досягнута домовленість про надання учням і ученицям гімназії 100 терапевтичних іграшок Хібукі. У грудні 2022 року 15 Хібукі прибули з Ізраїлю до гімназії для роботи вчителів на онлайн-уроках.

Хібукі-терапія — це державна програма Ізраїлю з підтримки дітей, які пережили травматичні події, серед іншого, пов'язані з війною. Кожна дитина, яка пройшла терапію з Хібукі-терапевтом отримує іграшкового собаку-Хібукі. Україна переймає досвід Ізраїлю, але в нас Хібукі вже трансформувалася не лише в повноцінну терапевтичну методику, але й успішно застосовується в школах як психологічний і дієвий педагогічний інструмент, що добре інтегрується з програмою СЕЕН, яку вже багато років впроваджує гімназія. На початку 2023 року Миколаївська гімназія 29 стала учасницею проекту "Хібукі-школа", який реалізувався за сприяння засновниці проекту "Хібукі Україна" Дафни Шарон і освітньої організації EdCamp Ukraine. 15 іграшок Хібукі, які передала Дафна Шарон, допомагають вивчати математику, літературні твори, розуміти фізичні явища і хімічні формули, вивчати географічні поняття, правила Правопису і відомих історичних героїв. Першою пройшла курси Хібукі-терапії психологиня закладу Олена Бахмутова. Вчителі долучилися до неї також пройшовши навчання під патронатом EdCamp Ukraine, щоб допомогти більшій кількості дітей нашої гімназії.

Розроблена навчальна програма для педагогів. Це не заміна терапії з психологом, але вчителів навчили, що таке травма, як із нею працювати, діагностувати і покращувати навчальні результати дітей, створюючи позитивну терапевтичну атмосферу уроку. Нині всі без винятку — і діти, і батьки, і педагоги перебувають у травмі. Саме тому вирішено створювати комплексний підхід: працюємо з дитиною та всіма вчителями, які залучені до навчання в класі цієї дитини. Терапія, як і раніше, залишається психологу. А завдання педагога — підтримувати і допомагати. Основний принцип Хібукі — перенесення фокуса уваги із себе на іграшку. І другий — турбуючись про Хібукі, дитина турбується про себе. Наприклад, звучить сирена, і дитина не біжить

перелякана в бомбосховище, а бере Хібукі й рятує його в укритті, заспокоює. Метод Хібукі-терапії реалізується спільно із програмою Соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), що дозволяє значно знизити наслідки емоційного травмування дітей в Україні. Батьки гімназистів долучились до корекційного тренінгових занять, під час яких ще більше дізналися про проєкт "Хібукі-терапія", змогли пообіймати собачок Хібукі, пройшли діагностику на рівень впливу травмуючих подій, поговорили про способи допомоги і можливості собаки-обіймаки для особистої роботи зі своєю травмою. Разом з дітьми на заняттях Хібукі-терапії ми знайомилися з історією Хібукі, писали йому листи, створювали для нього надійне укриття на час повітряної тривоги, і пробували способи як найзручніше його носити. Хібукі-терапія в Миколаївській гімназії 29 стала синонімом душевного зцілення через спілкування і творчість. Щоб зняти напругу в ручках, одночасно послабити контроль і повернути безпеку, з дітьми обов'язково потрібно ліпити, малювати, вирізати (займатися арт-терапією). Ліплення та робота з крупами добре заспокоює, працюючи з м'якими та податливими, сипучими матеріалами дитина виходить з пасивного стану і отримує відчуття контролю над ситуацією (процесом), що вкрай необхідно при тривожності. Ліплення трансформує напругу, знімає затиски, дає відчуття контролю (що важливо для тих, хто втратив контроль над ситуацією, життям, реальністю), ліплення корисне за будь-яких психосоматичних хвороб. Під час самого терапевтичного заняття Хібукі підтримує дітей, його можна обійняти, притиснути до себе, гладити. Робота з натуральними сипучими матеріалами, такими як манка, допомагає заспокоїтись, зняти напругу, відчутти комфорт і радість, сприяє розвитку дрібної моторики (формується точна координація руху рук і пальців, покращується щипкове захоплення пальцями). Перед початком роботи з Хібукі-терапією з учнями проводилося анкетування на визначення рівня тривожності. Результат показав, що більше 70% дітей, які проходили анкетування мали високий рівень тривожності. Після року роботи в проєкті Хібукі-терапія було проведено повторне анкетування в якому високий рівень тривожності був вже не в 70% анкетованих, а у 38%, що демонструє дієвість методики у роботі з учнями. Завдяки Хібукі-терапії учні нашої гімназії стали легше переживати стрес, більш спокійно реагують на травматичні події, краще сплять і уважніше працюють на уроках. Вчителі помітили ріст навчальних досягнень учнів саме після роботи дітей з терапевтичною іграшкою Хібукі. Терапія допомагає підтримати ментальне здоров'я і продовжувати результативно навчатися у сьогоденних реаліях. Батьки теж помічають позитивні зміни у дітей, маємо від них багато відгуків:

«Хібукі-терапія — це цікаві заняття, які допомагають дітям пережити та не боятися розказувати про свої негативні емоції, переживання. Мої доньки із задоволенням ходили на ці заняття та виконували всі завдання, які пропонувала їм психологиня гімназії. Коли приходили додому із захопленням розповідали про свої успіхи та показували поробки. Ці заняття допомогли дітям розкритися, зрозуміти свої почуття, а також поспілкуватися із друзями. Дякую за цікаві заняття та спілкування з чудовою іграшкою «Собака-обіймака» — мама учениць 1 класу. Ці відгуки дають нам впевненість в тому, що ми на правильному шляху і робимо дуже важливу і необхідну справу для щастя і здоров'я наших дітей.

Висновок: кожен раз, коли ми щось "творимо" — ми створюємо — повертаємо себе, для дітей це особливо дієва терапія. У людини, яка пережила важкий досвід, часто виникає відчуття неможливості радості (минулого життя), відчуття провини й опір дозволити собі навіть трохи задоволення. Наше завдання допомогти діткам знову дозволити собі радіти, а значить жити повним життям.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Безручко Л. І.

«Великомостівський ліцей», м. Великі Мости
lilu20029@gmail.com

Професійне вигорання — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Всі люди можуть переживати емоційне вигорання, та найбільш поширеним воно є у людей, що безпосередньо працюють з людьми, адже їхня робота полягає в тому щоб допомогти людині у скрутну хвилину та покращити якість її життя. Специфіка такої роботи передбачає собою велику кількість ситуацій насичених високою емоцій та комунікативною складністю міжособи-

стісного спілкування. Певні ситуації вимагають від спеціаліста значного психоемоційного внеску для встановлення довірливих стосунків та уміння керувати емоційною напругою.

Синдром «професійного вигорання» — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром проявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття емоційної спустошеності і втоми, вичерпності емоційних ресурсів викликаною власною роботою. Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого, цинічного ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з ними стають формальними, безособистісними. Причина «вигорання» переважно не одна, це ціла сукупність факторів, що так чи інакше впливають на емоційний стан спеціаліста та його фізичний стан. Чим більше перенавантаження має спеціаліст, тим більше він прагне розірвати всі соціальні зв'язки з клієнтами. Ризик виникнення «професійного вигорання» може посилюватись від таких факторів: монотонність роботи, внесок у роботу великої кількості особистих ресурсів, притому немає зворотної віддачі, неможливість самовираження та самореалізації, надто велике переживання та занурення в життя клієнта.

Серед симптомів, які виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми та слабкості, зниження інтелектуальних можливостей, роздратованість, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння, сприйняття роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Для попередження синдрому «вигорання» важливе значення мають такі якості, як самоконтроль, самооцінка, а також стресостійкі якості, фізична тренуваність, самонавіювання, вміння перемикатися і управляти своїми емоціями. Надзвичайно важливим для соціального працівника є навички самовладання, що розглядається в психології як показник соціальної та емоційної зрілості особистості. Варто підкреслити, що самовладання — це не стільки якість особистості, скільки процес керування своєю поведінкою в екстремальній ситуації. У зв'язку з тим, що соціальному працівникові часто доводиться бути саме в таких ситуаціях, йому необхідно спеціально розвивати в собі здібності і навички самовладання.

Отже, синдром «професійного вигорання» — це поширена проблема, яка може проявлятися у всіх. Та, найпоширенішою воно є для соціальних працівників, тобто тих хто працює з людьми. Окрім того, варто пам'ятати, що «професійне вигорання» це не раптова хвороба, воно накопичується з роками, можна привести в приклад повітряну кульку, яка надувається, а коли вже немає місця, вона лопає. Та цього можна уникнути, потрібно не забувати про себе, свій психоемоційний стан та фізичне здоров'я. Краще потурбуватися про себе, зайнятися спортом, правильно харчуватись, аніж вживати алкоголь чи інші деструктивні методи.

КУРС З ПИТАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕКОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Бібік С.

Стрес — це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію чи подразник ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Резистентність — стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а всі ресурси використовують економніше: організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується.

Виснаження — стадія настає коли стресові фактори не зникають і мають тривалий вплив. Загальна опірність та здатність до адаптації організму за несприятливих умов значно знижуються.

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Основні аспекти вигорання:

- Виснаження або втоми
- Інтелектуальне й емоційне дистанціювання від роботи.

- Зниження професійної активності.

Втома від співчуття — це результат безпосередньої роботи з постраждалими від стихійного лиха, війни, травми або хвороби. Ознаки та поведінкові прояви втоми від співчуття:

- Тривожність
- Депресія
- Нав'язливі думки
- Порушення сну
- Підвищена настороженість
- Уникнення певних дій, ситуацій.

Перша психологічна допомога — це сукупність заходів загальнолюдської допомоги ближнім, які зазнали впливу значних стресів. Завдання першої психологічної допомоги такаб формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії, сприяти доступу до соціальної та емоційної безпеки, зміцнювати віру в можливість допомогти собі та іншим.

Під час надання ППД необхідно пам'ятати, що на жертву впливають такі фактори:

- Раптовість
- Відсутність досвіду
- Нестача контролю
- Поведінка під час події

Під час надання ППД необхідно:

- Бути терплячим та спокійним
- Надавати допомогу простими словами та зрозумілою мовою.
- Висловлювати співчуття людям, які говорять про свої почуття, втрату чи важливі події.
- Давати людям можливість помовчати.

Під час надання ППД заборонено:

- Думати і діяти так, немов ви зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми.
- Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе.
- Описувати людей вживаючи негативні епітети.

Саморегуляція — це управління своїми психоемоційним станом, яке досягається впливом людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управлінням м'язовим тонусом і диханням.

Психосоціальна робота — це діяльність, яка спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги, на пошук ресурсів особистості та ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у складній життєвій ситуації. Основні завдання психосоціальної допомоги у практиці соціальної роботи — розширення діапазону соціальних і особистісних ресурсів особи для самостійного вирішення проблем, які виникають, для подолання труднощів, актуалізації її творчих, духовних, особистісних, духовних і фізичних можливостей. Одним із пріоритетних завдань у системі освіти є підвищення професійної компетентності педагогічних працівників для оволодіння сучасними технологіями психосоціальної допомоги й відновлення в кризових ситуаціях. Піраміда психосоціальних інтервенцій (втручань) — це система заходів, спрямована на психосоціальну допомогу та підтримку дорослих і дітей, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій, відповідно до особливостей/травматичний подіями психологічних реакцій людей та характеру їхніх потреб у допомозі. Емоційний інтелект — це здатність людини до усвідомлення, прийняття й регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самої себе.

Складові емоційного інтелекту:

Точність оцінки та вираження емоцій — це здатність визначати емоції по думках, фізичного стану, зовнішнього вигляду, поведінки, здатність точно визначати емоції і пов'язані з ними потреби. Управління емоціями. Це здатність будувати контакти та взаємодіяти з оточуючими людьми, враховуючи емоційний стан не окремо взятої людини, а цілого колективу. Розуміння емоцій — людина вміє визначати джерела емоцій, класифікувати їх, розпізнавати зв'язок між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, переходи між емоціями й подальший розвиток емоцій. Використання емоцій в розумовій діяльності — допомагає зрозуміти, як використовувати емоції й міркувати більш ефективно. Керуючи своїми емоціями, людина може сприймати світ під різними кутами і вирішувати проблеми краще. Емоційна компетентність — сукупність знань, умінь і навичок, що дають змогу ухвалювати адекватні рішення та діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої внутрішньої емоційної інформації; єдність трьох аспектів: Я-ідентичність, Я-характер, Я-розвиок.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Більська О. М.

Багатопрофільний ліцей № 20, м. Херсон
bilska10@gmail.com

Комунікативні навички здобувачів освіти мають значний вплив на ефективність навчання та майбутньої самореалізації особистості. Вони містять у собі здатність аналізувати та оцінювати інформацію, уміння передавати власні думки та ідеї, а також слухати та розуміти погляди. Це також передбачає уміння вести переговори та вирішувати конфлікти, та уміння ефективно спілкуватися, що є невід'ємною частиною успішної соціалізації та гармонійного життя в суспільстві, а, отже, може впливати на ментальне здоров'я особистості.

Мета дослідження: теоретичний аналіз впливу розвитку комунікативних навичок в умовах дистанційної освіти на ментальне здоров'я для подальшої підтримки учнів.

Матеріали та методи дослідження. Сучасні обставини досі вимагають наявності дистанційної форми навчання. Це вимушений та необхідний крок для збереження можливості здобування освіти та збереження освітнього потенціалу. Проте особливості саме такої форми навчання можуть мати негативний вплив на комунікативну поведінку учнів. Обмежений простір до безпосереднього спілкування учнів з педагогічними працівниками та однокласниками може ускладнювати процес засвоєння знань та розвитку навичок. Учні не мають можливості взаємодіяти між собою в класі, що може призвести до відчуття самотності та недостатньої мотивації. Фізична відстань у спілкуванні може стати психологічним бар'єром для розвитку підростаючої особистості. Оскільки вони можуть відчувати ізоляцію, негативно сприймати і пригнічуватись, усвідомлюючи ту відстань, що є між ними, однокласниками й вчителями. Стан емоційного благополуччя в таких умовах може погіршуватися. Життя в умовах військового стану, як ніколи, потребує від дітей уміння ефективно спілкуватися, адже вони можуть допомогти школярам зберегти ментальне здоров'я та сприяти соціальній адаптації. Така ситуація вимагає змін у навчальному процесі, зокрема забезпечення розвитку комунікативних здібностей учнів, щоб вони могли ефективно спілкуватися з вчителями та однокласниками в онлайн-середовищі та поза ним.

Дистанційне навчання є перевагою для самостійної роботи та досліджень, та передбачає значну кількість індивідуальних завдань в асинхронному режимі. Це може бути сприятливим фактором для індивідуального інтелектуального розвитку, але при цьому паралельно перешкоджати формуванню та вдосконаленню комунікативних здібностей здобувачів освіти. Воно має бути забезпеченим стабільною достатньою комунікацією та зворотнім зв'язком усіх учасників навчального процесу для того, щоб учні почувалися безпечно та не відчували тривоги.

Результати та обговорення. Дистанційне навчання має значні переваги, але водночас воно створює певні виклики для розвитку комунікативних навичок учнів. Нижче наведено ключові проблеми, з якими стикаються учні та вчителі, що впливають на стан ментального здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу.

1. Відсутність невербальної комунікації. Невербальна комунікація, така як мова тіла, вирази обличчя, жести і тон голосу, є важливою складовою ефективного спілкування. Під час дистанційного навчання, особливо у випадках, коли використовуються лише аудіо або текстові платформи, учні та викладачі втрачають цю критично важливу інформацію. Це може призвести до непорозумінь і зниження якості взаємодії.

2. Обмежена взаємодія в реальному часі. Під час онлайн-навчання учні мають менше можливостей для безпосередньої взаємодії зі своїми однокласниками та вчителями. Відсутність спонтанних діалогів та живих обговорень у класі ускладнює розвиток навичок активного слухання та участі у дискусіях.

3. Технічні проблеми. Часті технічні труднощі, такі як нестабільний інтернет-зв'язок, проблеми з мікрофонами та камерами, можуть серйозно перешкоджати ефективній комунікації. Учні можуть втратити частину інформації або не мати можливості висловитися вчасно, що впливає на їхній навчальний процес і розвиток комунікативних навичок.

4. Відсутність соціальної взаємодії. Один з найважливіших аспектів навчання в класі — це соціальна взаємодія з однолітками. Дистанційне навчання обмежує можливості для спілкування, що може призвести до відчуття ізоляції. Відсутність живого спілкування з однокласниками знижує розвиток соціальних навичок та

комунікаційної впевненості.

5. Мотиваційні аспекти. У дистанційному форматі навчання учні можуть відчувати брак мотивації через відсутність фізичної присутності та прямої взаємодії з викладачами та однокласниками. Це може призвести до меншої залученості у навчальний процес і зниження інтересу до комунікативних завдань.

6. Психологічні фактори. Учні можуть відчувати стрес, тривогу та самотність, що негативно впливає на їхню здатність до активного спілкування. Психологічні труднощі, пов'язані з дистанційним навчанням, можуть знижувати комунікативну впевненість і бажання взаємодіяти.

Висновки. Отже, дистанційне навчання приносить багато викликів для розвитку комунікативних навичок та може негативно впливати на емоційний стан учнів через відчуття бар'єрів у спілкуванні. Розуміння цих труднощів допоможе знайти ефективні стратегії для їх подолання та підтримки учнів у цей складний період.

ВПЛИВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Бондар Л. З.

Лицей № 1, с. Романів

Мета дослідження. Резильєнтність (resilience) — це здатність адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після невдач або змін і підтримувати психічне та емоційне здоров'я в складних обставинах. У контексті навчально-виховного процесу, резильєнтність має суттєвий вплив на психологічне здоров'я учасників освітнього процесу. Вона допомагає їм справлятися зі стресом, пов'язаним з освітньою діяльністю, адаптуватися до змін та запобігати емоційному вигоранню.

Люди з високим рівнем резильєнтності мають такі риси:

1. Оптимізм — схильність бачити можливості у викликах і зосереджуватися на позитивних аспектах.
2. Гнучкість — здатність змінювати підходи і адаптуватися до нових обставин.
3. Самоефективність — віра у власні здібності вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей.
4. Соціальна підтримка — вміння звертатися за допомогою та підтримкою до інших людей.
5. Емоційна регуляція — здатність підтримувати емоційний баланс навіть у стресових умовах.

Результати та обговорення дослідження. Ось кілька ключових аспектів впливу резильєнтності на психологічне здоров'я:

1. Зменшення стресу: Високий рівень резильєнтності допомагає їм легше справлятися з цими викликами і знижувати рівень стресу.

2. Запобігання емоційному вигоранню: Учителі можуть бути схильні до емоційного вигорання через високі вимоги професії. Резильєнтні люди вміють зберігати внутрішню рівновагу, балансуючи між професійним та особистим життям, що допомагає їм уникати хронічної втоми та емоційного вигорання.

3. Покращення академічної успішності: Резильєнтні учні краще адаптуються до складних навчальних завдань, не втрачають мотивації в умовах невдач і продовжують навчатися, що сприяє підвищенню їхньої академічної успішності.

4. Розвиток соціальних навичок: Учасники навчального процесу, які мають розвинену резильєнтність, частіше демонструють високий рівень соціальної компетентності. Це означає, що вони краще справляються з конфліктами, вміють будувати здорові стосунки з оточуючими та ефективніше співпрацювати.

5. Позитивне мислення та емоційна стійкість: Резильєнтні люди схильні до позитивного мислення навіть у важких ситуаціях. Вони сприймають виклики як можливості для розвитку і зростання, що позитивно впливає на їхній емоційний стан та загальне психологічне здоров'я.

6. Адаптація до змін: Сучасний навчально-виховний процес часто супроводжується змінами, зокрема впровадженням нових технологій, змін у програмах навчання тощо. Резильєнтність допомагає учасникам адаптуватися до цих змін, зберігаючи позитивне ставлення і продуктивність.

Висновки. Виходячи із сказаного вище, можна зробити висновок, що розвивати резильєнтність вкрай необхідно. Ось кілька стратегій для розвитку резильєнтності:

1. Формування підтримуючого середовища: Соціальні зв'язки з сім'єю, друзями чи колегами допомагають пережити важкі моменти.
2. Позитивне мислення: Фокусування на власних силах та досягненнях, а не на невдачах.
3. Гнучкість: Уміння адаптуватися до змін і сприймати їх як частину життя.
4. Цілі та плани: Створення чітких, досяжних цілей допомагає відчувати контроль над ситуацією.
5. Емоційна саморегуляція: Практики релаксації, такі як медитація чи глибоке дихання, допомагають впоратися зі стресом.
6. Пошук сенсу: Віра в те, що кожен досвід має значення, може допомогти знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Ці навички особливо важливі під час великих суспільних або особистих криз. В умовах воєнного стану це набуває особливого значення через специфічні виклики, які виникають в освітній сфері.

Отже, розвиток резильєнтності серед учасників навчального процесу може сприяти не лише покращенню їхнього психологічного здоров'я, але й ефективнішому функціонуванню освітніх установ загалом.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДІАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ КОМУНІКАЦІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Бужинська С. М., Бормінова М. С.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», м. Харків
s.byjinskaya81@gmail.com

Актуальність проблеми. Інклюзивна освіта є одним із найважливіших напрямів сучасної освітньої політики, що спрямована на забезпечення рівних можливостей для всіх учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами. Головне завдання інклюзії — це включення дитини з ООП до освітніх, соціальних, культурних та інших процесів навчання та розвитку шляхом залучення в освітній процес забезпечуючи доступ до якісної освіти та формуючи середовище, де панує підтримка і розуміння. В основу ідеології інклюзивної освіти покладено виключення будь-якої дискримінації, рівне відношення до кожного індивіда, незалежно від його/її особливостей, а також розуміння необхідності пристосування закладів освіти до індивідуальних потреб кожного її учасника, створення умов рівного доступу до якісних освітніх послуг.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових розвідок свідчить, що питання впровадження засобів медіації в інклюзивне освітнє середовище є досить актуальним. Так, питання вирішення проблем, пов'язаних з педагогічною взаємодією відображено у роботах О. В. Глузмана, О. М. Друганова, С. Т. Золотухіної, О. М. Микитюка, питань навчальної взаємодії віднаходимо у працях Н.В. Єлізарової, М. І. Фрумїна, Г. А. Цукермана, Е. В. Чудінової; психологічного супроводу інклюзивної освіти — у роботах Т. Чередникової, А. Деркача, Г. Бардієра.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні застосування медіаційних засобів комунікації в інклюзивному освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Інклюзивна освіта є системним процесом налагодженої взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Так, керівник ЗЗСО є регулятором у налагодженні стосунків між педагогами, учнями та батьками. Співпраця педагогів, учнів та родин дітей з ООП є важливою у пошуку компромісів, зокрема успішної реалізації інклюзивних програм. Психологічний супровід батьків, що виховують дитину з ООП полягає у розумінні власних сил щодо навчання, виховання та особливостей розвитку дитини з ООП, тощо. Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами до ЗЗСО може викликати різні проблемні ситуації, які виникають у зв'язку з різницею в очікуваннях, потребах і методах навчання, а також недосконалістю взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу. Для успішного вирішення таких ситуацій необхідно використовувати спеціальні стратегії посередництва, які сприяють налагодженню діалогу, пошуку компромісів і створенню комфортних умов для ефективного навчання всіх учасників освітнього процесу.

Безперечним завданням педагога-медіатора є налагодження взаємодії з батьками дитини з ООП. Під час спілкування з батьками, обговорення з ними проблемних ситуацій, медіатор демонструє батькам навички спостереження за дитиною з метою кращого розуміння її потреб а також мотивів поведінки. В даному випад-

ку завдання медіативної служби полягає в тому, аби надати батькам інформацію щодо самостійного вибору для себе найбільш прийняттого стилю взаємодії з дитиною. Спостерігаючи за своїми та іншими дітьми, батьки починають розуміти дитину і вибудовувати свою поведінку відповідно до індивідуальних особливостей дитини, а не за загальноприйнятими стереотипами. Важливо, щоб усі учасники інклюзивного процесу працювали в єдиному напрямі, розуміли потреби дітей з особливими освітніми потребами та спільно вирішували можливі проблеми. У процесі внутрішньо колективного спілкування медіація сприяє профілактиці появи конфліктів, агресивних, асоціальних варіантів поведінки серед всіх учасників інклюзивного середовища закладу освіти. Відтак, використання комплексу визначених умов сприяє розвитку медіативної культури як частини професійної культури педагога. Для ефективного вирішення конфліктів у інклюзивних класах важливо застосовувати індивідуальний підхід до кожного учня та активно залучати медіативні методики, які сприяють діалогу та порозумінню. Основною метою медіації є не лише вирішення проблем, але й навчання дітей навичкам конструктивної комунікації та співпраці. Зокрема, це стосується навчання дітей поважати особливості однокласників, висловлювати свої думки без агресії та шукати компроміси. Медіатор може допомогти дітям краще зрозуміти одне одного, може вдосконалити навички самостійного вирішення проблемних ситуацій, зрештою, дає досвід аналізу власних дій, щоб знати, які з них потенційно конфліктогенні. І, потрапивши у конфліктну ситуацію, не ускладнювати її, а спробувати вирішити без застосування насильства, без зайвої агресії, а лише з повагою до себе та інших. Педагоги в інклюзивних класах також мають відігравати важливу роль у створенні безпечного і підтримуючого освітнього середовища для учнів, зокрема, опанувати ненасильницькі моделі поведінки та комунікації, що сприяють конструктивному вирішенню різних проблемних ситуацій. Саме створення безпечного освітнього середовища, де панують доброзичливість та підтримка, є ключовим завданням інклюзивного навчання.

Батьківська громада також має важливу роль у підтримці дітей в інклюзивному середовищі. По-перше, батьки можуть звертатися до медіатора у разі різних проблемних ситуацій з дитиною з ООП, що дозволяє отримати допомогу в розумінні потреб та емоцій дитини, а також знайти ефективні рішення для збереження гармонійних стосунків у родині.

По-друге, використання елементів відновлювальних практик і комунікативних технік у сімейному вихованні допомагає формувати здорову комунікацію, а це, в свою чергу сприяє відкритому діалогу, виявленню емпатії та підтримці довірливих стосунків у родині. Саме завдяки цьому батьківська громада стає активним учасником у створенні інклюзивного середовища, де кожна дитина відчуває підтримку та любов.

Таким чином, підсумовуючи вищесказане, можемо зробити такі **висновки**: 1. Інклюзивна освіта сприяє рівним можливостям для всіх учнів. 2. Успішна реалізація інклюзивного навчання залежить від співпраці педагогів, дітей і батьків, що забезпечує взаєморозуміння та підтримку. 3. Використання медіативних методик допомагає вирішувати проблемні ситуації та формувати навички конструктивної комунікації. 4. Спільні зусилля всіх учасників освітнього процесу є ключовими для створення безпечного освітнього середовища.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Ващенко О. Ю.

Ліцей № 3, м. Буча

Сьогодні учні досить часто стикаються з багатьма чинниками, що викликають стрес: повітряні тривоги, вибухи, навчання навантаження, переїзд на нове місце, взаємовідносини з однолітками, а також глобальні проблеми, як от економічна та політична нестабільність. Постійний стрес може негативно впливати на емоційний стан, мотивацію та успішність учнів. Тому психологічна підтримка потрібна, щоб допомогти запобігти серйозним наслідкам стресу, формуючи в учнів навички емоційної регуляції, стійкості до стресу. Важливою стає робота не лише шкільних психологів, але й педагогів, які мають створювати сприятливу атмосферу в класі, та батьків, які підтримують дітей вдома.

Мета дослідження: полягає у визначенні основних причин виникнення стресу та обставин, які сприяють зменшенню емоційної напруги та покращення психічного здоров'я школярів.

Стрес — це реакція організму на тиск, спричинений такими подіями як переведення до нової школи, іс-

пити, дедлайни, конфлікти тощо. Однак, стрес не завжди є шкідливим, оскільки він дозволяє добре реагувати на виклики, які перед собою ставить стресор. Реакція «бийся або біжи» мета якої є виживання — тимчасова. Вона є нормальною фізіологічною чи психологічною реакцією на складні або загрозливі ситуації. Діти, які постраждали від війни, мають широкий спектр реакцій на дистрес. Це специфічні страхи, нав'язлива поведінка, тривалий плач, відсутність інтересу до навколишнього середовища, зміни в поведінці та психосоматичні симптоми. Коли діти відчувають стрес у контрольованих дозах і поруч є дорослі, з якими вони почуваються безпечно, які їх розуміють та підтримують, стрес може допомогти дітям розвиватися й перетворитися на витривалих людей. Чинним законодавством України визначено поняття психологічна підтримка та психолого-педагогічний супровід. Психологічна підтримка — система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри. Психолого-педагогічний супровід — системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню особи, нормалізації сімейних стосунків, її інтеграції в соціум.

Матеріали та методи дослідження. Дослідники вказують на зростання кількості стресових ситуацій серед учнів, спричинених як внутрішнім, та і зовнішніми факторами. Одним із головних чинників є навчальні перевантаження через реформи є навчальні перевантаження через реформи освіти та інтенсивні програми. Дослідження Олени Степаненко показує, що українські школярі стикаються з підвищеною тривожністю під час складання ЗНО, що викликає значний стрес. Додатковими факторами є соціальні виклики, конфлікти у класі, а також психологічний тиск унаслідок ситуацій у сім'ї або впливу зовнішніх подій, зокрема війни. Психологи активно впроваджують програми підтримки учнів, спрямовані на подолання стресу. Дослідження Олени Ладенко акцентує увагу на впровадженні інтегрованих програм, психосоціальної допомоги, де значну роль відіграють індивідуальні консультації з шкільними психологами. Варто звернути увагу на розроблені програми групової підтримки, зокрема тренінги з розвитку емоційної стійкості, які ефективно знижують рівень тривожності серед учнів. Важливим цих програм є використання методик когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та арт-терапії. Підтримка учнів під час кризових ситуацій. Актуальним стали дослідження психологічної підтримки в умовах військового стану та економічної нестабільності. Українські вчені, зокрема, Світлана Коваль, проводить дослідження з вивчення впливу війни на психічний стан учнів. Вона зазначає, що учні, які були переміщеними особами або постраждалими від війни, вимагають особливої уваги. Рекомендації включають надання кризової підтримки, зокрема, індивідуальні консультації, групові заняття з психосоціальної адаптації, залучення до соціальних активностей, що сприяють інтеграції та зменшенню рівня стресу. Роль педагогів у психологічній підтримці. Дослідник А. Григоренко вивчає роль вчителів у створенні сприятливого емоційного клімату у класі. Вчителі є важливою ланкою у наданні допомоги, оскільки першими можуть побачити проблеми та своєчасно перенаправити до шкільного психолога. Доцільним також є впровадження навчальних програм для педагогів, спрямованих на розвиток навичок розпізнавання стресових симптомів у школярів та надання їм первинної емоційної підтримки.

Створення сприятливих умов для емоційної та психологічної стабільності учнів. Розвиток у учнів навичок емоційної регуляції та адаптації до складних ситуацій потребує роботи в таких напрямках:

- створення безпечного та підтримуючого середовища (атмосфера довіри);
- розвиток емоційного інтелекту (тренінги, уроки, розмови);
- навчання технік стрес-менеджменту (дихальні техніки, релаксаційні вправи, малювання, музика);
- консультації шкільного психолога та соціального педагога (надання емоційної підтримки, розробка стратегії);

- залучення батьків;
- групові заняття та тренінги.

Таким чином, можемо зробити наступні **висновки**:

Основні чинники стресу в учнів включають: навчальні навантаження, тиск успішності, конфлікти з однокласниками, недостатній час на відпочинок, сімейні проблеми, страх перед майбутнім, фізичне та емоційне виснаження. Ці чинники можуть суттєво впливати на емоційний стан учнів, спричиняючи тривожність та виснаження.

Ефективна співпраця між шкільними психологами, вчителями, батьками сприяє зниженню стресу серед школярів, а також формує у них навички, необхідні для надання емоційних викликів у майбутньому. Комплексна взаємодія всіх учасників освітнього процесу сприяє збереженню ментального здоров'я учнів.

Психологічна підтримка учнів у стресових ситуаціях є ключовими факторами їхнього психічного благополуччя та академічного успіху.

ЕМОТИВНО-КОМУНІКАТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ВЗАЄМОДІЇ

Велемець М. А.

Лицей № 27, м. Луцьк

Емоції та успішна комунікація завжди залишатимуться одними з найважливіших аспектів людського життя. Актуальність даної проблематики не викликає сумніву, адже комунікативні навички та інструменти ніколи не втраять своєї цінності і в майбутньому, де будь-які знання можна буде отримувати завдяки сучасним технологіям, але завдяки вмінню спілкуватися людина буде успішно взаємодіяти і з іншими людьми, і сама з собою. В дослідженнях та публікаціях вчених останніх років важлива роль відводиться не лише рівню розвитку когнітивної сфери (мислення, пам'яті, уваги, сприймання), а й рівню емоційного інтелекту, тобто вмінню розуміти власні емоції та емоції навколишніх людей. Адже високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку співпереживання, емпатії та формуванню просоціальної поведінки, яка спрямована на те, щоб приносити користь іншим людям та суспільству в цілому. Без сумніву, такі навички, як емпатія, вміння керувати своїми емоціями, вирішувати конфлікти, переконувати, співпрацювати важливі і в особистому і в професійному житті, адже недаремно при прийомі на роботу часто вимогою є вміння працювати в команді. Дослідники виявили пряму залежність між задоволеністю життям, роботою і рівнем емоційного інтелекту: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень задоволеності своїм особистим і професійним життям. Тому можна вважати, що чим вищий у людини рівень емоційного інтелекту, тим більше у неї буде сформована просоціальна поведінка. Сучасні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект корелює із просоціальною поведінкою, що допомагає людині успішно адаптуватись до середовища, самореалізуватися, задовольняти свої соціальні потреби. Емотивно-комунікативні інструменти виконують також функції розвитку особистості, а саме: забезпечують психологічний комфорт, допомагають самореалізуватися, організувати спільну діяльність, задовольняють природню потребу людини в ефективній комунікації. Який би високий рівень інтелекту не був у людини, але, якщо вона не вміє співпереживати, співчувати, позитивно спілкуватися, це завжди буде негативно впливати на її співпрацю та взаємодію з оточуючими. А в командній роботі це заважатиме успішно визначати ефективні методи спільного вирішення завдань та критично оцінювати себе і партнерів.

Отже, у ході досліджень доведено, що просоціальна поведінка стимулює позитивні риси характеру, корисні для людини, зокрема, і суспільства загалом. А емоційно-комунікативні інструменти допомагають розвивати асертивність — вміння відстоювати свою точку зору ввічливо і з повагою до співрозмовника, не піддаючись на емоції чи провокації. Також під час активного слухання розвиваються і психічні процеси, такі як увага, пам'ять, мислення, сприйняття та, звісно, емоції. Обов'язковими умовами ефективної комунікації є зосередження, розуміння, запам'ятовування і критичний аналіз. Саме критичне мислення допомагає виокремити ті способи спілкування, які є найбільш оптимальними. Це спосіб підходу до проблеми, що дозволяє нам проаналізувати ситуацію, виявити приховані проблеми і прийняти правильне рішення. В таких умовах пріоритетними стають здатність і готовність людини аналізувати отриману інформацію, перевіряти і переосмислювати її, самостійно встановлювати істину, приймати рішення і аргументовано захищати свою позицію. Адже кожна людина живе в суспільстві та спілкується з людьми, залежно від своїх життєвих цінностей. Вона обирає певну соціальну роль та усвідомлює можливі наслідки власних дій і відповідає за результат цих дій тільки тоді, коли має сформовану просоціальну поведінку, комунікативні навички, достатній рівень емоційного інтелекту та критичного мислення.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Вороненко В. П.

Хотівський академічний ліцей імені Левка Лук'яненка, с. Хотів

vikakirakv@gmail.com

Актуальність дослідження: В Україні впродовж десятиліть актуальним було питання резильєнтності особистості. Особливої гостроти та популярності воно набуло протягом останніх трьох років у зв'язку з подіями, які мають великий вплив на нашу психологічну стійкість. Підтримка і відновлення психологічної стійкості та благополуччя є важливим та проблемним питанням, яке потребує нашої уваги.

Мета дослідження: Виявити та виокремити психологічний зміст та характеристику поняття резильєнтності та супутніх понять.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних даних з проблематики питання).

Результати та обговорення: Дослідження питання здатності чинити опір різноманітним стресовим впливам та проявляти власну психічну стійкість є достатньо дослідженим та вивченим зарубіжними науковцями, однак вітчизняними дослідниками глибоке вивчення даного питання розпочалось відносно нещодавно, мова йде про власні розробки з розвитку резильєнтності особистості, як основи психологічного благополуччя.

Розуміння поняття резильєнтності у психологічному контексті трактується з декількох позицій. Перша позиція — розуміння феномену як навички; друга позиція — динамічний та непростий комплекс особливостей індивіда; третя позиція — здатність дорослої людини, яка зазнала негативного впливу, утримувати «стабільні» емоції, які вирощені на власно пережитому досвіді. Також дане поняття трактується як здатність відновлення людини після «кризового» стану до докризового стану, прийнявши набутий негативний досвід, трансформувавши його в повсякденне життя та діяльність. Таким чином, узагальнюючи спільні дотикові погляди на тлумачення поняття резильєнтності, ми можемо сказати, що це здатність, можливість людини відновитись, відстояти свій стан після стресових ситуацій за допомогою особистісних ресурсів.

Говорячи про резильєнтність, як основу благополуччя (психологічного), слід звернутися до розуміння дієвого механізму резильєнтності. Клерк та Ніколсон запропонували «модель резильєнтності» та виділили 5 складників:

- Оптимізм. Зауважується на наявності позитивного бачення свого майбутнього. Люди — оптимісти мають позицію «можу зробити», тому є щасливішими та здоровішими.
- Зорієнтованість на рішення. Це здатність передбачати певні проблеми та брати їх під контроль, а також бути активним у пошуку рішень, важливим є демонстрація здорового судження та рух думок від так званих проблем до отриманих (можливо в майбутньому) результатів.
- Особиста (індивідуальна) відповідальність. Ті, хто відчувають певний обов'язок — зобов'язання, перебувають у безпеці та беруть на себе відповідальність за власну впевненість у собі. Вони (особистості) здатні вирішувати свої проблеми та виконувати діяльність.
- Гнучкість та відкритість. Даний складник передбачає здатність до вирішення неоднозначних ситуацій. Представники, які є відкритими та гнучкими, можуть змінювати свої думки і як наслідок свої дії, коли є потреба, вчаться на минулому досвіді.
- Управління стресом і занепокоєнням. Це розуміння стрес генних факторів, передбачення стресових подій та боротьба з ними.

Висновки. Отже, резильєнтність як підґрунтя благополуччя особистості є актуальним питанням, яке постійно досліджується. Робота в цьому напрямку не зупиняється, а навпаки удосконалюється та розповсюджується, розставляючи необхідні нам, українцям акценти. Слід наголосити, що питання резильєнтності та механізмів даного питання є важливою темою не лише людей, які працюють у сфері «людина – людина», але й загалом представників всіх професій та сфер, адже психологічне благополуччя на пряму залежить від здатності до протистояння та відновлення індивіда, незалежно від сфери діяльності.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТ

Ганчарик Ю. Т.

Середня загальноосвітня школа № 1, м. Трускавець
julia29012002@gmail.com

Резильєнтність — це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після криз і підтримувати позитивний розвиток. Ця якість має велике значення у сучасному світі, де люди стикаються з численними викликами. Основними компонентами резильєнтності є соціальна підтримка, емоційна регуляція, гнучкість у мисленні та навички розв'язання проблем. Дослідження показують, що учні з високим рівнем резильєнтності демонструють кращі результати в навчанні та мають менший ризик розвитку психічних розладів. Соціальна підтримка є критично важливим чинником, що впливає на рівень резильєнтності. Дослідження свідчать, що учні, які відчувають підтримку з боку батьків, вчителів і однолітків, мають більшу стійкість до стресів та негативних емоцій. Створення позитивної атмосфери в навчальному закладі, де кожен учень відчуває себе в безпеці, є важливим кроком у розвитку резильєнтності.

Резильєнтність також може розвиватися через навчання. Програми соціально-емоційного навчання, які включають навички управління емоціями, стресостійкість та навички вирішення конфліктів, можуть суттєво вплинути на розвиток цієї якості у школярів. Педагоги, які активно підтримують учнів, допомагають їм знайти способи подолання труднощів, формують у них впевненість і бажання досягати успіху. Крім того, важливо враховувати, що резильєнтність може бути контекстуальною. Це означає, що рівень резильєнтності може варіюватися в залежності від обставин та середовища. Наприклад, в умовах війни чи природних катастроф особи можуть виявляти різні рівні резильєнтності залежно від наявності ресурсів і підтримки.

Отже, розвиток резильєнтності в учнів є критично важливим аспектом сучасної освіти. Впровадження програм, які сприяють формуванню цієї якості, може не лише покращити навчальні результати, але й забезпечити психічне здоров'я учнів.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА, ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

Петренко Ю. В.

Комунальна організація «Навчально-виховний комплекс: спеціалізована школа І–ІІ ступенів-ліцей», м. Шостка
juliagarkavenko14@gmail.com

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та розкрити актуальність проблеми створення безпечного освітнього середовища; визначити стан освітнього середовища, безпечність умов навчання та праці, рівень комфортності міжособистісної взаємодії, фізичної та емоційно-психологічної безпеки здобувачів освіти.

У процесі реалізації мети використано наступні методи дослідження:

- Теоретичні — теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукових літературних джерел, узагальнення даних.
- Емпіричні — психодіагностичний інструментарій (анкета — «Анкета для виявлення стосунків у колективі», «Проблема шкільного насильства»); кількісне та якісне опрацювання отриманих даних.
- Статистичні методи обробки даних.

Безпека — це таке явище, без якого не можуть нормально розвиватися ні особистість, ні соціальна організація, ні суспільство, ні економіка, ні тим більше держава. Особливо актуальною є проблема психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі. Задоволення потреби в безпеці гарантує учневі такий психологічний стан, який робить можливим гарне засвоєння навчального матеріалу, розвиток його психічних, психологічних властивостей і якостей відповідно до індивідуальних особливостей, адекватне ставлення до про-

блем і труднощів, сприяє її фізичному та психічному здоров'ю. Дитина, яка відчуває страх перед школою, вчителем, однокласниками, не захищена від психологічного насильства, не здатна продуктивно вчитися і нормально розвиватися. Проблема безпеки та здоров'я дітей і молоді в освітньому середовищі є предметом дослідження науковців у галузі психології, педагогіки, безпеки життєдіяльності, шкільної гігієни, медицини. Психолого-педагогічні аспекти безпеки освітнього середовища висвітлювалися в низці публікацій вітчизняних і зарубіжних учених. В умовах сьогодення психологічна безпека стала однією з найважливіших проблем не лише для суспільства, але й психолого-педагогічної науки й практики. Упродовж останніх років вагомий внесок у вивченні різних компонентів психологічної безпеки зробили такі вітчизняні науковці, як: О. І. Бондарчук, Т. А. Вілюжаніна, Л. В. Гула, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. П. Соцька, І. Ю. Борисюк, Н. Ю. Діомідова, О. В. Тушина, В. С. Фізер.

Питання створення безпечного освітнього середовища стає особливо актуальним у зв'язку з модернізацією сучасної системи освіти в Україні. Ця проблема важлива ще й тим, що безпека, здоров'я та добробут всіх учасників освітнього процесу мають бути провідними завданнями в діяльності фахівця психологічної служби закладу освіти. Окрім цього, проявляється масове прагнення населення отримувати якісні освітні послуги у сприятливому та безпечному середовищі. У зв'язку з цим постає питання про шляхи створення і реалізацію сприятливого клімату в освітній установі, адже безпека — запорука людського розвитку. Єдиного визначення поняття «безпека освітнього середовища» немає через різні підходи до розуміння його сутності. У контексті освітнього середовища безпеку можна розглядати як відсутність насильства і дискримінації у всіх їх проявах, формах для всіх учасників освітнього простору; налагодженість системи взаємопідтримки, стосунків на основі турботи, чуйності, поваги і рівності; дотримання правил і норм соціальної, психологічної, інформаційної та фізичної безпеки.

Результати та обговорення. Діагностична робота проводилася на базі Шосткинського НВК: сш. І–ІІ ст.-ліцей в два етапи. Суть дослідження полягає у визначенні того чи безпечно освітнє середовище навчального закладу. Для цього було використано анкету для вивчення стосунків у колективі, далі визначено наскільки учасники дослідження освідченні в питаннях булінгу та насильства.

Аналізуючи дослідження за анкету «Вивчення стосунків у колективі» ми бачимо те, що більшість учнів трішки люблять школу (59%), ще 30% дуже її люблять і лише 9% не люблять навчальний заклад. Таким чином можемо сказати, що діти не мають негативного ставлення до навчального закладу. В школі вони почувуються спокійно — 44%, комфортно — 36%, весело — 35%. Незначна частина дітей переживає почуття страху (4%), неспокою (9%), ще 4% школярів мають відчуття самотності, а 7% учнів перебувати в школі нудно.

В стосунках однокласників переважає взаєморозуміння — 22%, справжнє кохання — 12%, співпереживання — 10%, повага один до одного — 22%, спільне хобі — 6%. Тобто бачимо, що взаємини в учнів досить сприятливі. 81% респондентів стверджують, що в них немає ніяких проблем які негативно б впливали на їх стосунки з однокласниками. Все ж, як і в будь-якому колективі є деякі проблеми які хвилюють дітей і заважають їх взаємодії. Зокрема це: сварки, злість, хуліганство, обзивання та насмішки. Незважаючи на це в класах переважають позитивні взаємини. 52% опитаних вказують на те, що в їхньому класі склалися стосунки взаєморозуміння, 37% — поваги та довіри, 36% — взаємодопомоги, 17% — співпереживання. Але є й опитувані, які вважають, що в класі наявні почуття байдужості (12%), висміювання (1%). Деякі респонденти вказують на те, що між учнями класу стосунки залежать від ситуації, але значна частина (38%) стверджують, що взаємини в них дружні, вони співпрацюють та турбуються один про одного і водночас відчувають відповідальність за власні вчинки перед колективом, 37% думають, що стосунки товариські, дружні, але не дуже міцні і тривалі. Важливо зазначити, що жоден учень не обрав відповідь, що вказує на наявність в класі одного «короля», або групи нахабних небезпечних посіпак яким підкорюються всі.

Отже, з результатів анкетування ми бачимо, що серед учнів школи-ліцей більшість відповідей позитивного характеру, тому серед даних колективів наявні освітні умови, які сприяють безпечному навчанню, гарній взаємодії з однолітками та є психологічно комфортними. Проте на деякі питання з покращення взаємин треба звернути увагу спеціалістам та учасникам освітнього процесу.

Результати анкетування учнів освітнього закладу за діагностичним інструментарієм «Проблеми шкільного насильства». Отримані дані вказують на те, що 95% респондентів погоджуються з визначенням, що насильством є будь-яка дія однієї особи щодо іншої, унаслідок якої завдається шкода фізичному та/або психічному здоров'ю, 5% з цим поняттям не погоджуються. 90% дітей свідчать про те, що в школі їм розповідають про те, як запобігти насильству, і хто може допомогти, 10% вказують на те, що в навчальному закладі вони такої інформації не отримували. Ті хто обізнаний в даних питаннях свої знання отримували від учителя — 62%, шкільного психолога, соціального педагога 71%, ще 9% обрали свій варіант, але його не вказали.

На думку 73% дітей булінг — це систематичне, агресивне переслідування когось, 5% не знають, що означає дане поняття і 23% обрали свій варіант відповіді. На погляд респондентів з проявами булінгу підлітки найчастіше стикаються на території за межами школи — 73%, у шкільному коридорі — 9%, 21% обрали інший

варіант. На питання «Чи були ви коли набувд учасником або свідком такої ситуації у вашій школі, коли група учнів обирає собі жертву, якій дають прізвиська, дражнять, залякують» 8% відповіли, що чули про таку ситуацію, 92% невідомо про ситуацію насильства у школі.

До причин через які деякі учні стають жертвами знущань інших школярів відносять зовнішній вигляд (55%), 27% стверджують, що це фізичні обмеження, 36% що це поведінка, 9% думають, що це приналежність до певного етносу, національності, раси, 41% причиною вважають, що людина не може за себе заступитися, 18% — матеріальний статус, 14% не визначилися з відповіддю на дане питання.

Припинити булінг у школі можуть різні учасники освітнього процесу, проте найбільшу перевагу діти віддають собі, тобто 55% говорять, що це можуть зробити учні класу/школи, 32% надають пріоритет вчителям, 18% батькам, по 14% психологічній службі, адміністрації, 27% правоохоронним органам.

Для змін, що покращать стосунки між учнями класу та школи, за думкою дітей, необхідне власне позитивне ставлення один до одного (50%), більше поїздок класом та більше спілкуватися між собою (73%), щоб учні не заважали вчитися (27%), вчителі повинні ставитися однаково добре до всіх учнів (55%), старші не повинні ображати молодших (18%), нічого не потрібно змінювати вважають 9% дітей.

Отже, з даного анкетування випливає те, що школярі обізнані з явищами насильства, булінгу, більшість дітей знають до кого можна звернутися у разі виникнення даної проблеми, також бачимо, що значна частина учнів даного навчального закладу ніколи не були його учасниками. З отриманих даних можемо сказати, що про такі поняття, як насильство, булінг та їх випадки учасники освітнього процесу зазвичай чули з розповідей однолітків, або дорослих як в навчальному закладі так і за його межами.

Для покращення та формування безпечного освітнього середовища в Шосткинському НВК: сш. I–II ст-лицей, постійно ведеться робота спрямована на профілактику та попередження всіх проявів негативної поведінки. Значна увага зараз приділяється психологічній підтримці педагогів у роботі з дітьми, що зазнали психотравмуючого впливу військових дій, зокрема реалізуються проєкти «Завжди поруч», та «Коли світ на межі змін: впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я». Всі отримані результати за діагностичним інструментарієм висвітлено на психолого-педагогічних консилиумах, педагогічних радах та батьківських зборах. Для підвищення обізнаності всіх учасників освітнього процесу проводиться просвітницька та профілактична робота в сервісах Google, використовуються заняття з елементами тренінгу, також реалізується корекційно-розвивальна програма «Безпечний простір» та програма ментального здоров'я «Ти як?»

Висновки. Виходячи з результатів проведеного обстеження можна зробити висновок, що здобувачі освіти задоволені стосунками в учнівському колективі. Більшість отриманих відповідей позитивного характеру, тому серед даних колективів наявні освітні умови, які сприяють безпечному навчанню, гарній взаємодії з однолітками та є психологічно комфортними для всіх учасників освітнього процесу. Якщо у дітей виникають труднощі у взаємодії, здійсненні негативних дій, щодо них чи їх однолітків, то школярі знають до кого можна звернутися за порадою та отримати допомогу. Стосунки в кожному колективі бувають різними, залежать вони від ситуації, що склалася. З результатів також бачимо, на які питання в плані профілактики, просвіти, консультації педагогів та учнів треба звернути увагу, щоб умови для навчання та взаємодії стали ще кращими та безпечними для всіх учасників освітнього процесу.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ В УМОВА ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Гладка О. К.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 18», м. Хмельницький
Ogladka861@gmail.com

Мета дослідження. Метою даного теоретичного дослідження є визначення важливості емоційного інтелекту (ЕІ) в умовах військового стану в Україні. Особлива увага приділяється аналізу наукових підходів до концепції емоційного інтелекту та його ролі у підтримці психічного здоров'я, міжособистісних відносин і соціальної адаптації в умовах війни. Дослідження спрямоване на узагальнення теоретичних положень та побудову гіпотез щодо того, як ЕІ може допомагати в умовах стресу та кризи.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження базується на аналізі існуючих наукових публікацій, монографій, статей та досліджень у галузі психології емоційного інтелекту. Основним методом є теоретичний аналіз та синтез даних з різних джерел, що стосуються концепцій ЕІ, зокрема моделей Д. Гоулмана,

П. Саловея та Д. Майєра, а також інших сучасних підходів. Використовувались методи порівняльного аналізу для визначення схожих та відмінних аспектів емоційного інтелекту в різних культурних та соціальних контекстах.

Після публікації в 1995 році міжнародного бестселера Денієла Гоулмана «Емоційний інтелект, чому він може мати більше значення, ніж IQ», розвинувся глобальний рух, спрямований на впровадження «EQ» на практиці в підприємствах, школах і спільнотах по всьому світу. Говорячи про емоційний інтелект, важко його охарактеризувати в одному понятті, тому важливо розуміти його багатогранність.

Емоційний інтелект (EQ) — це набір навичок, пов'язаних із спостереженням за своїми емоціями та емоціями інших, а також здатність використовувати емоції, щоб керувати своїми думками та діями. Емоції впливають на увагу, пам'ять і навчання; здатність будувати стосунки з іншими; і фізичне та психічне здоров'я. Розвиток емоційного інтелекту дає змогу ефективно керувати емоціями та уникати виходу з колії, наприклад, через спалах гніву. EQ означає те, як людина керує своїми емоціями, взаємодіє з іншими, розшифровує та пристосовується до різних культурних середовищ і позитивно впливає на інших. Коротше кажучи, йдеться про людські якості особистості. Емоційний інтелект — це ця нематеріальна «дрібниця» в кожній людині. Це впливає на те, як ми поведимося, справляємося зі складнощами життя та приймаємо особисті рішення, які приведуть до найкращих результатів. Емоційний інтелект — це усвідомлення власних почуттів і того, як ними керувати, а також розуміння їхнього впливу на власне оточення. Це також включає в себе самоконтроль і здатність сприймати емоції інших, а також емпатію. EQ робить значний внесок у підвищення продуктивності, креативності та утримання талантів, а також добробуту. Це може представляти значну конкурентну перевагу в поточному середовищі. Емоційний інтелект пов'язаний з багатьма важливими результатами для дітей і дорослих. Діти з вищим емоційним інтелектом краще здатні звертати увагу, більше залучені до школи, мають більш позитивні стосунки та більш емпатичні. Вони також краще регулюють свою поведінку та отримують вищі оцінки. Для дорослих вищий емоційний інтелект пов'язаний з кращими стосунками, більш позитивними почуттями щодо роботи, і, зокрема, для вчителів, меншим рівнем стресу та виснаження, пов'язаного з роботою.

Спираючись на вдосконалену теорію емоційного інтелекту Майєра та Саловея (1997), Брекетт і Рівєрс (2014) визначили п'ять навичок, яким можна навчити для підвищення емоційного інтелекту:

- розпізнавання емоцій у собі та інших;
- Розуміння причин і наслідків емоцій;
- Точне позначення емоцій;
- Вираження емоцій у спосіб, який підходить для часу, місця та культури;
- Регулювання емоцій.

Ці навички є серцевиною ефективного підходу до моделювання емоційного інтелекту та навчання навичок емоційного інтелекту.

Результати та обговорення. Аналіз літератури підтверджує, що емоційний інтелект є критичним фактором для адаптації до стресу та ефективної міжособистісної взаємодії в умовах кризи. Високий рівень EI дозволяє людям краще розуміти свої емоції, управляти ними та використовувати їх для конструктивного вирішення конфліктів. У контексті військового стану, коли рівень стресу та тривожності підвищений, люди з розвиненим EI демонструють кращу стійкість до емоційних потрясінь та здатність підтримувати позитивні соціальні зв'язки, що є важливим для спільнот, які зазнали втрат та руйнувань.

Також розглянуто питання важливості EI у формуванні психологічної підтримки серед членів суспільства та розвитку колективної стійкості. Теоретичні моделі вказують на те, що емоційний інтелект може відігравати ключову роль у зниженні рівня конфліктності, полегшенні адаптації до нових умов життя та сприянні інтеграції постраждалих від війни осіб у суспільство. Це особливо актуально для України, де багато людей зазнають психологічного та емоційного стресу через постійні загрози та втрати. За оригінальним дослідженням Денієла Гоулмана виділяють основні чотири елементи для розвитку емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. (Модель Гоулмана іноді подається з п'ятим елементом, мотивацією).

- Самосвідомість

Першим елементом емоційного інтелекту є самосвідомість. Самосвідомість — це здатність розпізнавати особисті емоції, які людина відчуває. Це усвідомлення власних сильних і слабких сторін, цінностей, цілей і прагнень. Крім того, це усвідомлення зв'язку між емоціями та думками.

Один із потужних способів розвинути самосвідомість — вести щоденник.

- Саморегулювання

Другим елементом емоційного інтелекту є саморегуляція. Саморегуляція — це здатність контролювати або перенаправляти руйнівні емоції та адаптуватися до мінливих обставин. Це здатність контролювати свої емоції та перетворювати їх на конструктивну поведінку. Люди з високою саморегуляцією рідко нападають на

інших або словесно атакують їх. Вони менше приймають необдуманих і неетичних рішень. Вони не поступаються своїми цінностями. Коли мова заходить про розвиток вашої саморегуляції, це допоможе згадати цитату з Віктора Франкла. «У людини можна відібрати все, крім одного: останньої з людських свобод — вибирати своє ставлення за будь-яких обставин, вибирати власний шлях». Коли особиста самосвідомість веде до розпізнавання руйнівної емоції, важливо вміти зробити паузу.

- Емпатія

Третім елементом емоційного інтелекту є емпатія. Емпатія — це те, наскільки добре особистість врахує (або навіть розпізнає) почуття та емоції інших людей.

Для людей з високим емоційним інтелектом емпатія також означає розуміння колективних емоцій команди. Щоб підвищити емпатію, може знадобитися час від часу перевіряти «емоційний пульс» команди. Це не означає роздачу «пульсових» опитувань. Замість цього це означає зробити паузу під час зустрічі з усіма, щоб запитати, як люди чи відчуваються, або спостерігати, як члени команди взаємодіють один з одним, і увітати емоції, які стоять за їхніми словами.

- Соціальні навички

Четвертим елементом емоційного інтелекту є соціальні навички. Соціальні навички — це те, наскільки добре ведуться стосунки та будуються стосунки з іншими. З іншого боку, це здатність використовувати спілкування, щоб змінити емоції інших. Хороші соціальні навички допомагають команді легше проходити через зміни та вирішувати конфлікти.

Виділяється 6 характеристик, притаманних людям із низьким емоційним інтелектом. Це ті реакції, які було б розумно усунути.

1. Такі люди легко піддаються стресу. Пригнічені почуття, як правило, створюють напругу, стрес і тривогу.
2. Озлобленість. Негативні емоції, викликані постійною образою, є джерелом стресу.
3. Особистості з проблеми у самоствердженні.
4. Люди з обмеженим запасом емоційного словника.
5. Здатність ніколи не забуваєте своїх помилок. Емоційно розумні люди відступають від своїх помилок, потім пропрацьовують їх у корисний досвід

6. Без емоційність. Емоційний інтелект — це не просто бути добрим. Це знання того, як керувати своїми емоціями, щоб отримати найкращі можливі результати, що іноді означає показувати, коли ви сумні, розчаровані чи засмучені.

Висновки. Емоційний інтелект є важливою складовою психічного здоров'я та соціальної адаптації в умовах військового стану. Теоретичні дослідження підтверджують, що розвиток ЕІ сприяє більшій стійкості до стресових факторів, покращенню якості міжособистісної взаємодії та формуванню підтримуючих соціальних зв'язків. Це дає підстави припускати, що впровадження програм з розвитку емоційного інтелекту може бути ефективною стратегією для покращення психічного здоров'я та соціальної стійкості населення в умовах конфлікту.

ПРОБЛЕМИ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ПСИХОГІГІЄНА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Горбатюк С. В.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ст. № 4, м. Тернопіль
horbatiuk.svitlana@gmail.com

Мета дослідження: аналіз впливу дистанційного навчання на психічне здоров'я дітей та підлітків.

Сьогодення, де технології все більше проникають у всі сфери життя, дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу. Особливо це стало помітно під час пандемії COVID-19, коли мільйони дітей і підлітків були змушені перейти на онлайн-формат навчання. Ця зміна, хоч і мала свої переваги,

також поставила перед суспільством низку серйозних викликів, зокрема в контексті психічного здоров'я молодого покоління. А в умовах війни, коли значна частина дітей не має можливості брати участь в офлайн навчанні, перебуває в стані тривоги, ця проблема стала ще більш болючішою.

1. Психічне здоров'я дітей та підлітків у контексті дистанційного навчання

Основними проблемами психічного здоров'я дітей є:

- підвищений рівень тривожності
- депресія, почуття самотності
- ризик перегляду невідповідного контенту
- ризик залежності від гаджетів
- порушення сну та зниження фізичної активності
- проблеми з концентрацією та мотивацією

Підвищення рівня тривожності, депресії та ізоляції під час дистанційного навчання можна пояснити кількома ключовими факторами:

- Соціальна ізоляція. А саме, відсутність особистих контактів сприяє тому, що діти та підлітки позбавлені можливості спілкуватися з однолітками в реальному житті, і це є приводом до відчуття самотності.
- Зменшення соціальних навичок. Відсутність живого спілкування ускладнює розвиток соціальних навичок і емоційної підтримки.
- Самостійність у навчанні. Зростає саме навантаження з кожного предмету, тому багато учнів мають труднощі в організації власного навчального процесу, що може викликати тривогу.
- Невизначеність. Постійні зміни в навчальному процесі (перехід між форматами) можуть викликати почуття невпевненості.
- Технологічні фактори. Тривала взаємодія з екранами може призводити до перевтоми та зниження якості сну, що негативно впливає на психічне здоров'я.
- Відсутність режиму дня: Дистанційне навчання може порушити звичний розпорядок дня, що впливає на психоемоційний стан.
- Відсутність чітких меж. Змішування навчання та звичного домашнього життя може створювати стресові ситуації.
- Підвищені вимоги. Емоційний тягар несуть саме додаткові вимоги зі сторони дорослих. Діти можуть відчувати тиск з боку батьків і вчителів щодо успішності, що супроводжується почуттям тривожності.
- Відчуття безпорадності. Учні не можуть контролювати ситуацію (наприклад, через пандемію, війну), що може викликати почуття безвиході.
- Недостатня увага з боку дорослих, що породжує брак підтримки. Не всі батьки можуть вчасно помітити ознаки тривожності або депресії у своїх дітей, особливо якщо вони зайняті роботою.
- Обмежений доступ до психологічної допомоги. У деяких випадках діти не мають можливості отримати професійну підтримку через обмеження доступу до психологів або консультантів.

Усі ці фактори разом можуть призводити до значного підвищення рівня тривожності, депресії та ізоляції серед дітей і підлітків під час дистанційного навчання. Важливо вчасно виявляти ці проблеми та забезпечувати необхідну підтримку для покращення психічного здоров'я молоді.

2. Психогігієна навчальної діяльності.

Психогігієна — це наука, що вивчає вплив психічних і соціальних факторів на психічне здоров'я людини. Вона охоплює різні аспекти, пов'язані з профілактикою психічних розладів, підтримкою емоційного благополуччя та розвитком здорових психологічних звичок.

Основна мета психогігієни — запобігання розвитку психічних розладів через усвідомлення ризиків і стресорів.

Основні принципи психогігієни:

- Емоційне благополуччя — розвиток позитивного емоційного стану, що допомагає людині краще справлятися з життєвими викликами.
 - Соціальна підтримка — взаємодія з іншими людьми, яка може слугувати джерелом підтримки та допомоги.
- Методами психогігієни є:
- Стрес-менеджмент — розробка стратегій для управління стресом, таких як релаксація, медитація та фізична активність.
 - Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — використання технік КПТ для зміни негативних думок і поведінки.
 - Комунікаційні навички — розвиток здатності ефективно спілкуватися з іншими, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків.

Психогігієнічні практики, що використовуються під час навчання:

- Регулярна фізична активність — фізичні вправи позитивно впливають на настрій і загальний стан психічного здоров'я.

- Збалансоване харчування — це харчування, багате на вітаміни та мінерали, що може підтримувати функціонування мозку та емоційний стан.

- Сон — достатній і якісний, що є критично важливим для відновлення психічної енергії.

Важливим аспектом у психогігієні є соціальна підтримка. Наявність близьких людей, друзів або групи підтримки може суттєво зменшити рівень стресу і тривоги. Неабияку роль відіграє і оточення. Спокійне і комфортне середовище сприяє емоційному благополуччю. Це може включати як домашнє середовище, так і навчальне. Запорукою хорошого результату під час дистанційного навчання є також професійна підтримка зі сторони психологів та психотерапевтів. Саме ці фахівці можуть допомогти у розвитку навичок саморегуляції та впоратися з емоційними труднощами. Діти можуть брати участь у групах підтримки. Участь в них створює можливість ділитися досвідом і отримувати підтримку від інших.

Ось кілька рекомендацій щодо організації робочого простору вдома, щоб створити комфортне та продуктивне середовище для навчання:

1. Вибір місця. Це має бути спокійне місце — кімната або куточок, де ніхто не буде відволікати. Бажано щоб було природнє освітлення. Добре, коли робочий стіл стоїть біля вікна.

2. Зручний стіл і стілець — використовуйте стілець з підтримкою для спини та стіл на відповідній висоті. Виберіть правильну позу — сядьте прямо, ноги повинні стояти на підлозі, а екран комп'ютера — на рівні очей.

3. Організація навчального простору — чистота і порядок усюди, регулярно прибирайте робочий простір від зайвих предметів. Використовуйте полиці, ящики або органайзери для підручників, зошитів і канцелярських приладів.

4. Технічне забезпечення — це перш за все надійний інтернет. Переконайтеся, що у вас є стабільне підключення до нього. Перевірте, чи є у вас усі потрібні пристрої (комп'ютер, принтер, навушники).

5. Декор і атмосфера. Додайте елементи, які надихають (картини, рослини, фото). Забезпечте оптимальну температуру в приміщенні для роботи.

6. Розклад занять. Встановіть розклад навчання та дотримуйтеся його. Плануйте регулярні перерви для відпочинку та розслаблення. Визначте час для занять та особистого життя, щоб уникнути перевантаження. Створіть звичку (ритуал), яка сигналізує про початок та кінець робочого часу.

7. Здоров'я та добробут. Фізичні вправи мають бути обов'язковими. Включайте короткі перерви для руху або розминки. Пийте достатньо води та дотримуйтеся збалансованого харчування. Отже, психогігієна є важливою складовою загального здоров'я дитини. Вона допомагає не лише запобігати психічним розладам, але й сприяє розвитку особистості, покращенню якості життя та зміцненню соціальних зв'язків. Регулярна практика психогігієнічних методів може значно поліпшити емоційний стан та загальне благополуччя.

8. Роль батьків та педагогів у підтримці психічного здоров'я.

Ось кілька порад для батьків щодо моніторингу емоційного стану дітей під час дистанційного навчання:

1. Проводьте регулярні розмови з дітьми. Запитуйте про їхні відчуття, запитуючи, як пройшов день, що сподобалося, а що ні. Нехай діти знають, що вони можуть відкрито говорити про свої переживання без страху осуду.

2. Спостерігайте за поведінкою. Звертайте увагу на будь-які зміни у поведінці, настрої або інтересах дитини. Це може бути ознакою стресу або тривоги.

3. Помічайте фізичні симптоми. Часті головні болі, втома або проблеми зі сном можуть свідчити про емоційний дискомфорт.

4. Підтримуйте соціальні зв'язки. Заохочуйте спілкування з друзями-однолітками через відео-чати або соціальні мережі. Запропонуйте дітям спільні ігри або проекти з друзями онлайн.

5. Створіть розклад. Допоможіть дітям встановити чіткий розклад занять, перерв і відпочинку. Нагадуйте про важливість коротких перерв для відпочинку та розслаблення.

6. Залучення до активності. Заохочуйте дітей займатися спортом або фізичними вправами, щоб зняти напругу. Запропонуйте займатися хобі, такими як малювання, музика або рукоділля.

7. Переглядайте навчальні матеріали. Робіть це разом з дитиною, щоб зрозуміти, з чим вона стикається.

8. Співпрацюйте з вчителями, щоб отримувати інформацію про успіхи та проблеми дитини.

9. Навчайте емоційної грамотності. Обговорюйте емоції, вчіть дітей розпізнавати та називати свої емоції. Демонструйте, як ви самі справляєтеся з емоціями у стресових ситуаціях.

10. Звертайтеся за психологічною підтримкою до спеціалістів.

Якщо ви помітили тривалі ознаки стресу або тривоги, розгляньте можливість консультації з психологом. Використовуйте доступні ресурси та матеріали про підтримку емоційного здоров'я дітей.

11. Створюйте позитивну атмосферу. Заохочуйте дітей до позитивного мислення та обговорюйте хороші моменти.

12. Організуйте спільний сімейний час. Залучайте дітей до сімейних обов'язків та відпочинку, які приносять задоволення і зміцнюють зв'язки.

Дотримуючись цих порад, ви зможете краще зрозуміти емоційний стан вашої дитини та надати їй необхідну підтримку під час дистанційного навчання.

Висновки. Дистанційне навчання потребує комплексного підходу до охорони психічного здоров'я дітей. Важливою є інтеграція психогігієнічних практик у освітній процес, а також потреба в подальшій розробці рекомендацій для всіх його учасників. Актуальною є розробка програм підтримки психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання та проведення регулярних вебінарів та семінарів для батьків і педагогів.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ В ПРОЦЕСІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Гордієнко Н. О.

Мошнівський ліцей
nat8gor@gmail.com

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати психологічні особливості втоми від співчуття у фахівців сфери психосоціальної підтримки.

Результати та обговорення. Співчуття — це емоційне відчуття, яке людина відчуває, спричинене станом когось іншого, характеризується почуттям розчуження та бажанням допомогти. Втома від співчуття — це одна із форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої ми стаємо надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших. Вторинний травматичний стрес — це форма посттравматичного стресового розладу, яка виникає у людей, що працюють з травмованими або постраждалими особами. Вторинний травматичний стрес може впливати на психічне та емоційне здоров'я і суттєво впливати на якість життя працівників соціальних служб.

Симптоми та поведінкові прояви:

- зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості у цьому;
- надмірна занепокоєність людьми, яким ви надаєте допомогу;
- фізичне і/або психічне виснаження;
- злість та дратівливість;
- тривожність;
- депресивність;
- нав'язливі думки;
- проблеми зі сном;
- відчуття безнадії у контексті роботи;
- флешбеки;
- підвищена настороженість;
- уникнення певних дій, ситуацій та людей, яким ви допомагаєте;
- відчуття власної невдачі та некомпетентності;
- зниження продуктивності;
- емоційне зціпеніння;
- складнощі з відділенням особистого життя від професійного;
- дисфункціональна поведінка (вживання пар або алкоголю);
- кількість часу, що відводиться для роботи, перевищує нормальні/звичні значення;
- зниження здатності приймати самостійні рішення;
- зниження задоволеності від роботи.

У втоми від співчуття виділяють два компоненти вторинний травматичний стрес та вигорання. Якщо робота фахівців містить елементи надання допомоги іншій людині, яка є травмованою чи знаходиться у скрутному становищі, їм необхідно розділяти точку зору, аби бути здатними до співчуття. Діючи таким чином, спеціалісти обов'язково підпадають під вплив емоцій та почуттів пацієнта, з яким працюють, що може призвести до вторинного травматичного стресу. З часом може з'явитися відчуття, що надана допомога більше не приносить результату, — так проявляються перші симптоми вигорання.

На думку деяких авторів, основним драйвером є відчуття задоволення від співчуття — позитивного досві-

ду, який зазвичай є досить приємним та ресурсним. Втома та задоволення від співчуття можуть бути присутніми одночасно, однак, коли відчуття втоми бере верх, воно починає витісняти відчуття задоволення та здатність отримувати позитивні емоції. Насьогодні однією з найбільш впливових є модель стресу та втоми Фіглі. В основі цієї моделі лежить теза про те, що емпатія та емоційна включеність є необхідними складовими, які дозволяють медичному працівникові встановити зв'язок з пацієнтом та ефективно зреагувати на його страждання. Іншими словами, аби зрозуміти, як допомогти людині, для початку необхідно побачити світ її очима. У результаті цього лікарі потрапляють під безпосередній вплив емоцій пацієнта, що відчуває біль, і, за рахунок своїх емпатичних реакцій, відчувають більшу мотивацію до пом'якшення його страждань.

У разі, коли це відчуття набуває постійного характеру, а сама особа втрачає здатність справлятися зі своїм станом, фокусуючись на досягнутому прогресі або відсторонюючись від надмірної роботи, виникає стрес співчуття.

Профілактика втоми від співчуття:

1. Знання. Знаючи про схильність до ризику виникнення втоми від співчуття, варто приділити увагу вивченню ознак і симптомів (перераховані раніше), аби розпізнати цей стан на його початкових етапах.

2. Турбота про себе. Практика турботи про себе є важливим методом захисту від втоми від співчуття. Режим та обсяг правильного догляду за собою у кожної людини свій, але в цілому він повинен включати: збалансоване, повноцінне харчування, регулярні фізичні вправи, регулярний повноцінний сон, баланс між роботою та відпочинком, задоволення емоційних потреб.

3. Встановлення емоційних кордонів. Завдання полягає в тому, щоб залишатися співчутливим, співпереживати та підтримувати інших, без надмірного залучення та бажання перейняти на себе біль іншої людини.

4. Щоденник емоцій. Ведення щоденника — це відмінний спосіб переробити та виплеснути емоції, які можуть виникнути у зв'язку з роботою.

5. Підвищення життєстійкості. Життєстійкість — це здатність відновлюватися після стресу. Хоча деякі люди від природи здаються стійкішими, ніж інші, життєстійкість — це те, чого можна навчитися. Її підвищення може зменшити негативні наслідки ВВС у міру освоєння нових методів подолання.

6. Використовуйте позитивні стратегії подолання втоми від співчуття. Глибоке дихання, медитація, прогулянка, розмова з другом, перегляд смішного фільму або розслаблення в гарячій ванні.

Висновки. Інтенсивність та характер звернень, емоційне напруження, недостатність внутрішнього ресурсу психолога може призводити до розгортання в нього як ознак емоційного вигорання, так і феноменів, пов'язаних із іншими формами негативних станів — в тому числі «втоми від співчуття». Таким чином, актуальним є теоретичний аналіз проблеми та пошук практичних шляхів її подолання.

ІНКЛЮЗИВНИЙ ПРОСТІР ШКОЛИ: СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА КОМФОРТНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Гордієнко В. М.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 28, м. Тернопіль
vik2ria25@gmail.com

Мета дослідження: аналіз чинників, які сприяють створенню безпечного та комфортного середовища для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в школі.

У фокусі дослідження: психолого-педагогічний супровід дітей з ООП і створення інклюзивного простору, у якому кожна дитина, незалежно від освітніх або фізичних потреб, відчуває себе в безпеці, підтриманою і включеною в навчальний процес. Дослідження спирається на мій практичний досвід роботи шкільним психологом та досвід впровадження поведінкових і корекційних програм, які підтримують адаптацію і соціальну інтеграцію дітей у шкільному середовищі. Важливу роль у дослідженні відіграла корекційно-розвивальна робота, яка включала:

- Програми сенсорної інтеграції для дітей з труднощами адаптації.
- Заняття з розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту.
- Групові ігрові методики, що сприяють інтеграції дітей з ООП у колектив та забезпечують підтримку їхнього емоційного і соціального розвитку.

У рамках дослідження була впроваджена система позитивного підкріплення та система жетонів для заохочення бажаної поведінки. Це не лише сприяло кращій адаптації дітей до шкільних умов, але й посилювало їхню мотивацію до навчання і соціальної взаємодії. Важливим компонентом дослідження стала робота з педагогами та батьками, щоб забезпечити узгоджений підхід до корекційної роботи. Підвищення обізнаності педагогів у методах поведінкової корекції допомогло створити стабільне навчальне середовище. Робота з батьками полягала у навчанні їх методикам підтримки дітей, щоб забезпечити єдиний підхід вдома і в школі.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи, що дозволили глибше розглянути аспекти створення інклюзивного простору:

1. Консультації з АВА-терапевтом. У процесі роботи із дітьми з особливими освітніми потребами, регулярні консультації з АВА-терапевтом дозволяли розробляти індивідуальні поведінкові програми для кожного учня. Це сприяло вибору найбільш дієвих стратегій для корекції складної поведінки, що допомагало дитині краще адаптуватися до вимог навчального процесу.

2. Індивідуальна форма спостереження за учнями. Спостереження за поведінкою учнів з ООП у різних шкільних ситуаціях (уроки, перерви, позаурочні заходи) надало можливість виявити тригери небажаної поведінки та визначити способи адаптації учнів. Це також допомогло створити персоналізовану підтримку для учнів залежно від їхніх емоційних і поведінкових особливостей.

3. Аналіз документації та індивідуальних програм розвитку (ІПР). У дослідженні вивчались індивідуальні програми розвитку учнів з ООП, карти спостереження за їхніми досягненнями, плани роботи та документація, що дозволяє оцінити динаміку навчальних успіхів. Такий аналіз забезпечив цілісний підхід у виборі стратегій підтримки дітей.

Результати та обговорення. Провівши дослідження, мною було виявлено низку важливих чинників, що сприяють створенню інклюзивного простору у школі.

1. Впровадження методик АВА. Використання АВА-методик забезпечило стабільне і передбачуване середовище для учнів. Позитивне підкріплення дозволяло знизити рівень тривожності, а система жетонів мотивувала дітей до дотримання правил і активної участі в освітньому процесі.

2. Регулярні консультації з АВА-терапевтом. Це дозволило своєчасно коригувати поведінкові програми учнів, особливо у випадках, коли поведінка змінювалася через стрес чи нові умови. Гнучке коригування дозволяло оперативно адаптувати підходи до індивідуальних потреб дитини.

3. Співпраця з педагогами та батьками. Узгоджена робота педагогів, психолога і батьків дозволила створити підтримуюче середовище як в школі, так і вдома. Педагоги отримали практичні рекомендації з методик поведінкової корекції, а батьки — поради щодо роботи з дітьми вдома, що дозволило забезпечити безперервність корекційної роботи.

4. Сенсорна інтеграція та адаптація. Використання програм сенсорної інтеграції сприяло зниженню стресових реакцій у дітей з порушеннями сенсорного сприйняття. Це полегшило адаптацію дітей до шкільного середовища, зменшило прояви агресивної поведінки та підвищило здатність учнів до сприйняття інформації.

Висновки. Створення інклюзивного простору для дітей з ООП вимагає комплексного підходу, що включає поведінкові програми та підтримку на рівні колективу. Консультації з АВА-терапевтом є дієвим методом для оперативного коригування програм і підвищення ефективності роботи з дітьми з ООП. Система позитивного підкріплення та жетонів є важливими елементами, що формують належну поведінку і підвищують мотивацію дітей. Узгодженість у роботі педагогів, психолога та батьків забезпечує стабільний розвиток дитини, допомагаючи їй адаптуватися до навчання і соціальної взаємодії. Стратегії сенсорної інтеграції є особливо важливими для дітей з труднощами обробки сенсорної інформації, сприяючи зниженню тривожності та поліпшенню навчальних результатів. Це дослідження демонструє, що комплексний підхід у створенні інклюзивного середовища допомагає задовольнити освітні, соціальні та емоційні потреби дітей з ООП, сприяючи їхньому успішному розвитку та інтеграції у шкільний колектив.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Грабовець О. В.

Гімназія № 29, м. Чернігів

Graboveco@gmail.com

Сьогодні діти часто переживають моменти стресу, кризові ситуації, емоційну напругу, тривогу, спустошення тощо. Їх потреби в емоційному і фізичному розвантаженні, на жаль, не задовольняються одразу або не задовольняються взагалі. Дитина накопичує в собі занепокоєння та стрес, що в подальшому має фізіологічні прояви (розлади сну, порушення харчової поведінки, больові симптоми тощо та психологічні проблеми. До таких дітей дорослі мають ставитися уважно і підтримувати їх «тут і зараз». Для цього дорослому варто завжди мати підготовлені ідеї психологічних вправ та ігор, що допоможуть дитині себе в складені емоційні моменти та пережити їх без загрози для психічного здоров'я. В навчальному закладі надати першу психологічну допомогу можуть надавати педагоги, адміністрація, психолог, соціальний педагог, медична сестра, педагог-організатор, тощо.

Для цього працівники закладу потрібно знати особливості проявів стресу, кризових ситуацій, а саме:

- 1) знати, що таке травматичний стрес і вміти розрізнити його прояви;
- 2) розуміти потреби дітей і батьків, які пережили травматичні події;
- 3) володіти самим та навчити дітей та батьків методикам саморегуляції, зниження травматичного стресу;
- 4) вміти в межах повсякденного освітнього процесу побудувати підтримуючі відносини з дитиною, які сприятимуть її психологічному відновленню;
- 5) знати, в яких випадках необхідно рекомендувати дитині і її батькам звернутися до шкільного психолога

Важливо пам'ятати, що всі реакції дитини, з якими ви стикаєтесь, — це нормальні реакції на нормальні події.

Перша психологічна допомога. Як підтримати дитину в кризовій ситуації?

- 1) Сядьте поруч, візьміть дитину за руку. Обійміть (спитайте дозвіл на цю дію) — це додасть відчуття стабільності як для дитини, так і для дорослого.
- 2) Задовольніть фізіологічні потреби дитини (у безпеці, воді, їжі, теплі).
- 3) Важливо проговорити її почуття вголос: «Я бачу (чую, відчуваю), що тобі страшно, ти хвилюєшся, турбуєшся».
- 4) Підтвердіть ці почуття, не заперечуйте їх: «Таке можливо, це нормально. Я також відчуваю щось схоже». Дайте дитині право проявляти будь-які почуття.
- 5) Говоріть дитині правду зрозумілою для її віку мовою. Не розповідайте відразу все, слідуйте за питаннями дитини. Не приховуйте свої почуття. Покажіть, що вони також нормальні і що ви здатні з ними справлятися.

6) Поясніть дитині, що й навіщо ви робите. Які можуть бути подальші рішення? Необхідно, щоб дитина бачила, що дорослий розуміє ситуацію, яка може якось вплинути на неї.

7) Застосовуйте прості техніки заземлення і розслаблення.

Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

Назви (намалюй) 5 речей, які ти можеш зараз побачити.

Назви (намалюй) 4 речі, до яких ти можеш зараз доторкнутися.

Назви (намалюй) 3 речі, які ти можеш зараз почути.

Назви (намалюй) 2 речі, запах яких ти можеш зараз відчути.

Назви (намалюй) одну річ, яку ти можеш зараз скуштувати.

Техніка «4 стихії»

Земля. Постав ноги на підлогу та відчуй, як міцно твої ніжки стоять на землі (підлозі). Зверни увагу на положення тіла, особливо ніг та спини. Дозволь собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.

Повітря. Зроби 4 глибоких повільних вдихи. Відчуй, як повільно повітря наповнює живіт та переміщується в груди. Видихай теж повільно, намагаючись видихнути усе повітря з легень. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу — на груди, щоб відчути, як вони по черзі підіймаються та опускаються.

Вода. Сконцентруй увагу на слині у роті. Можна уявити улюблений смаколик і відчути, як рот наповнюється слиною. Коли людина перебуває у паніці, у неї пересихає в роті. Виділення слини допомагає розслабитися.

Вогонь. Заплющ очі. Уяви або згадай місце, людину або заняття, яке наповнює тебе почуттям щастя, радості та спокою. Намалюй в уяві цю картину у яскравих, теплих кольорах.

Дихальна техніка «Квітка та свічка». Уяви, що у тебе у лівій руці квітка, а у правій — свічка. Відчуй аромат квітки (вдихни повітря, нюхаючи квітку. А потім загаси свічку (різко видихни, направляючи повітря на вогонь). Вдихай аромат квітки ті задувай вогонь протягом декількох хвилин.

Перша психологічна допомога. Як допомогти дитині в стані тривоги?

- 1) Допоможіть дитині навчитися розпізнавати тривогу.
- 2) Навчіть опановувати себе в конкретних ситуаціях, які викликають тривогу.
- 3) Сприяйте підвищенню рівня самооцінки дитини.
- 4) Допоможіть зняти м'язову напругу.
- 5) Підтримуйте тактильний контакт в момент тривоги.
- 6) Застосовуйте творчість як метод зняття емоційної напруги.

Вправа для м'язової релаксації «Черепашка». Ти — черепаха, ти гуляєш та їси траву. Раптом неподалік виникла небезпека, і тобі терміново потрібно втягнути голову в плечі. Втягуй сильно-сильно. Ще сильніше, ще глибше голова йде в панцир. А тепер опусти плечі, тому що небезпека минула, і розслаб їх.

Вправа «Повітряна кулька». Заплющ очі. Уяви собі, що ти — повітряна кулька, дуже гарна та весела. Тебе надувають, і ти стаєш все легше і легше. Усе твоє тіло стає легким і невагомим. І ручки легенькі, і ніжки відриваються від землі. Повітряна кулька піднімається все вище і вище. Дме теплий, лагідний вітерець, він ніжно обдуває кульку, грається з кулькою, пестить кульку. Тобі легко, спокійно. Ти летиш туди, куди дме вітерець. А ось настав час повертатися додому. Ти знову в цій кімнаті. Потягнися і на рахунок «три» розплющ очі.

Перша психологічна допомога Як допомогти дитині впоратися з агресією?

- 1) Навчіть дитину керувати власними емоціями та вербалізувати їх.
- 2) Приймайте будь-які емоції дитини. Відчувати гнів та агресію – це нормально.
- 3) Навчіть дитину розпізнавати власні емоції та емоції інших людей.
- 4) Сприяйте тілесному розвантаженню дитини моменти нападу агресії та гніву.

Вправа « Вичави лимон». Уяви, що ти тримаєш в руках лимон. Тобі необхідно приготувати з нього лимонад. Вичави лимон, докладаючи максимум зусиль, напружуючись всім тілом. Ти можеш перепочити і розслабитися і знов до роботи.

Вправа «Метелик». Уяви себе метеликом. Ти розправляєш крила та взлітаєш. Кружляєш у небі та танцюєш. Перестрибни з однієї квітки на іншу. Ще раз. Ти трішки втомився літати, відпочинь, накривши голову своїми барвистими крильцями. А потім знову лети.

Таким чином, комплекс цих основних вправ і технік повинен бути в скарбничці всіх учасникам освітнього процесу — педагогам, психологам, адміністрації, батькам.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ ПІД ЧАСИ ВІЙНИ

Гринжола М. О.

Лицей № 2, м. Чигирин
hrynzholawork@gmail.com

Найголовнішим бажанням усіх українців наразі є прагнення до миру. Неочікувана та не прогнозована агресія проти України з боку нашого сусіда росії, військовий конфлікт та бойові дії, окупація наших територій стали частиною повсякденного життя. В нинішніх умовах, пов'язаних із війною, суттєво зросло значення психологічної служби у системі освіти, виникає першочергова потреба у здійсненні соціально-педагогічної і психологічної просвітницької діяльності, інформуванні всіх учасників освітнього процесу з проблем покращення їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я. На сьогодні в умовах війни низка науковці досліджує різноманітні проблеми діяльності психологічної служби системи освіти України (С. Максименко, В. Панок, О. Киричук та ін.).

Основною метою діяльності психологічної служби системи освіти є підвищення ефективності освітнього процесу за рахунок його індивідуалізації та, разом з цим, захист особистісного суверенітету і соціального бла-

гополуччя всіх його учасників шляхом застосування практичних методів і технологій прикладної психології та соціальної педагогіки. В даний час психологічна служба забезпечує своєчасне і систематичне дослідження психофізичного розвитку дитини, мотивів її поведінки, а також різних видів діяльності, при цьому враховуючи вікові, інтелектуальні, фізичні, гендерні та інші індивідуальні особливості. Вона покликана створювати психологічні умови для саморозвитку та самовиховання, сприяти виконанню освітніх завдань закладами і установами освіти, підвищувати психологічну культуру всіх учасників освітнього процесу. За даними МОН України, у довоєнний період і на сьогодні, психологічна служба є найбільш чисельною з усіх державних психологічних служб в Україні. Період війни росії проти України можна поділити на дві фази. Перша фаза - окупація Криму, Севастополя та окремих районів Луганської й Донецької областей. Друга — повномасштабна агресія, яка почалась 24 лютого 2022 року. Ці дві фази для працівників психологічної служби позначилися великою кількістю постраждалих і внутрішньо переміщених осіб.

Велика кількість дітей були вимушені покинути свої домівки і переїхати за кордон або в інші регіони країни. Також вимушеними переселенцями стали й інші учасники освітнього процесу — педагогічні працівники, батьки або законні представники учнів, інші члени сімей. Їм потрібно в короткі терміни адаптуватися, пристосуватися до нових умов життя та навчання. Дехто з переселенців були змушені неодноразово переселятися і це не могло не позначитися на психіці людей. Країна стикнулася з великою кількістю емоційно і психологічно травмованих людей, причому різного віку і статі. Переселення також зазнали й самі працівники психологічної служби. Їм довелося знаходитися у вкрай складних для життя умовах — регулярні обстріли, постійні тривоги, втрата близьких, хвилювання за рідних, але й це, більшості з них, не завадило допомагати іншим. Вони працюють в якості волонтерів у центрах допомоги ВПО, притулках, шпиталях і це разом із виконанням своїх прямих професійних обов'язків у закладах освіти. І це свідчить про патріотизм і професійну відповідальність та віддачу фахівців психологічної служби.

Натомість, загроза психоемоційному стану становить самим психологам. Є значна кількість випадки емоційного вигорання, допущення помилок і неточності в роботі. Емоційний та фізичний стан людини тісно взаємопов'язані і тому можуть взаємно впливати один на одного. Відомо, що у процесі перенавантаження емоційного стану у дитини з'являється метушливість, помітно змінюється міміка, темп мовлення, дихання, пульс, навіть колір обличчя, можуть з'явитися сльози тощо.

Війна змушує нас навчатися робити правильні висновки та роботу над помилками. Перш за все, потрібно звернути увагу і суттєво переглянути програми і стандарти підготовки практичних психологів у закладах вищої освіти. Одержавши диплом бакалавра або магістра практичний психолог має засвоїти такі знання, щоб вміти фахово надавати першу психологічну допомогу постраждалим, практично надавати допомогу у випадках надзвичайних ситуацій та воєнних дій.

Враховуючи існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану Міністерством освіти і науки України разом з ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології: консультантки з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ведучої тренерки міжнародної короткосесійної програми СЕТА (Інститут Джонса Хопкінса, провідний навчальний заклад США у сфері клінічної психології) Кіри Ломакіної та керівниці психологічної служби Арієльського Університету (Ізраїль) Ольгою Басс-Лінчук створено курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу в період воєнного та повоєнного часу» адресований освітянам.

Даний спецкурс спрямований на вирішення наступних завдань: удосконалення навичок надання першої психологічної допомоги; розширення знань про оцінку поведінки постраждалого для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги; покращення вмінь визначати прояви стресу у здобувачів освіти; роз'яснення етіології стресу та його впливу на особистість; формування уміння встановлювати та підтримувати комунікацію, а також налагоджувати взаємодію у процесі вирішення комунікаційних проблем; підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання впродовж життя та професійній сфері за допомогою цифрових технологій тощо.

Ключовим елементом вдосконалення діяльності психологічної служби є упровадження чіткої системи супервізії та інтервізії діяльності фахівців з метою профілактики емоційного вигорання та підвищення їхнього професійного рівня. Визначна умова реалізації професійних функцій фахівцем психологічної служби — це прийняття індивідуальності особистості в її розмаїтті та своєрідності. Саме за такої умови можлива ефективна організація продуктивної взаємодії з нею. Неодмінним також є налагодження довіри та порозуміння.

У повоєнний період нас очікує велика робота у напрямку соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу. Необхідно багато працювати над удосконаленням змісту і форм надання допомоги учасникам освітнього процесу в період війни та післявоєнної відбудови нашої країни.

Отже, сьогодні наша країна проходить дуже складний шлях, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш

руйнівною ситуацією є повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну. Отож на сьогодні підтримки та допомоги потребують усі учасники освітнього процесу. Важливим напрямом роботи з дітьми та дорослими, які зазнали травмуючих впливів, є формування життєстійкості та стресостійкості. Тому, відповідно психологічна служба набуває важливого значення у системі освіти. Вона покликана забезпечувати систематичне і своєчасне надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба повинна допомагати знаходити відповіді на ті виклики, які виникають у суспільстві.

СТРЕСОВІ ФАКТОРИ 21 СТОЛІТТЯ. ФАКТОР РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Губанова С. В.

Черкаська загальноосвітня школа 7 Черкаської міської ради Черкаської області
svetagubanova77777@gmail.com

Зміни середовища проживання у 21-му столітті, включно з природними та соціальними катастрофами, є одними з найбільших викликів для психології та медицини нашого часу. Їх наслідки впливатимуть на психологічний добробут і психічне здоров'я. Ці проблеми можуть відмінні ефекти залежно від віку і статі.

21 століття принесло багато нових і старих викликів, а разом з ними — невизначеність, яку людям потрібно подолати. Зміна клімату, виснаження природних ресурсів, COVID-19. Суворі обмежувальні заходи, пов'язані з соціальним дистанціюванням та майже повною ізоляцією населення, мало важливі індивідуальні, соціальні та економічні наслідки, які зберігаються і сьогодні. Основними проблемами вказують фінансові питання, страх зараження та смерті, соціальна ізоляція, і, як наслідок, випадки тривожності та порушення психічного здоров'я. Люди мали справлятися зі стресом, пов'язаним з різними потенційно небезпечними станами, з ймовірністю розвитку депресії, або симптомів тривоги. Особи жіночої статі проявляли вищу тривожність, хоча виражені медичні наслідки більше стосувалися чоловіків. Страх перед COVID викликав високий психологічний дистрес. Було виявлено, що вік до 45 років є значним фактором ризику погіршення як когнітивних функцій, так і психічного здоров'я в таких випадках.

Дослідження в країнах, які пережили війну, або збройний конфлікт, показали помітне погіршення психічного здоров'я серед населення, яке брало в них безпосередню участь. Існував ризик ПТСР, депресії, тривоги та інших стресових станів з більшою поширеністю серед жінок, пов'язаною зі страхом згвалтування та пережитим негативним досвідом. З лютого 2022 року в Європі триває збройний конфлікт між Україною та Росією. Нещодавнє дослідження вивчало вплив війни на психічного здоров'я цивільних осіб, котрі зазнали дії чинників війни результати підтверджують негативні наслідки війни, пов'язані з психічним здоров'ям, страхом, вживанням психоактивних речовин, стресом, самотністю, вигоранням та іншими супутніми станами.

Громадяни інших європейських країн також зазнають стресових впливів, спостерігаючи за зростанням цін на енергоносії та інші товари, а також за жахливими сценами з України, висвітленими в медіа. Тривалий або повторюваний вплив безпорадності є фактором ризику депресії, особливо з огляду на нещодавні психологічні наслідки COVID, які все ще існують.

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ, ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ — ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ

Гуралів М. І.

Опорний заклад освіти «Сколівська академічна гімназія при Національному університеті «Львівська політехніка» імені Героя України Героя Небесної сотні Олега Ушневича», м. Сколе
mguraliv@ukr.net

Професія педагога вважається однією з найбільш психологічно напружених і виснажливих. Причинами цього є інформаційне перевантаження, комунікаційне навантаження, емоційне напруження, соціальна незахищеність, психологічний клімат у колективі, а зараз ще й бойові дії та воєнний стан у країні. Стресові ситуації можуть виникнути у роботі в будь-який час при спілкуванні з дітьми, адміністрацією, батьками та колегами. З часом вони переростають у постійне емоційне напруження і хронічну психотравмуючу ситуацію. Педагоги виявляють стресові реакції різного характеру і рівня інтенсивності. Тому дуже важливо в напруженій обстановці воєнного стану бути стійкими до стресу та вміти поліпшувати власний стан здоров'я.

Цю проблему досліджували Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв-Смик та ін. Проблеми стресостійкості досліджували як особистісний адаптаційний потенціал — А. Маклаков, стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу — В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін., психічна та психологічна стійкість — В. Бодров, В. Корольчук та ін., емоційна стійкість — Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін., резильєнс — Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін.

Сучасна освітня сфера постійно ставить виклики перед педагогами. Вимоги до вчителів стають все більш складними. У таких умовах всі потребують не лише знань, а й психологічного супроводу для збереження власного емоційного здоров'я. Ключовим фактором у підтримці емоційного благополуччя педагогів гімназії став розвиток резильєнтності. Це здатність людини пристосовуватися до стресових ситуацій, переборювати труднощі та відновлюватися після них. Саме з такою метою серед педагогів, а також для покращення загальної атмосфери в колективі, практичним психологом було проведено серію тренінгів упродовж 2023–2024 р. Перше заняття присвячено діагностичній роботі з метою визначення наявності стресу у педагогічних працівників за методикою Шеффера. З огляду на результати діагностики сплановано послідовну роботу для розвитку навичок самодопомоги у педагогів та збереження психічного здоров'я. Ця ініціатива стала важливим етапом у зміцненні психологічної стійкості вчителів та як наслідок, створенні сприятливого навчального середовища для здобувачів освіти.

Перший етап цих тренінгів — це усвідомлення власних емоцій та стресових реакцій. Педагоги навчалися розпізнавати свої емоційні реакції на стрес та розуміти їх джерела. Це допоможе їм зберігати більш об'єктивний підхід до складних ситуацій та краще керувати своїми емоціями. Другий етап — розвиток стратегій позитивного мислення та оптимізму. Педагоги вчилися шукати позитивні сторони у будь-якій ситуації та переконувати себе в своїх можливостях. Це допоможе їм бачити виклики як можливості для особистого росту, а не як перешкоди. Третій етап — навчання стратегій саморегуляції та відновлення після стресу. Учасники отримали інструменти для зняття напруги та відновлення емоційного балансу, що допоможе їм швидше відновлюватися після стресових ситуацій та зберігати ефективність у роботі.

Не менш серйозна увага приділялася питанню поглиблення знань педагогів про емоційне вигорання та його ознаки, допомоги у пошуку ресурсів та джерел енергії для ефективної професійної діяльності, навчання планувати власну діяльність, позбавлятися негативу та напруги шляхом релаксації, дихальних вправ, м'язового розслаблення. Ефективними в роботі були притчі, арт-терапевтичні вправи, музикотерапія.

Виходячи із сказаного вище, можна зробити висновок, що одним з ключових завдань стало визнання важливості подальшого підтримання і розвитку резильєнтності серед педагогічного колективу. Варто відмітити, що педагогам запропоновано план дій на майбутнє, який включає в себе регулярні зустрічі з психологом, обмін досвідом між вчителями та проведення тренінгів і семінарів з питань психологічної стійкості. Зміцнення резильєнтності у навчальному середовищі стає важливим фактором у підвищенні якості освіти та психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дацюк Л. В.

Ліцей № 1, Хмельницька обл.

Datsiuk_lesya@ukr.net

Актуальні умови сьогодення, в яких знаходяться нині громадяни України, як на її території, так і поза її межами, диктують власні правила гри: більш ніж реальна небезпека від ракетних ударів, обстрілів, навали безпілотників, необхідності знаходитись в укритті, щоб вижити та багато інших небезпек — для тих, хто залишається в будь-якому куточку України. Щоб справитись з більшістю викликів та негараздів потрібна особлива психологічна риса, характеристика, якість, а саме — життєстійкість особистості. Життєстійкість особистості є провідним фактором ефективної життєдіяльності особистості, забезпечує вміння продуктивно долати складнощі, застосовуючи конструктивні поведінкові стратегії, справлятися зі складними життєвими ситуаціями та психологічним навантаженням. Життєстійкість допомагає мінімізувати негативні наслідки, перетворивши їх у нові можливості для власного розвитку. В різний час, окрім С. Маді, С. Кобейса та Д. О. Леонтєва, вивченням життєстійкості займалися К. Алер, Т. Сміт, А. В. Махнач, А. І. Лактіонова, Е. А. Рильська, Е. І. Расказова та інші дослідники. З 2017 року Міністерство освіти і науки України разом із Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) розпочало роботу над концепцією «Безпечної школи». Концепція «Безпечна школа» охоплює захист і запобігання загроз життю та добробуту дітей, забезпечення готовності до небезпек і за потреби відновлення після них, незалежно від того, де вони трапилися — у школі, дорогою до школи чи зі школи. У цій концепції йдеться про школу як об'єднуючу установу, що прокладає місток між родинами та місцевими громадами, надає широкий спектр інтелектуальних і соціальних ресурсів, сприяє життєстійкості на багатьох рівнях. Життєстійкість визначається як здатність долати труднощі й адаптуватися під час загрози. Тож школа відіграє роль каталізатора в створенні захисного середовища, знижуючи ризик заподіяння шкоди дітям, надаючи їм психосоціальну підтримку, що сприяє життєстійкості.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей життєстійкості здобувачів освіти під час війни.

Зазначена мета конкретизована в наступних завданнях дослідження:

1. Теоретичний аналіз поняття «життєстійкість», визначення основних компонентів життєстійкості особистості.
2. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку життєстійкості та опанувальної поведінки особистості.
3. Емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості здобувачів освіти під час війни.
4. Оформлення рекомендацій щодо розвитку життєстійкості здобувачів освіти.

Об'єктом дослідження є життєстійкість особистості. Предметом — психологічні особливості життєстійкості здобувачів освіти під час війни.

Матеріали та методи дослідження: теоретичні — аналіз та узагальнення науково-дослідної психологічної літератури з теми дослідження; емпіричні — шкала резиліентності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук); опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун (в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995); статистичні — якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено в жовтні-листопаді 2023 року на базі Шепетівського НВК 1. Вибірку склали 52 особи, з них 31 дівчина та 21 хлопець. Вік досліджуваних 14–15 років.

Результати та обговорення. Перейдемо до аналізу результатів емпіричного дослідження. Так, за результатами методики «Шкала резиліентності Коннора-Девідсона-10, яку обрано нами для дослідження психологічних особливостей життєстійкості та резиліентності досліджуваних, отримали наступні результати. У жодного з досліджуваних не виявлено низький рівень резиліентності особистості, однак у 10 (19%) респондентів діагностовано рівень нижче середнього, що є свідченням недостатньої спроможності зазначеної групи досліджуваних адаптуватись до нових, складних умов життя. У 21 респондента (41%) констатовано помірний (середній) рівень розвитку резиліентності. Вказане свідчить про те, що таким людям краще вдається пристосовуватись до складних умов, що пов'язані з різними стресовими подіями у житті. Вище середнього рівень розвитку резиліентності особистості виявлено у 13 досліджуваних (це 25% від всієї вибірки), а високий рівень — у 8 респондентів (15%), що вказує на високий адаптаційний потенціал та спроможність швидко адаптуватись до різноманітних змін у житті. Не зважаючи на виклики, такі люди можуть знаходити нові можливості та ресурси.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання, яку ми використали для вивчення психологічних особливостей досліджуваного явища. Опитувальник складається з 5 шкал, тож розглянемо результати за першою шкалою: СІ-ставлення до інших. Так, у 17 (33%) досліджуваних виявлено низькі показники за вказаною шкалою. Це свідчить про те, що в більшій мірі людина розраховує тільки на себе, відсутня значна близькість з іншими людьми, є труднощі у проявленні власних емоцій, низький прояв емпатії. У 32 респондентів (62%) виявлено середній рівень, що є свідченням того, що дана категорія людей в своєму житті більше покладається на інших, певною мірою усвідомлює, що їй потрібна допомога від інших та підтримка. У 3 респондентів (5%) виявлено високий рівень, що є свідченням того, що ця група досліджуваних стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вони почали докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребують підтримки та допомоги, стали більше цінувати інших людей.

За шкалою «Нові можливості» у 9 респондентів (17%) виявлено низькі показники. Це говорить про те, що складні та кризові ситуації, з якими вони стикаються не призводять до формування нових цілей та інтересів, людина занурюється у власні переживання та тривоги й не бачить нових можливостей. У 26 респондентів (50%) виявлено середні показники за цією шкалою. Це свідчить про те, що вони певною мірою здатні бачити нові можливості у складних та кризових ситуаціях, з якими стикаються, що спонукає людину до пошуку нових форм активності, в тому, що людина спроможна змінити, що зрештою позитивно впливає на почуття впевненості у собі. Високий рівень за шкалою наявний у 17 досліджуваних (33% від всієї вибірки), що вказує на те, що після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

За шкалою «Сила особистості» у 5 досліджуваних (10% групи) виявлено низький рівень. Це говорить про те, що людина не вважає себе сильною, такою, що здатна протистояти кризам та негараздам у житті. Середні показники констатовано у 45 досліджуваних (87%), що свідчить про те, що в деяких ситуаціях людина відчуває спроможність і силу в протистоянні та боротьбі з життєвими труднощами, певною мірою людина здатна вважати себе в таких ситуаціях сильнішою, ніж була раніше. Високий рівень знаходимо у 2 респондентів (3% від всієї вибірки). Ці люди стали краще розуміти, що можуть долати життєві негаразди, і виявилися значно сильнішими, ніж вважали досі.

За шкалою «Духовні зміни» у 30 респондентів (58%) відзначено низькі показники, це свідчить про те, що дана категорія людей в цілому не є віруючими, не усвідомлюють власні духовні потреби або ж взагалі їх не мають. 14 досліджуваних (27%) мають середні показники за цією шкалою, що говорить про те, що певною мірою людина вважає себе віруючою, усвідомлює деякі духовні потреби або проблеми. Високий рівень за шкалою «Духовні зміни» було виявлено у 8 опитаних (15%), що говорить про те, що досліджувані стали краще розуміти духовні проблеми.

Остання шкала за методикою — «Підвищення цінності життя», встановлено наступні результати. У 10 досліджуваних (19%) виявлено низький рівень за шкалою, що говорить про те, що у людини не відбулися зміни та усвідомлення нових життєвих пріоритетів, відсутнє бажання змінити власне життя та зробити його більш змістовним та усвідомленим. У більшості респондентів 41 (79% групи) встановлено середні показники підвищення цінності життя, що свідчить про те, що такі люди в більшій мірі намагаються цінувати власне життя, можуть трансформувати та змінювати життєві пріоритети, тощо. У 1 досліджуваного (2%) виявлено високі показники, власне це означає, що ця людина усвідомлює те, що треба змінювати власні життєві орієнтири, цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Використана нами методика має додаткову шкалу «Індекс посттравматичного зростання», яка дозволяє оцінити загальний показник посттравматичного зросту. Нами отримано наступні показники: у 3 досліджуваних (5%) встановлено низькі показники, у 35 респондентів (68%) констатовано середній показник посттравматичного зростання, високий рівень виявлено у 14 досліджуваних (27%).

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій». За шкалою «Вирішення проблем» у 4 респондентів (8%) діагностовано високий рівень, що свідчить про високу здатність людини використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. У 36 опитаних (69%) діагностовано середній рівень, що свідчить про помірну здатність людини використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. У 10 опитаних (19%) діагностовано рівень нижче середнього, а у 2 опитаних (4%) — низький рівень, що свідчить про низьку здатність людини шукати способи ефективного вирішення проблеми.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» у 9 респондентів (17%) діагностовано високий рівень, що свідчить про те, що людина для ефективного вирішення проблеми активно звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших. У 24 респондентів (46%) діагностовано середній рівень, що

свідчить про те, що людина для ефективного вирішення проблеми час від часу звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих, не закривається в собі та не уникає спілкування із значимим оточенням. У 17 опитаних (33%) діагностовано рівень нижче середнього, а у 2 опитаних (4%) — низький рівень, що свідчить про те, що людина для вирішення проблеми рідко звертається (або не звертається зовсім) за допомогою і підтримкою до оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем» у 3 респондентів (5%) діагностовано високий рівень, що може бути свідченням намагання людини уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. У 3 респондентів (5%) діагностовано середній рівень, що може бути свідченням того, що дана стратегія має місце як одна із допінг-стратегій людини. І використовується нею у разі потреби в залежності від ситуації. У 42 опитаних (82%) діагностовано рівень нижче середнього, а у 4 опитаних (8%) — низький рівень, що свідчить про те, що більшість учасників даної вибірки рідко використовують стратегію уникнення для вирішення життєвих проблем.

Висновки: здійснивши теоретичний огляд літератури з теми дослідження, ми з'ясували, що життєстійкість є важливою психологічною властивістю особистості, яка допомагає людині ефективно подолати складні життєві події, зберігаючи власне психічне здоров'я та отримуючи ресурси для досягнення життєвих цілей у майбутньому. Трьома невід'ємними складовими життєстійкості є включеність, контроль та прийняття виклику. З'ясовано також, що опанувальна поведінка — особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує збереження психічного здоров'я та благополуччя особистості, допомагає впоратися зі стресовими подіями та важкою життєвою ситуацією, застосовуючи усвідомлені дії. Важливим чинником у формуванні опанувальної поведінки постає адаптаційний потенціал особистості, а саме рівень її життєстійкості. Саме вона допомагає виробити сприятливі стратегії реагування й опору, мінімізувати негативні наслідки, перетворивши їх у нові можливості для власного розвитку та зберегти гармонійну комунікацію зі своїм оточенням.

У ході емпіричного дослідження були вивчені психологічні особливості життєстійкості здобувачів освіти під час війни. З'ясовано, що досліджувана група має високий адаптаційний потенціал, спроможна швидко адаптуватись до різноманітних змін у житті та, не зважаючи на виклики, знаходити нові можливості та ресурси. Психологічні особливості життєстійкості досліджуваної групи здобувачів освіти характеризуються достатнім рівнем резиліентності, здатністю використовувати стратегії, спрямовані на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки для виходу із складних життєвих ситуацій, а також містять ознаки посттравматичного зростання. Так, зокрема, здобувачі освіти певною мірою покладаються на допомогу інших, у кризових ситуаціях здатні бачити нові можливості, відчують спроможність долати життєві негаразди, цінують власне життя, можуть змінювати життєві пріоритети і мають здатність використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку ефективних способів вирішення проблем.

РОЗВИТОК НАВИЧОК ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕФЛЕКСИВНІ ТА ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ

Демиденко Т. А.

Опорний заклад освіти «Баришівський ліцей» с. Баришівка
radomtana07@gmail.com.ua

Проблема резиліентності як здатності чинити опір стресам і виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою в зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші). Результати теоретичних й емпіричних досліджень психологічних ресурсів зумовлюють впровадження резилієнс-підходу на практиці як відповідне створення умов для формування «впевненості в собі», «прагнення до мудрості», «самореалізації в житті», які спрямовані на відтворення й оновлення ресурсів, набуття навичок емоційної ста-

більшості, укріплення впевненості у власних силах для надання допомоги іншим.

Мета дослідження. В численних наукових дослідженнях та літературних джерелах пропонують різні варіанти визначення поняття «резилієнс», яке найчастіше тлумачать таким чином: збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивна відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу і компетентність перед незгодами; здатність до конструктивного відображення складних подій; здатність долати труднощі. Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з ним резилієнс — це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копіюгу)».

Обґрунтування мети дослідження. Згідно з положеннями К. Левіна, R. Lippit, K. Venne, тренінг є методом формування, що спирається на проблемне навчання через дії і досвід, які використовують дані про актуальну поведінку учасників і про ситуації, що виникають у групах, про спроби їх зміни, зокрема, шляхом взаємодії учасників. Основними складовими даного методу є розширення і поглиблення самосвідомості і пізнання учасників, зміна їх настановлень за допомогою свідомого вибору, співпраці і спільної відповідальності в раціональному вирішенні проблем і виконанні завдань, що досягається головним чином через самостійну активність учасників при мінімальному структуруванні їх діяльності тренером. Зростання самосвідомості пов'язане із зіткненням думок і установок з пережитим досвідом, з констатацією помилок і деформацій, відкриттям реальних фактів, скеруванням мислення на планування і передбачення майбутнього. В результаті цього процесу в особистості можуть відбутися зміни в аспектах сприймання себе, соціальних ролей, груп і структур.

Розвиток емпатії на тренінгових заняттях сприятиме розвитку рефлексії та кращому самоусвідомленню, тренуванню емоційного інтелекту. Рефлексія (від лат. *Reflexio* — дзеркальне відображення, звернення назад) — розумовий процес, спрямований на самопізнання, аналіз своїх емоцій і почуттів, станів, здібностей, поведінки. Найчастіше рефлексія розглядається як рухома сила процесу управління негативними емоціями. Це той психологічний механізм, який забезпечує динаміку системи, її адаптацію до умов постійно мінливого середовища. Рефлексія дозволяє «озирнутися назад» і зробити необхідні висновки. Критичність, спрямована на себе, формує нові знання, цінності і руйнує наявні стереотипи норм поведінки. Вона сприяє розвитку позитивних якостей людини і, тим самим, прогресуванню його як особистості. Саме рефлексія дозволяє особистості усвідомити, що вона робить у певний момент, де знаходиться і куди слід рухатися, щоб стати сильнішою і розвиватися. Здатність до рефлексивного мислення — найважливіша властивість людського розуму. Тільки завдяки аналізу своїх дій і почуттів суб'єкт може переходити на наступний рівень розвитку.

Для здійснення критичного аналізу використовують різні прийоми рефлексії. Ми розглянемо один з них: 1. Погляд всередину (в себе) — аналіз власних відчуттів і почуттів, усвідомлення того, що сталося (Що я зараз відчуваю? Які ці відчуття? Що сталося?). 2. Погляд назад — аналіз ймовірних причин події, своїх почуттів і емоцій (Чому це сталося? Що я зробив / не зробив для того, щоб це сталося / не сталося? Чи міг я в той момент змінити будь-що?). 3. Передбачення (погляд вперед) — з урахуванням проведеного аналізу, вибір конкретних дій, спрямованих на виправлення помилок і їх недопущення в майбутньому (Що я робитиму наступного разу, що б не допустити такої ситуації або відчувати себе краще в подібній ситуації?). Найголовніша умова рефлексії — це відкритість, чесність стосовно себе та високі вольові якості. Ефективне володіння прийомами рефлексії — один з найважливіших показників рівня стресостійкості особистості. Здатність до рефлексії дозволяє особистості оперативно (невідкладно) управляти стресовими ситуаціями.

Висновки. На основі порівняння вступних та вихідних діагностичних досліджень проведених серед здобувачів освіти 8-11 класів, проведення моніторингу зарубіжних і вітчизняних наукових праць; спостережень за референтними групами в ході проведення тренінгових занять можна підсумувати — проведення занять із застосуванням тренінгових та психоедукаційних технологій як елементів самопізнання підвищує рівень психічної стійкості особистості.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Денисенко В. Г.

Лицей № 1, м. Бровари

Війна є травмуючою подією, що викликає відчуття безпорадності й незахищеності, впливаючи на мислення людини та її ставлення до світу, спричиняючи хронічні стресові розлади та психосоматичні захворювання. Це, складний час для викладачів, зокрема, адже саме вони попри стрес та небезпеку продовжують проводити заняття в онлайн та офлайн режимі. Війна належить до категорії надзвичайної ситуації, ця подія, несе пряму загрозу життю і здоров'ю людей, особливо є ризики для здоров'я учнів. Отже, щоб формувати в учнів стресостійкість, вчителям потрібно плекати резильєнтність на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізичному рівнях. Інтерес до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості у зв'язку з усе зростаючим стресогенним характером педагогічної діяльності, зумовленим війною в Україні. У сучасній психологічній літературі вивчаються такі напрями допомоги у стресових та екстремальних ситуаціях, як перша психологічна допомога, тілесно-орієнтована поведінкова терапія, логотерапія, нейролінгвістичне програмування, когнітивна, психодинамічна та клієнт-центрована психотерапія. Широкого застосування набули техніки, методи та прийоми психологічної корекції стресових станів (психологічна корекція, техніка дисоціації, аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація, дихальні вправи, ідеомоторне тренування, арт-терапія тощо). Стратегії подолання стресу трактуються як способи аналізу стресогенних чинників, що виникають у відповідь на сприйману загрозу та способи поведінки у даних умовах. Н. Мельник у своїх дослідженнях наголошує, що у процесі розвитку стресостійкості слід звернути увагу на особливу категорію ресурсів стресостійкості, а саме на стратегії і моделі поведінки. Такими стратегіями можуть бути релаксація (розслаблення, переключення), дистракція (відволікання), пошук підтримки, емоційне відреагування. Також вона наголошує, що однією із найбільш ефективних форм роботи є тренінг. Основна мета тренінгу полягає у підвищенні стресостійкості, тобто здатності протистояти впливу стресу, активно перетворюючи його або пристосовуючись до нього. Щоб досягти цієї мети, на тренінгу проводиться аналіз та зміна неефективних паттернів поведінки у стресових ситуаціях. У тренінговій групі найефективнішими методами для підвищення стресостійкості є метод групової дискусії (допомагає поділитися своїм досвідом, страхами в тих чи інших ситуаціях; учасники бачать і чують людину зі схожими проблемами — це зближує їх, допомагає вести себе щиро). Дослідження О. Сороки демонструють позитивний вплив музики на стан організму під час стресу. Вчена стверджує, що музика впливає на серцево-судинну, дихальну і нервову системи, причому частота пульсу, дихальних рухів і серцебиття залежить від висоти, сили, тембру музичного твору, а також від характеру музики і поєднання його з певним темпом. В основі регуляції стресового стану, на думку Є. Ільїна, має бути покладена нормалізація функцій дихання і серцебиття, а вже потім — підвищення загальної особистісної адаптованості. Позитивну роль навіювання (вплив на емоційну сферу людини, підсвідомі механізми психіки і характер розумових процесів за допомогою мови та невербальних засобів) і самонавіювання (самороз'яснення, самопереконавання, самонаказ, аутосуггестія) у розвитку стресостійкості визначає В. Розов. Ефективність аутогенного тренування підвищують методика нервово-м'язової релаксації, яка засновується на опануванні вміння довільно розслаблювати ті м'язи, які напружуються у тривожних та стресових ситуаціях. На нормалізацію роботи дихальної системи, мобілізацію або розслаблення організму під час дії стресора спрямовані дихальні техніки. Позитивне мислення є одним зі способів психічної саморегуляції, який дозволяє людині керувати своїми емоціями, думками, адекватно діяти у критичній ситуації. Позитивне мислення ґрунтується на положеннях: «Я можу!», «Я вірю у себе, життя, успіх», «Від мене багато залежить». Використовуючи позитивне мислення, людина переходить від байдужості, соціальної апатії, безвідповідальності до активної творчої діяльності.

Висновки. Належний рівень уваги до формування стресостійкості як однієї з важливих якостей педагога дозволить йому зберегти фізичне та психічне здоров'я, запобігти «емоційному вигорянню», а головне, вчасно подбати про ментальне здоров'я учнів, приділяючи цьому аспекту важливого значення. Стресостійкість може суттєво і різко підвищити здатність керувати фізичними, емоційними або когнітивними вимогами викладання. І ми можемо багато зробити для підвищення власної стійкості, покращення самопочуття та зменшення стресу. У психотерапевтичному ракурсі основними техніками профілактики стресу в педагогів є застосування дихальних, релаксаційних, медитативних технік, технік м'язового розслаблення; аутогенного тренування; вправ, спрямованих на відпрацювання ефективних паттернів поведінки та навичок спілкування, методів гештальт-терапії, прийомів навіювання, вольової мобілізації тощо. Аналіз наукової літератури із досліджуваної проблематики дозволяє дійти підсумків, що в умовах військових дій конче необхідно приділяти увагу розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Дзерун І. О.

Ліцей № 1 ім. Т. Г. Шевченка, м. Сарни

dzerun.ira@gmail.com

Резильєнтність або здатність до стійкості — є важливою навичкою для збереження психологічного благополуччя, особливо в умовах війни та повоєнного часу. В освітніх закладах розвиток резильєнтності допомагає учням, педагогам та батькам ефективно адаптуватися до складних умов і викликів в умовах сьогодення. У цій публікації розглядається значення резильєнтності як основи психологічного благополуччя та пропонуються підходи до її розвитку серед учасників освітнього процесу.

Мета дослідження. Метою цієї публікації є висвітлення значення резильєнтності як основи психологічного благополуччя та представлення підходів до її розвитку серед учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу.

Матеріали та методи дослідження. Використано огляд літератури та аналіз сучасних програм соціально-емоційного навчання. Основними джерелами інформації були наукові статті та методичні матеріали провідних психологів, включаючи праці Мастена (2001), Ляйса (2022) та Войцехівської (2020).

1. Формування резильєнтності в учнів:

- Використання програм соціально-емоційного навчання для розвитку навичок емпатії, співпраці та емоційної регуляції. Як зазначає Ляйс (2022), «соціально-емоційне навчання є важливим інструментом для розвитку резильєнтності у школярів».

- Підтримка активного залучення учнів до колективних проєктів, що допомагає знизити тривожність і підвищити впевненість у своїх силах. Мастен (2001) підкреслює, що "резильєнтність зростає в умовах підтримуючого середовища".

- Створення безпечного середовища в школі, де кожен учень відчуває підтримку та розуміння.

2. Підтримка резильєнтності педагогів:

- Проведення тренінгів із саморегуляції та управління стресом. Войцехівська (2020) підкреслює важливість «супервізії та колегіальної підтримки для запобігання професійному вигоранню».

- Забезпечення умов для професійного розвитку та відновлення ресурсів.

3. Роль батьків у розвитку резильєнтності дітей:

- Підвищення обізнаності батьків про важливість емоційної підтримки дитини під час кризи. Як зазначає Ляйс (2022), «батьківська підтримка є критично важливою для розвитку дитячої резильєнтності».

- Розвиток партнерських стосунків між школою та сім'єю для створення цілісної системи підтримки.

Висновки. Розвиток резильєнтності в освітньому середовищі є важливим кроком до психологічного благополуччя учасників освітнього процесу. Учні, педагоги та батьки, які володіють резильєнтними навичками, здатні ефективніше реагувати на виклики, відновлювати внутрішній баланс та досягати успіху навіть у складних умовах. Для забезпечення стійкої психологічної підтримки в умовах війни та повоєнного часу необхідно впроваджувати програми розвитку резильєнтності як на рівні школи, так і в ширшому соціальному контексті.

ПРОБЛЕМИ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ПСИХОГІГІЄНА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Дмитренко С. О.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 24, м. Черкаси
dmitrenko.svetlana@ukr.net

Проблеми охорони психічного здоров'я дітей та підлітків, особливо в умовах дистанційного навчання, стали особливо актуальними в останні роки. Дистанційне навчання має свої переваги, але й виклики, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я дітей та підлітків.

Основна мета: визначити ефективні напрями та стратегії охорони психічного здоров'я дітей та підлітків в умовах дистанційного навчання, зокрема для зменшення негативних наслідків та сприяння загальному благополуччю дітей та підлітків.

Проблеми охорони психічного здоров'я дітей та підлітків:

1. Стрес і тривога: перехід на дистанційне навчання може викликати підвищений рівень стресу і тривоги у дітей та підлітків через невизначеність, адаптацію до нових умов і відсутність звичних соціальних контактів.
2. Проблеми з адаптацією: деякі діти та підлітки можуть мати труднощі в адаптації до нових форм навчання, що може викликати додатковий стрес і почуття невпевненості.
3. Зниження мотивації: відсутність живого спілкування може призвести до зниження мотивації до навчання, оскільки діти та підлітки можуть не бачити значущості своїх зусиль.
4. Соціальна ізоляція: відсутність фізичної присутності в класі знижує можливості для соціалізації, що може призвести до почуття самотності і депресії.
5. Недостатня підтримка: діти та підлітки можуть відчувати брак підтримки з боку вчителів та однокурсників, що ускладнює процес навчання і викликає відчуття безпорадності.
6. Кібербулінг: зростання онлайн-взаємодії може призвести до випадків кібербулінгу, що негативно впливає на психічне здоров'я дітей і підлітків.
7. Перевантаження інформацією: збільшення обсягу завдань та використання різних платформ може призвести до перевантаження інформацією, що негативно впливає на концентрацію уваги та мотивацію.
8. Проблеми з організацією часу: відсутність чіткої структури дня може ускладнити самостійне навчання, викликаючи у дітей відчуття безладдя та стресу.
9. Зниження фізичної активності: дистанційне навчання часто пов'язане з тривалим сидінням за комп'ютером, що може призвести до зниження фізичної активності та погіршення фізичного здоров'я.

Психогігієна навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання:

1. Створення комфортного середовища: важливо забезпечити дітям та підліткам комфортні умови для навчання вдома — створити чітку структуру дня з розподілом часу на навчання, відпочинок і фізичну активність, організувати робоче місце, зменшити шум і відволікання, що допоможе дітям та підліткам відчувати себе впевненіше, зберегти концентрацію уваги і покращити настрій.
2. Використання різних форм навчання та освітніх ресурсів: інтеграція відеоуроків, презентацій, групових дискусій та практичних завдань може зробити навчання більш різноманітним і цікавим, що підвищить мотивацію.
3. Забезпечення зворотного зв'язку: регулярний зворотний зв'язок від вчителів може підвищити мотивацію дітей та підлітків і допомогти їм відчувати свою цінність у освітньому процесі.
4. Заохочення самостійності: підтримка дітей та підлітків у розвитку навичок самостійного навчання і критичного мислення допоможе їм відчути контроль над власним навчанням.
5. Соціальна підтримка: створення онлайн-груп підтримки, де діти та підлітки можуть спілкуватися та обмінюватися досвідом, що може допомогти зменшити відчуття ізоляції.
6. Залучення батьків: батьки можуть активно підтримувати дітей та підлітки, допомагаючи їм організувати освітній процес і звертаючи увагу на їхні емоційні потреби. Батьки можуть проводити спільні навчальні сесії з дітьми та підлітками, що підвищує рівень довіри, взаємодії і підтримки.
7. Психологічна підтримка: важливо, щоб діти та підлітки мали доступ до психологічної підтримки, включаючи консультації з психологами, які можуть допомогти впоратися з емоційними труднощами; про-

ведення вебінарів і тренінгів для дітей, підлітків і батьків на теми психічного здоров'я, управління стресом і емоційного благополуччя може підвищити усвідомленість і готовність до вирішення проблем.

8. Залучення до активностей: важливо залучати дітей та підлітків до фізичної активності, хобі та творчих занять, які допомагають знімати напругу, стрес і покращувати емоційний стан.

Висновки. Охорона психічного здоров'я дітей та підлітків в умовах дистанційного навчання є надважливою задачею, що потребує комплексного підходу. Спільні зусилля педагогів, психологів, медичних працівників і батьків можуть допомогти створити підтримуюче середовище для навчання, розвитку та виховання, забезпечуючи емоційну підтримку і сприяючи формуванню здорових звичок. Психогігієна навчальної діяльності, інтегрована в дистанційне навчання, може зменшити негативні наслідки та сприяти загальному благополуччю дітей та підлітків.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ — РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕКТИВУ, СІМ'Ї ТА МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА

Дмитрук Т. В.

КЗ ЗСО «Ліцей № 16 імені Володимира Козубняка», м. Хмельницький

Сьогодні Україна переживає одні з найскладніших часів, які залишають свій відбиток на кожній родині, людині, дитині. Щодня ми спостерігаємо велику кількість втрат: хтось втрачає власну домівку, здоров'я, а хтось життя. За недовгий період ми стикнулися з безліччю фізичних, матеріальних та психологічних проблем. Неабиякої допомоги в цей складний час потребують діти, які власноруч не можуть впоратися з тими проблемами, що з'явилися в їхньому житті. Спільними зусиллями та ініціативами освітяни допомагають підростаючому поколінню якомога легше подолати цей етап та адаптуватися до нових реалій. Освітні заклади і насамперед школа, де діти, підлітки та молоді люди проводять більшість свого часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. Школа в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвинутої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому позитивне сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне його сприйняття може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я. У ситуації позитивного шкільного клімату, що передбачає наявність доброзичливих, дбайливих вчителів, спостерігається не тільки вища успішність, а й більш сприятлива поведінка учнів щодо свого здоров'я.

Для актуалізації у підлітків та молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації та поведінкових установок, необхідних для його збереження і зміцнення, в закладах освіти всіх рівнів має систематично відбуватися послідовна, цілеспрямована і комплексна навчально-виховна робота. Учні мають бути охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я. Такі програми мають сприяти становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готувати до дорослого життя, формувати вміння і навички самостійно ухвалювати зважені рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття та емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові й тиску з боку однолітків і дорослих, обирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

Школа — це місце, де діти навчаються, спілкуються з друзями, займаються спортом і знаходять підтримку, яка допоможе їм рости та розвиватися. Серед багатьох факторів, які впливають на результати навчання дитини, значну роль відіграє її фізичне та психічне здоров'я. На сьогоднішній день турбота про здоров'я дітей стала займати у всьому світі пріоритетні позиції. Здоров'язбережувальні технології — це сучасні освітні тренди. Поняття “здоров'язбережувальні технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Одним із пріоритетних напрямів реформування виховання учнів, є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я. Отже, вчителі створюють позитивну ауру, культ здоров'я в класі, в школі і в сім'ї. Сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення

педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей.

Нашим завданням є популяризація здорового способу життя, рухової активності, різних видів спорту, формування загальнонаціональних цінностей, заохочення дітей до збереження здоров'я, виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей, проведення різного роду заходів для досягнення цілей. Маючи відповідну наукову та методичну підготовку, педагоги сприяють уможливленню оволодіння здобувачами освіти здоров'язбережувальними компетенціями. Вони сприяють розвитку життєвих і спеціальних здоров'язбережувальних навичок та загальнонавчальних умінь, виховують свідоме ставлення здобувачів освіти до свого здоров'я та здоров'я інших, формують у них засади здорового способу життя і гігієнічних навичок, збереження і зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я. Бути здоровим — це актуально. Покращуємо фізичні якості здобувачів освіти. Власним прикладом підтримуємо у них бажання бути здоровими. Організуємо цікаві заходи, на яких пропагуємо правильний спосіб життя та заняття спортом. Допомогаємо розвивати швидкість, силу, витривалість.

Підтримуємо психологічний стан. Піклуємося про емоційний стан дітей різних вікових категорій, розвиваємо їхню стресостійкість. На наших заходах діти відчувають підтримку, командний дух та допомогу у будь-якій ситуації. Таким чином вони відволікаються від негативних подій, почувають себе в безпеці.

Розвиваємо ерудицію та інтелект. Ми сприяємо розвитку логіки, критичного мислення, психології спілкування, посилюємо теоретичні вміння практичними навичками. Кожна дитина отримує ті знання, які відповідають її віковій категорії. Різного роду анкетування допомагають визначити вихідний рівень обізнаності дітей та спрямувати їх у відповідне русло.

Формуємо патріотизм. Усі шкільні та позашкільні заходи спрямовані на формування у дітей національно-патріотичних цінностей. Так ми будуємо міцне майбутнє нашої країни, основою якого будуть свідомі, гідні, віддані, відважні діти — справжні патріоти України.

Виховуємо загальнолюдські цінності. Реалізація наших заходів дає змогу виховати в дітях такі загальнолюдські цінності, як сміливість, рівність, дружбу, чесність, взаємодопомогу та підтримку, справедливість, милосердя, доброзичливість і гуманність.

Проводимо семінари з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання, співпрацюємо з місцевими медпрацівниками, громадськими організаціями та представниками влади. Таким чином, можна зробити висновок, що за допомогою якісного застосування на заняттях з фізичної культури оздоровчих технологій, здійснення позакласних та позашкільних заходів, переважно спрямованих на всебічне оздоровлення школярів сучасний учитель має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров'я.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Домерт І. М.

Опорний Заклад «Академічний ліцей» м. Скадовськ
iradomert@ukr.net

Емоційний інтелект (ЕІ) є ключовою компетенцією сучасної людини, яка дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти та керувати власними емоціями. Розвиток емоційного інтелекту особливо важливий у освітній сфері, де вчителі відіграють роль не лише передавачів знань, а й емоційних наставників для своїх учнів. Високий рівень ЕІ допомагає педагогам створювати позитивну атмосферу у класі, краще розуміти потреби та емоційний стан учнів, а також ефективніше вирішувати конфлікти.

Розвиток емоційного інтелекту включає такі ключові аспекти, як:

- Самоусвідомлення: здатність усвідомлювати свої емоції та їхній вплив на поведінку.
- Самоконтроль: вміння управляти своїми емоційними реакціями.
- Емпатія: розуміння та визнання емоцій інших людей.
- Соціальні навички: здатність ефективно спілкуватися, вести переговори та працювати в команді.

Метою дослідження емоційного інтелекту є:

1. Розуміння структури емоційного інтелекту: Вивчення його компонентів, таких як здатність розпізна-

вати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей.

2. Вплив на особисте та професійне життя: Дослідження того, як емоційний інтелект впливає на ефективність комунікації, прийняття рішень, керівництво, стресостійкість і загальний добробут.

3. Зв'язок з успіхом у різних сферах: Оцінка, як рівень емоційного інтелекту пов'язаний з успіхом у різних сферах діяльності, таких як освіта, бізнес, медицина та інші професії.

4. Розробка методів розвитку: Створення програм та інструментів для підвищення емоційного інтелекту у дітей, підлітків та дорослих, зокрема через навчання усвідомленості, розвиток емпатії та управління емоціями.

5. Поліпшення психічного здоров'я: Вивчення ролі емоційного інтелекту у зниженні рівня стресу, тривожності та депресії, а також підвищенні загальної якості життя.

Дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) включає різні підходи та методи, що можуть варіюватися залежно від цілей дослідження. Нижче наведені ключові методи та підходи для вивчення та розвитку емоційного інтелекту:

1. Психометричні методи. Вони включають використання анкет та тестів для вимірювання рівня емоційного інтелекту. Найпоширенішими інструментами є: Тест на емоційний інтелект Мейєра-Саловей-Карузо (MSCEIT): визначає здатність людини до обробки емоційної інформації. Шкала емоційного інтелекту Д. Гоулмана: вимірює ЕІ на основі компетенцій самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Анкета емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i): самозвітна анкета, яка оцінює емоційні та соціальні компетенції.

2. Спостереження і поведінковий аналіз. Дослідники можуть спостерігати за поведінкою індивідумів у соціальних або емоційно складних ситуаціях для оцінки того, як вони регулюють свої емоції. Аналіз невербальної поведінки та міжособистісних реакцій також може бути корисним для оцінки рівня емоційного інтелекту.

3. Інтерв'ю та самооцінка. Інтерв'ю з учасниками або їх самооцінка через відкриті запитання допомагає зрозуміти їхній досвід і сприйняття власних емоційних здібностей. Цей метод часто використовується в якісних дослідженнях ЕІ.

4. Когнітивні тести і нейронаукові методи. Нейронаукові дослідження використовують методи, такі як магнітно-резонансна томографія (МРТ) або електроенцефалографія (ЕЕГ), щоб дослідити, як мозок обробляє емоційні стимули. Такі дослідження можуть показати, які ділянки мозку активні під час емоційного реагування.

Методи розвитку емоційного інтелекту:

1. Тренінги та навчальні програми. Програми розвитку ЕІ включають різні вправи для покращення самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Вони можуть включати: Майндфулнес-тренінги (уважність): вчать людей бути присутніми в моменті, краще усвідомлювати свої емоції та емоції інших.

2. Індивідуальне та групове консультування. Психотерапія, коучинг або емоційні тренінги можуть допомагати людям розвивати емоційний інтелект через глибоке самопізнання і роботу над реакціями на стресові ситуації.

3. Практики рефлексії. Щоденне ведення записів про емоційні переживання, аналіз власних емоцій і поведінки допомагає розвивати ЕІ через підвищення самосвідомості.

Ці методи дослідження і розвитку емоційного інтелекту дозволяють комплексно підходити до оцінки та вдосконалення цього важливого аспекту людських здібностей.

Емоційний інтелект (ЕІ) є ключовим фактором для особистого та професійного розвитку. Він включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на стосунки, продуктивність на роботі та загальний рівень задоволеності життям.

Результати розвитку емоційного інтелекту:

1. Покращення міжособистісних відносин: Люди з високим ЕІ краще спілкуються, співпереживають і будують здорові стосунки. Це знижує конфлікти і покращує командну роботу.

2. Збільшення продуктивності на роботі: ЕІ дозволяє ефективно управляти стресом, залишатися мотивованим та адаптуватися до змін, що призводить до підвищення продуктивності та кар'єрного успіху.

3. Кращі лідерські навички: Лідери з розвиненим ЕІ розуміють потреби своїх команд і вміють створювати сприятливу атмосферу для спільної роботи. Вони вміють надихати і підтримувати своїх підлеглих, допомагаючи їм розкрити свій потенціал.

4. Поліпшення емоційного добробуту: Люди, які розвивають ЕІ, краще управляють своїми емоціями, менше піддаються негативному впливу стресу, що призводить до покращення загального психічного здоров'я.

5. Підвищення самоусвідомлення: ЕІ допомагає краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє краще приймати рішення та управляти особистим розвитком.

Методи розвитку емоційного інтелекту:

1. Рефлексія: Самоаналіз і рефлексія над власними емоціями та діями допомагають краще розуміти себе. Це включає ведення щоденника або обговорення з тренером або наставником.
2. Тренування емпатії: Вміння ставити себе на місце інших людей і розуміти їхні емоції є важливим для розвитку емпатії. Це може бути зроблено через спостереження та активне слухання.
3. Коучинг і тренінги: Спеціалізовані тренінги з розвитку емоційного інтелекту допомагають навчитися керувати стресом, розуміти емоції інших і ефективно ними керувати.
4. Практика mindfulness: Медитація та усвідомленість допомагають зосереджуватися на поточному моменті і краще керувати своїми емоціями.
5. Зворотний зв'язок: Отримання конструктивного зворотного зв'язку від колег, друзів або тренерів може допомогти зрозуміти, як ваша поведінка впливає на інших і де можна покращити свої емоційні реакції.

Обговорення розвитку емоційного інтелекту.

На думку багатьох експертів, емоційний інтелект є таким же важливим, як і когнітивний. У сучасному світі успішність у професійній діяльності та особистому житті все більше залежить від здатності управляти емоціями. Розвиток ЕІ є безперервним процесом, і навіть люди з високим рівнем емоційної компетенції повинні продовжувати працювати над собою. Це не тільки покращує взаємодію з оточуючими, але й сприяє особистому благополуччю. Розвиток емоційного інтелекту відбувається через постійне самопізнання, аналіз власних емоцій і реакцій, а також вміння співпереживати іншим. Емоційний інтелект сприяє гармонійному розвитку особистості, покращує міжособистісні відносини та є ключовим фактором успіху як у професійній, так і в особистій сферах.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ, ЯКІ НАРОДИЛИСЯ У МАТЕРІВ ПІСЛЯ ОРГАНОЗБЕРІГАЮЧОГО ЛІКУВАННЯ ПЕРЕДРАКУ І ПОЧАТКОВОГО РАКУ ЕНДОМЕТРІЯ

Егорев О. О.

Харківський національний медичний університет, Харківська клінічна лікарня на залізничному транспорті № 2, м. Харків
E-mail: aaegov@gmail.com

«Тенденція до омолодження» раку стала помітна в останні 20 років, коли фактору молодого віку і пов'язаним з ним особливостям захворювання, онкологи стали приділяти пильну увагу. Застосування сучасних методів збереження фертильності у молодих пацієнтів з передраком і початковими стадіями раку ендометрія дало можливість для реалізації репродуктивної функції у даної групи жінок. При цьому сім'ї відчувають дефіцит інформації, оскільки в медицині ще недостатньо даних про відстрочені наслідки органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія як для здоров'я жінки, так і для розвитку дитини. У зв'язку з цим дослідження, присвячене вивченню психічного розвитку дітей, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія, і їх взаємодії з матерями, актуальне, нове і затребуване як з точки зору практики, так і в зв'язку з необхідністю наукового опрацювання та осмислення заявленої проблеми.

Метою дослідження було оцінка психічного розвитку дітей раннього віку, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія.

Матеріали та методи дослідження. До першої групи увійшли 40 дітей першого року життя, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія. Другу групу склали 35 дітей першого року життя, які народилися у матерів з фізіологічним перебігом вагітності і неускладненим анамнезом. Для оцінки психічного розвитку у дітей раннього віку застосовували Шкалу ментального розвитку Гріффітс (Griffiths Mental Development Scales from Birth to 2 years). Крім того, використовували Денверський скринінг-тест розвитку (Denver Developmental Screening Test). Це достовірний стандартизований тест, який містить 4 шкали: груба моторика, тонка моторика, мова і соціальна адаптація. Тестування проводилися як методом спостереження, так і на підставі відомостей від батьків. Співвідношення хлопчиків і

дівчаток, склад сімей, рівень освіти матерів, рівень доходів у сім'ї в обох групах не мали значних відмінностей.

Результати та обговорення. У групі дітей раннього віку, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія, в порівнянні з однолітками, які народилися у матерів з фізіологічним перебігом вагітності і неускладненим анамнезом, спостерігається зниження показників спілкування з матерями: частоти використання вербальних і невербальних засобів і включеності предметних дій в спілкування. Діти першої групи, на відміну від другої, значно рідше (17,5% випадків) вербально зверталися до своїх матерів, спонукаючи їх до спільних дій в грі. До того ж діти, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія, рідше (12,5% випадків) використовували жести, ніж діти, які народилися у матерів з фізіологічним перебігом вагітності і неускладненим анамнезом (68,6% випадків). Більш рідкісне звернення дітей першої групи до матері як вербально, так і за допомогою жесту несприятливо відбивається на будь-якому з аспектів розвитку дитини. У дітей, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія, позитивна вікова динаміка до кінця раннього віку була діагностована в пізнавальній і моторній сферах при відсутності позитивних зрушень в особистісно-соціальному розвитку.

Висновки. Таким чином, дослідження психічного розвитку дітей раннього віку, які народилися у матерів після органозберігаючого лікування передраку і початкових стадій раку ендометрія, показало зниження рівня розумового розвитку у порівнянні з однолітками, які народилися у матерів з фізіологічним перебігом вагітності і неускладненим анамнезом. В пізнавальній і моторній сферах до кінця раннього віку спостерігалась позитивна вікова динаміка, в особистісно-соціальному розвитку позитивні зрушення були відсутні.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Єжова О. О.

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, м. Київ
yezhovya@gmail.com

За ставленням до здоров'я особистості можна спрогнозувати її стиль життя. Формування і розвиток ціннісного ставлення до здоров'я (ЦСЗ) особливо інтенсивно відбувається у підлітковому віці, що співпадає із навчанням у середній школі. Дослідження ЦСЗ за його критеріями у старшокласників сприятиме виявленню сформованості показників когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінково-діяльнісного критеріїв ЦСЗ та відповідного спрямування виховної діяльності у закладі освіти. У перспективі, високий рівень ЦСЗ можна розглядати як фундамент для збереження, зміцнення і відновлення здоров'я особистості у працездатному віці.

Мета дослідження: проаналізувати рівень сформованості показників ціннісного ставлення до здоров'я за його критеріями у старшокласників.

Матеріали та методи дослідження. В опитуванні взяли участь 247 старшокласників Харківської, Сумської та Київської областей, чотири анкети вибрано під час аналізу. Серед респондентів: 103 хлопця і 140 дівчат, загалом 243 особи. Застосовувався авторський опитувальник з п'яти запитань-блоків, що дозволяють оцінити когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний критерії ЦСЗ. Усі блоки складаються з 7 тверджень, до кожного з яких респондент обирає оцінку, що співпадає з його баченням, за семибальною шкалою.

Аналіз результатів дослідження здійснювався за допомогою пакета STATISTICA 6.0. Застосовувалися методи описової статистики, кореляційний та кластерний аналізи. Традиційно $p \leq 0,05$ прийнятий за вірогідний, що оцінювався нами за критеріями Пірсона χ^2 та Спірмена.

Результати та обговорення. ЦСЗ визначаємо як системне й динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що виявляється та реалізується у свідомо обраному способі життя (Єжова О. О.).

За допомогою кластерного аналізу усі респонденти були об'єднані у п'ять груп. До першої групи увійшло 30 учнів, до другої — 50, до третьої — 59, до четвертої — 66 і до п'ятої — 38. Старшокласники першої та п'ятої груп характеризуються найбільшими відмінностями порівняно з іншими. Так, представники першої групи мають найнижчі бали за досліджуваними показниками ціннісно-емоційного та когнітивного критеріїв ЦСЗ,

а п'ятої — за показниками поведінково-діяльнісного. Респонденти інших груп, хоча і мають між собою вірогідні відмінності за показниками ЦСЗ, але ця різниця (Δ) не настільки значна. Слід зазначити, що сума балів тверджень блоку, які спрямовані на аналіз показників поведінково-діяльнісного критерію, найменше відрізняються між собою у респондентів усіх виокремлених груп.

Отже, можна зробити висновок, що серед старшокласників є група осіб, у виховній діяльності з якими треба приділити увагу формуванню системи життєвих цінностей і розвитку знань щодо здоров'я та здорового способу життя. І, усі старшокласники потребують розвитку навичок здорового способу життя для позитивних змін у власних моделях поведінки. Зокрема, заклади освіти мають посилити популяризацію фізичної активності серед своїх вихованців.

Аналізуючи показники ціннісно-емоційного критерію ЦСЗ, можна стверджувати, що незалежно від статі більша частина (75,72%) старшокласників віддають перевагу цінності «здоров'я». Як зазначають Deluga A. із співавт. місце здоров'я в системі життєвих цінностей визначає вибір моделі поведінки, стиль життя особистості. Однак, слід зазначити, що кореляційний аналіз зв'язків між вибором респондентами здоров'я як особистісної цінності та дотриманням навичок здоров'язбережувальної поведінки не виявив вірогідних зв'язків між ними. Тому вважаємо, що цінність здоров'я для старшокласників має дещо декларативний характер. Необхідно зміцнювати зв'язок між ціннісно-емоційним та поведінково-діяльнісним критеріями, щоб вплинути на створення нових навичок та здоров'ясприятливих моделей поведінки.

Висновки. Результати дослідження сформованості показників критеріїв ЦСЗ старшокласників дозволяють стверджувати, що найбільше занепокоєння викликає недостатнє дотримання навичок здорового стилю життя, особливо — фізичної активності. З'ясовано, що більшість учнів надають значну перевагу цінності здоров'я, але при цьому існує суттєвий розрив між її цінністю і поведінкою, спрямованою на збереження здоров'я. Частина респондентів не ставить здоров'я у трійку провідних особистісних цінностей і має недостатній рівень знань щодо здоров'я і здорового способу життя. Отже, виокремлення окремих груп старшокласників за сформованістю показників критеріїв ЦСЗ дозволяє застосувати особистісно-орієнтований підхід у виховній діяльності класу і закладу освіти. Враховуючи результати нашого дослідження можна рекомендувати, насамперед, розроблення виховних програм або системних заходів для популяризації і залучення учнів до фізичної активності як в урочний, так і позаурочний час.

Робота виконана у рамках НДР лабораторії фізичного розвитку і здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПНУ «Формування життєвої успішності учнів старших класів в умовах поствоєнної реальності», державний реєстраційний № 0123U100697.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Жезіцька О. А.

Гадяцький ліцей № 1 імені Олени Пчілки, м. Гадяч
yuffissme@gmail.com

Мета дослідження: визначити ключові компоненти надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу.

Методи дослідження: вивчення теоретичних джерел з питань надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу, аналіз, узагальнення.

Триваюча широкомасштабна збройна агресія російської федерації проти України викликала стрес у всіх учасників освітнього процесу. Страх, тривога, безсилля, відчуття втрати — це лише деякі з емоцій, які супроводжують людей у цей складний період. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти. Вагомим значення набуває створення психологічно комфортного освітнього простору для здобувачів освіти, забезпечення якісного освітнього процесу для здобувачів освіти, які мають психологічну травму, та надання своєчасної

підтримки педагогічним працівникам. Індивідуальна психологічна підтримка здобувачів освіти сприяє підвищенню їхньої мотивації до навчання, подоланню стресу та тривожності, які виникають в умовах воєнного стану. Перша психологічна допомога — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу можуть надавати усі педагогічні працівники, які знайомі з правилами надання першої психологічної допомоги, оскільки її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Перша психологічна допомога призначена для людей, які перебувають у стані стресу внаслідок нещодавно пережитої надзвичайної події. Водночас не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує першої психологічної допомоги або прагне її отримати. Не варто нав'язувати допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але необхідно бути доступними для тих, кому підтримка може знадобитися. Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків/опікунів/вчителів. Тому спочатку варто відшукати точку рівноваги для дорослого — заспокоїтися самим. Учні будуть спокійними, якщо буде спокійний/на дорослий.

Стратегії психологічної допомоги:

1. Дихальні вправи. Серед дихальних вправ, які використовуються в роботі з дітьми: «Свічка», «Запах квітів», «Маленький зайчик», «Кульбабка», «Дихання лева», «Зігріємо метелика», «Дихання за квадратом» тощо. Вправи слід проводити емоційно, демонструючи дітям хід їх виконання.

2. Фізична підтримка: сісти поруч; за згоди можна обійняти або взяти дитину за руку. Прийняти обійми від дитини, якщо вона того забажає.

3. Заземлення.

4. Переконавання

5. Безпечне місце

6. Улюблена справа.

Під час війни стабільність та надійність зв'язків між усіма учасниками освітнього процесу — запорука ефективної підтримки та допомоги, яку може потребувати кожен з них. Саме тому налагоджена та ефективна співпраця батьків та вчителів може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності. Найбільш актуальні напрями роботи педагогів з батьками є: підтримка, просвіта, моніторинг стану дітей. Перед наданням психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, варто передусім переконатися, що особисто людина, яка надає допомогу, є в ресурсі. Лише в цьому випадку допомога буде ефективною та не принесе шкоди іншим, тим, хто потребує допомоги. Тому важливо в першу чергу турбуватися про власний психологічний стан: розвивати резильєнтність, використовувати техніки для стабілізації власного стану, шукати та розширювати ресурси, які допоможуть пережити складні часи. За основу знаходження та формування ресурсних каналів, які є відновлювальними видами поведінки після розриву безперервності життя, внаслідок травматичної події, можна використати модель BASIC Ph.

Висновок. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу — це інвестиція в майбутнє. Вона допомагає людям відновитися після травматичних подій, розвинути стійкість і адаптуватися до нових умов життя. Спільними зусиллями ми можемо створити безпечне і підтримуюче середовище для всіх, хто постраждав від війни.

ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА «ВПЕВНЕНІ КРОКИ ДО ТОЛЕРАНТНОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Жовнір О.

Ліцей «Без Меж», м. Славутич

Проблема соціалізації дитини з особливими освітніми потребами в суспільстві є однією з актуальних питань сьогодення. Сучасне суспільство потребує поваги до встановлення принципів підтримки та безпеки, що

забезпечує розвиток та повне інтегрування в соціум усіх верств населення (особливо це стосується людей з особливими освітніми потребами). Тому головна мета соціального розвитку – це створення «суспільства для всіх». В основу інклюзивної освіти в освітніх закладах покладено формування в учнівській молоді толерантного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами. У процесі навчання відбувається становлення, збагачення та вдосконалення особистісного й духовного світу молодшої людини. Результатом такого становлення є цілеспрямований вплив на знання, позицію, поведінку, діяльність особистості різних структур освітнього закладу та соціальних інститутів, вплив довкілля та активності самої особистості як суб'єкта цього складного процесу. Толерантне середовище діє на основі «рівний рівному», керується принципами взаємодії гуманізму, довіри один до одного, взаєморозуміння, допомоги та опори на позитивне тощо. Учніський колектив як складова толерантного середовища має вплив на формування особистості, її спрямованості, поглядів та переконань.

Науково методичне обґрунтування програми. Протягом останнього десятиліття вітчизняні науковці, зокрема В. Бондар, А. Колупаєва, І. Іванова, О. Столяренко, А. Шевчук, О. Савченко, Д. Ульженко, К. Островська, та інші присвячують свої праці дослідженням проблеми залучення дітей з особливими освітніми потребами до навчання в закладах освіти, їх реабілітації та соціалізації до суспільних норм. Значний вплив на розвиток систем і спеціальних навчальних закладів, удосконалення їх структури, розробку методик ранньої діагностики психічного розвитку дітей мали праці психологів Л. Виготського, О. Венгер, О. Запорожця, О. Киричука, Г. Костюка, Н. Морозової, В. Синьова, В. Тарасун, М. Ярмаченка. У працях цих вчених обґрунтовано принципи положення щодо особливостей розвитку психічних процесів у дітей різного віку, ролі корекційного виховання у підготовці до навчання, механізмів формування їх соціально-комунікативної активності. Необхідність запровадження інклюзивної освіти пов'язана, насамперед, з тим, що число дітей, які потребують корекційного навчання, неухильно зростає.

Метою даної просвітницької роботи є допомога педагогам, учасникам соціально-психологічної служби у формуванні та створенні умов толерантного середовища в інклюзивному освітньому середовищі.

Основними завданнями програми є:

1. Виявити критерії, показники та рівні сформованості толерантного ставлення вчителів та асистентів вчителів, учнів та батьків до дітей з особливими освітніми потребами в процесі навчання.

2. Соціально-психологічний супровід у формуванні толерантного ставлення до учнів з ООП в освітньому середовищі.

3. Визначити та допомогти у формуванні толерантного ставлення нормотипових дітей до дітей з типовим розвитком під час навчання в інклюзивному середовищі через позитивну взаємодію розуміння стану товариша.

4. Сприяти у створенні позитивного мікроклімату в освітньому середовищі та взаємодіяти з дітьми, шляхом проведення заходів, спрямованих на профілактику стигматизації та дискримінації дитини з ООП в оточенні ровесників.

Кількість учасників: клас, група людей до 20 осіб (педагогічний колектив, батьки, учні різних вікових категорій). Упроваджувати просвітницьку роботу можуть фахівці соціально-психологічної служби та педагоги, які працюють з дітьми різних нозологій та впроваджують інклюзивне навчання в дитячих колективах.

Програма включає:

- Анкетування учасників освітнього процесу.
- Для педагогічних працівників «Усі діти мають рівні права».
- Методичні рекомендації педагогам «Сім кроків».
- Добірка змістовних мультфільмів про життя та переживання дітей різних нозологій.
- Групові заняття (за рекомендаціями Карпи М. І. «Позитивна взаємодія через розуміння товариша»).
- Тренінгове заняття для учнів 6–15 років «Крок дитини до входження в соціум».
- Семінар-тренінг для батьків «Діти з особливими освітніми потребами»

Висновок. Отже, формування в інклюзивному закладі освіти толерантного освітнього середовища є важливим педагогічним та соціально-психологічним завданням. Але існує психологічний бар'єр на шляху до реалізації інклюзивної освіти:

- неготовність частини педагогів до роботи з даною категорією дітей;
- відсутність спеціальної освіти в педагогів;
- не обізнаність нормотипових учнів та їхніх батьків взаємодіяти із дітьми з особливими освітніми потребами.

І саме ця програма стане в нагоді соціально-психологічними службам закладів освіти та педагогам, які працюють з дітьми з ООП та впроваджують інклюзивне навчання в дитячих колективах.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Журба І. О.

ОЗО «Академічний ліцей – освітній центр», смт. Калинівка

irenmak2611@gmail.com

У сучасних умовах, коли діти та підлітки стикаються з різними стресовими факторами (соціальні, академічні, емоційні виклики), важливість розвитку резильєнтності є ключовим питанням для шкільних психологів. Психологічна стійкість допомагає учням справлятися зі стресами, підтримувати емоційне благополуччя та адаптуватися до змін в освітньому середовищі. У світлі цих викликів, резильєнтність стає основою для підтримки не лише психологічного здоров'я школярів, а й їхнього навчального успіху та особистісного розвитку. Говорячи про резильєнтність, вдало, на нашу думку, зазначено, що: «Це не складна наука, яку можна опанувати лише на спеціальних курсах провідних університетів. Резильєнтність — це насамперед простий щоденний вибір: які б не були обставини нашого життя, з якими б викликами ми не зіткнулися — вибирати жити».

Метою дослідження є сформулювати психологічні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності підлітків.

Дослідження останніх років підкреслюють важливість резильєнтності як захисного фактору для дітей та підлітків. У роботах О. М. Кокур, Т. І. Мельничук та інших фахівців висвітлюється взаємозв'язок між високим рівнем резильєнтності та зниженням рівня тривожності, депресивних проявів та емоційної нестабільності серед школярів. Аналізуючи низку наукових джерел, можна виділити основні ознаки високого рівня резильєнтності відповідно до кожного вікового періоду. Так, Г. Лазос наводить приклади захисних факторів особистості згідно різних вікових періодів. Захисними факторами для дитячого та підліткового віку є: самоефективність, опанувальна поведінка, планування, теплі стосунки з дорослими, інтернальний локус контролю, самодисципліна, добродушність, позитивні очікування та здатність до сприйняття і інтегрування досвіду у позитивному ключі. Також дослідження показують, що учні з високим рівнем психологічної стійкості краще справляються з труднощами в навчанні, більш мотивовані до досягнень та мають вищі соціальні навички.

Резильєнтність у школярів — це здатність адаптуватися до стресу, невдач і труднощів, при цьому зберігаючи емоційне благополуччя. Вона включає такі компоненти, як емоційна регуляція, самоконтроль, самомотивація, соціальна підтримка. Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності:

- Сімейна підтримка. Наявність турботливих і підтримуючих дорослих сприяє розвитку стійкості.
- Соціальне середовище. Безпечне шкільне середовище та доброзичливі однолітки допомагають дітям відчувати підтримку та самостійність.
- Особисті характеристики. Оптимізм, віра в свої сили, здатність до адаптації — це якості, що розвивають резильєнтність.

Шкільний психолог може використовувати такі методи для розвитку резильєнтності у дітей:

- Навчання емоційної регуляції. Заняття з дітьми, що спрямовані на навчання технікам зменшення стресу (дихальні вправи, методи релаксації).
- Формування підтримуючого середовища. Проведення тренінгів для покращення взаємодії між учнями та створення доброзичливої атмосфери в класі.
- Навчання навичкам проблемного вирішення. Розвиток навичок критичного мислення, постановки цілей та вирішення проблем допомагає учням розвивати віру в свої сили.
- Робота з батьками та вчителями. Психологи можуть навчати дорослих підтримуючим стратегіям та методам формування стійкості у дітей.

Висновки. Резильєнтність є основою психологічного благополуччя учнів і важливою складовою для успішної соціальної та академічної адаптації. Шкільні психологи відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності через індивідуальні та групові форми роботи, створення підтримуючого середовища та залучення батьків до процесу розвитку стійкості дітей. Формування психологічної стійкості на етапі шкільного навчання дозволяє учням не лише справлятися з поточними викликами, але й бути підготовленими до майбутніх життєвих труднощів.

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Завгородня М. О.

Гімназія № 88, м. Дніпро
m.zavg2002@gmail.com

Анотація: робота присвячена дослідженню питання агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Для успішного досягнення поставленої мети, в теоретичному розділі розглянуто науково-теоретичну літературу щодо аналізу вивчення даного напрямку, а саме: описані наукові підходи до розкриття поняття «агресія» у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Дана робота спрямована на вивчення, аналіз та розробку комплексного підходу до розуміння та подолання агресії у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку засобами казкотерапії, враховані як наукові підходи, так і практичні методи казкотерапії на зменшення впливу психологічних чинників агресії у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

В практичному розділі здійснено практичне емпіричне дослідження засобами казкотерапії психологічних чинників, на подолання агресії у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, оброблені та проаналізовані результати експерименту. Результатом експерименту стало розробка програми по зменшенню проявів агресії у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, визначена ефективність розробленої програми.

Вступ. Однією із завдань державного стандарту загальної середньої освіти є охорона та зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей, у тому числі їх емоційного благополуччя. Важливо забезпечити рівноправне включення особистості, що розвивається в умовах недостатності (психічної, фізичної, інтелектуальної), у всі можливі та необхідні сфери життя соціуму. Однак, напружена, нестійка соціальна, економічна, екологічна обстановка, що склалася в нашій країні, зумовлює зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці дітей. Особливу тривогу серед психологів викликає не лише прогресуюча відчуженість, підвищена тривожність, духовна спустошеність дітей, але і їх цинізм, жорстокість, агресивність, що вимагають адекватного і ефективного перетворюючого психолого-педагогічної взаємодії.

Проблема соціалізації дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку є актуальною проблемою у корекційній педагогіці та психології. На етапі дошкільної освіти спостерігається тенденція зростання кількості дітей цієї категорії. Відмінною рисою дітей із затримкою психічного розвитку є порушення пізнавальної діяльності та незрілість емоційно-вольової сфери.

Дослідження з вивчення корекції агресивної поведінки у дітей із затримкою психічного розвитку, поодинокі та в основному стосуються молодшого шкільного та підліткового віку. Встановлено, що у дітей із затримкою психічного розвитку (конституційного, соматогенного, психогенного та церебрального походження) емоційний та особистісний розвиток не відповідає своєму віку. Слід зазначити, що своєчасне виявлення порушень та оптимізація емоційних станів у тих, хто навчається із затримкою психічного розвитку в дошкільному віці, виступає важливою умовою для розвитку когнітивних процесів та успішної підготовки до навчання в школі.

Відповідно до особливостей дітей старшого дошкільного віку ефективним методом на емоційну і особистісну сферу є казка. Вона впливає на усвідомлення почуттів та емоцій, формує соціальні почуття з опорою на моральне усвідомлення. Дозволяє дітям, розпізнати соціально-прийнятні способи вираження емоцій (Т. Д. Зінкевич-Євстігнеєва). У рамках освітньої організації казкотерапія та корекція емоційних станів за допомогою казки може бути ефективним методом, оскільки не потребує спеціальних технічних умов і доступна дітям навіть із відхиленнями у розвитку. Виходячи з вищесказаного, очевидно, що незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних діячів науки, дана тема не втрачає своєї актуальності.

Мета роботи. Рівень агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку в умовах освітньої організації можна понизити шляхом включення дітей в спеціально-розроблену психологічну роботу за допомогою казкотерапії.

З метою подолання агресії у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку було проведено: організацію експериментального дослідження проявів агресивної поведінки дітей старшого дошкіль-

ного віку із затримкою психічного розвитку, докладний аналіз результатів експериментального вивчення проявів агресивної поведінки, складання та проведення корекційно — розвивальної програми, спрямованої на подолання агресивної поведінки дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, докладний аналіз динаміки проявів агресивної поведінки дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку за результатами корекційної роботи.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося за участі 40 осіб, з яких 20 дітей у віці 6 років із затримкою психічного розвитку та 20 батьків дітей.

Виявлення агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, використовуючи такі діагностичні методики: методика реєстрації проявів агресії «Дитина очима дорослого» (А. Романов), анкета «Критерії агресивності у дитини» для батьків (Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко), проєктивна методика «Дім — дерево — людина», проєктивна методика «Тест «Руки»» для дітей (автор Е. Вагнер).

Дані методи та методики підібрані з урахуванням психологічних та вікових особливостей дітей, а також дозволяють об'єктивно оцінити рівень агресивності у дітей із затримкою психічного розвитку старшого дошкільного віку. Обстеження проводилось у індивідуальній формі. На констатуючому етапі було використано методика реєстрації проявів агресії «Дитина очима дорослого» (А. Романов).

Мета — визначити рівень виразності та структури агресивної поведінки у дитини. Вона використовувалася щодо зовнішніх проявів агресивної поведінки дитини, по яким можливо скласти уявлення про неї, а також визначити структуру агресивної поведінки дітей.

У дослідженні використовували не включене спостереження, яке дає можливість: не включаючись у педагогічний процес, спостерігати за дітьми у різних видах діяльності. Методика анкетування батьків «Критерії агресивності у дитини» (Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко).

Мета даної методики — виявлення проявів агресивної поведінки у дитини.

У ході констатуючого етапу також було використано проєктну діагностичну техніку Е. Вагнера тест «Руки». Під час констатуючого етапу використали методика «Дім — дерево — людина». Обстеження проводили у два етапи.

Кожна з зазначених вище методів має шкалу рівня за бальною системою оцінок. За отриманими даними ми провели кількісний та якісний аналіз. Спостереження за дітьми проводилося у різних видах діяльності: сюжетно-рольова гра, організована діяльність, прогулянка, вільна діяльність дітей.

Проаналізувавши отримані результати даної методики, можна зробити висновок, що у випробуваних виявляються такі ознаки агресивної поведінки, як:

- фізична агресія, спрямована на однолітків у 10 дітей, що становило 50% від загальної кількості групи;
- фізична агресія, спрямована на предмети у 4 дітей, що становило 20% від загальної кількості групи;
- вербальна агресія (образливі, нецензурні слова) у 16 дітей, що становило 80% від загальної кількості групи;
- реактивність (проявляють агресивні реакції на дії інших) у 12 дітей 60% від загальної кількості групи піддослідних.

На основі результатів анкетування за методикою Г. П. Лаврентьєвої, Т. М. Титаренка «Критерії агресивності у дитини», з'ясували четверо дітей, що становило 20%, від загальної кількості групи мають слабкий рівень проявів агресивної поведінки. Середній рівень становили 14 дітей (70 %), і навіть високий рівень проявів агресивної поведінки становив 2 дитини (10%). Для цієї методики були задіяні батьки дошкільнят, що навчаються.

Результати діагностичного аналізу за методикою «Дім — Дерево — Людина» свідчать про неблагополуччя розвитку емоційної сфери піддослідних. Після обробки та інтерпретації діагностичних даних за методикою «Дім — Дерево — Людина» виявили 10 дітей, що склали 50%, від загальної кількості групи мають високий рівень агресивної поведінки. Середній рівень становили 6 дітей (30%), а також у 4 дитини (20%) сформовано слабкий рівень агресивної поведінки.

Також були проаналізовані результати за методикою Е. Вагнера «Тест «Руки»». За цією методикою можна дійти невтішного висновку, що 8 піддослідних, що склали 40%, від загальної кількості групи мають високий рівень агресивного поведінки. Середній рівень становили 8 (40 %), а також у 4 (20 %) дітей сформовано слабкий рівень агресивної поведінки. Отже, за результатами методики «Тест Руки», можна дійти невтішного висновку, що у дитячому колективі превалює тенденція використання агресивного поведінки.

Якщо узагальнити всі показники отриманих в результаті діагностичних засобів, таких як методика реєстрації проявів агресії «Дитина очима дорослого» (А. Романов), анкетування батьків «Критерії агресивності у дитини» (Г. П. Лаврентьєва, Т. М. Титаренко), проєктна діагностична техніка Е. Вагнера «Тест Руки», а також методика «Дім — Дерево — Людина». Дані показники дозволили встановити рівні сформованості агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку.

Проаналізувавши данні за методиками обстеження агресивної поведінки дітей із затримкою психічного

розвитку старшого дошкільного віку, було виявлено 8 дітей, що склали 40%, від загальної кількості групи мають високий рівень агресивної поведінки. Середній рівень склали 8 (40%), а також у 4 (20%) дітей сформовано слабкий рівень агресивної поведінки.

Результати контрольного етапу показали необхідність проведення низки корекційних заходів із подолання агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Казкотерапія як метод психокорекційної роботи з дітьми є дуже ефективним. Основна мета програми — навчання системі знань, умінь, навичок, що сприяють управлінню агресивною поведінкою.

Проаналізувавши данні контрольного етапу за методиками обстеження, що навчаються з високим рівнем проявів агресивної поведінки не виявлено. Після того, як середній рівень склали 12 дітей (60%), також у 8 дітей (40%) сформовано слабкий рівень проявів агресивної поведінки.

Проаналізувавши отримані дані, можна дійти висновку про те, що запропонована програма з навчання дітей системі знань, умінь, навичок, сприяють управлінню агресивною поведінкою виявилася досить ефективною. Цілеспрямоване, системне використання ігрових корекційно-розвивальних занять, в основі яких лежить казкотерапія, знижує агресивну поведінку дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, коригує їхню поведінку.

У дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного здоров'я спостерігається часткове зниження рівня агресивної поведінки, підвищення самооцінки. Діти навчилися конструктивним методам управляти своєю поведінкою (знімати напругу, позбавлятися агресії, дратівливості, вирішувати конфліктні ситуації). А також розвинули комунікативні навички спілкування. Батьки підвищили психолого-педагогічну компетентність щодо проблеми агресивної поведінки дітей.

Результати та обговорення. Збільшення кількості дітей з обмеженими можливостями здоров'я потребують уваги фахівців різного рівня до питань соціалізації, інтеграції та створення умов в освітній організації для оптимального розвитку всіх психічних сфер. Емоційна сфера дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку формується під впливом негативних факторів, що призводить до формування таких станів, як агресивність, тривожність, страхи.

Слід зазначити, що своєчасне виявлення порушень та оптимізація емоційних станів у тих, хто навчається із затримкою психічного розвитку в дошкільному віці, виступає важливою умовою для розвитку когнітивних процесів та успішної підготовки до навчання в школі. Відповідно до особливостей дітей дошкільного віку ефективним методом впливу на емоційну та особистісну сферу є казка. Виходячи з цього, видною є необхідність корекційної роботи з навчання дітей системі знань, умінь, навичок, що сприяють управлінню агресивною поведінкою через ефективний метод впливу на емоційну та особистісну сферу дітей — казкотерапія. Відповідно до завдань складено корекційно-розвиваючу програму з навчання системі знань, умінь, навичок, що сприяють управлінню агресивною поведінкою дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. У процесі реалізації програми надано корекційний вплив щодо навчання дітей системі знань, умінь, навичок, що сприяють управлінню агресивною поведінкою у вигляді методу казкотерапії. Важливою специфічною особливістю корекції методами казкотерапії є можливість використання емоційного впливу казки на особистість дитини для посилення виховного ефекту, на підсвідомі установки і свідомі ідеали особистості, а через них - на поведінку та діяльність.

Після закінчення реалізації комплексу корекційних занять проведено контрольний етап експерименту з метою оцінки впливу програми на рівень проявів агресивної поведінки піддослідних. Контрольний етап експерименту показав позитивну динаміку, щодо навчання дітей системі знань, умінь, навичок, що сприяють управлінню агресивною поведінкою. Таким чином, поставлена мета, хоча і в малу позитивну динаміку, але досягнена.

Висновки. Слід зазначити, що цілеспрямоване та систематичне використання ігрових корекційно-розвивальних занять, в основі яких лежить казкотерапія, знижує агресивну поведінку дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, коригує їхню поведінку. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що проведена з дітьми корекційна програма засобами казкотерапії з навчання дітей системі знань, умінь, навичок, що сприяють управлінню агресивної поведінки, є ефективною.

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Задрієнко М. В.

КЗ Ліцей «Нова українська школа», м. Кропивницький
mary.zadrienko@gmail.com

В умовах сьогодення професійна діяльність педагогів часто пов'язана з дією широкого спектру екстремальних чинників, що висуває підвищені вимоги до їх індивідуально-психологічних якостей. Небезпека, переважаність, активність в умовах повітряних тривог, складність проводити заняття в укриттях та онлайн провокують розвиток в педагогів негативних психічних станів, проявами яких можуть бути невпевненість, пригніченість, апатія, розпач, приреченість, занепокоєння, тривога та страх. Тому дуже важливим є розвиток резильєнтності сучасних педагогів.

Збереження стійкості та працездатності в таких умовах стає ключовим фактором для забезпечення якісного освітнього процесу. Тому на перший план виходить проблема психологічної резильєнтності особистості педагога в умовах війни, бо педагоги відіграють важливу роль у формуванні майбутнього покоління, але в умовах війни їх психологічне здоров'я може бути під загрозою. У цей важкий час дуже важливо зберегти психологічне здоров'я педагогів, як групи, яка має високий ступінь вигорання та піддається високому нервовому напруженню. Метою дослідження є розвиток резильєнтності як складової забезпечення психологічного благополуччя педагогів в умовах воєнних дій. Механізм стійкості здатний допомогти вчителю відновити внутрішні ресурси після стресових ситуацій, зберігаючи при цьому професійну ефективність.

Психологічна резильєнтність (від англ. resilience — пружність, еластичність) — це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Резильєнтність у психології — здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості індивідів, успішних, попри життя у складних умовах, тобто тих, що успішно адаптувалися до потенційно травмуючих подій. Тож, говорячи про це поняття, ми повинні розуміти, що це відповідь психіки на різні труднощі, які виникають у людини впродовж її життя, починаючи від поточних повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Психологи, зазначають, що: «Це не складна наука, яку можна опанувати лише на спеціальних курсах провідних університетів. Резильєнтність — це насамперед простий щоденний вибір: які б не були обставини нашого життя, з якими б викликами ми не зіткнулися — вибирати жити».

Резильєнтність — уроджена властивість, її можна розвивати в процесі життя під впливом міжособистісної взаємодії з оточуючими, різноманітних життєвих ситуацій та проблем, які вона вирішує на роботі та в побуті, шкільні психологи постійно проводять різноманітні навчання та тренінги з педагогами, які мають на меті, саме розвиток резильєнтності вчителя за такими напрямками:

- підтримання добрих відносин із членами сім'ї, друзями та іншим оточенням;
- уникнення розгляду криз та стресогенних подій як нестерпних проблем;
- прийняття життєвих обставин, які не можна змінити;
- постановка реалістичних цілей та діяльність, спрямована на їх досягнення;
- готовність зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації;
- пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати;
- розвиток впевненості у собі;
- збереження довгострокової перспективи та розгляд негараздів у ширшому життєвому контексті;
- підтримка віри у перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного;
- турбота про тіло і дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб та почуттів.

Аналізуючи наукові здобутки Стівена М. Саутвіка та Д. С. Чарні щодо феномену резильєнтності педагогів, знаходимо наступні чинники (фактори), які сприяють розвитку даного феномену:

- здатність поглянути в обличчя своєму страху — бути свідомим того, що відбувається, приймати ситуацію такою, якою вона є. Відчуття страху є цілком природним та навіть у певній мірі потрібним, проте завдання полягає у відпрацюванні навичок опанування страху та формуванні адаптивної відповіді;
- здатність зберігати оптимістичне й водночас реалістичне сприйняття світу — мова йде про розвиток оптимізму як риси характеру, яка пронизує світогляд особистості та проявляється у різних життєвих ситуаціях;

- здатність шукати та приймати соціальну підтримку — людині завжди потрібна людина: для того, щоб жити щасливо, щоб мати підтримку та опору, щоб слідувати вдалому прикладу (або робити висновки з невдалого). Плекання стосунків пронизує наше життя на всіх онтогенетичних періодах та є визначним у розвитку резильєнтності. Соціальна підтримка визначає нашу приналежність до гурту і, тим самим, не залишає наодинці з викликами життя;
- здатність брати приклад з резильєнтних рольових моделей — вміння досліджувати та розпізнавати рольові моделі людей, чії вчинки, установки, переконання та поведінка надихали. Наслідування рольових моделей — потужний спосіб навчання долати виклики життя;
- здатність покладатися на свій внутрішній «моральний компас» — розуміння системи ціннісних орієнтацій, яка скеровує наш життєвий напрямок, прокладає дорогу вчинків. Розуміючи відповідь на питання «Заради чого я можу впоратись із цим викликом?» людина завжди знаходить відповідь на питання «Яким саме способом я можу це зробити?»;
- здатність звертатись до релігійних та духовних практик — мова йде про плекання помічних думок, які стануть опорою для подолання певного виклику;
- здатність прийняти те, чого не можеш змінити та продовжувати приділяти час своєму здоров'ю та добробуту;
- інтенсивно тренуватись як фізично, так і емоційно;
- здатність знаходити гумор у темні часи, шукати сенс і можливості у самому епіцентрі негараздів;
- здатність приймати відповідальність за свій емоційний добробут, «здатність скористатися своїм травматичним досвідом як платформою для особистісного зростання».

Протягом останніх років психологічною службою ліцею «Нова українська школа» Кропивницької міської ради різних було проведено ряд досліджень, які вивчають резильєнтність педагогів в умовах війни. Ці дослідження засвідчили, що педагогам, які мають високий рівень резильєнтності, притаманні такі якості:

- Сила духу: вони вірять у себе та свою здатність справлятися з труднощами — 57% досліджуваних;
- Гнучкість: вони здатні адаптуватися до нових умов та міняти свої плани, коли це необхідно — 49% досліджуваних;
- Підтримка: вони мають міцні соціальні зв'язки з друзями, членами сім'ї та колегами — 87% досліджуваних;
- Оптимізм: вони вірять у краще майбутнє — 68% досліджуваних;
- Відчуття мети: вони відчувають, що їхня робота має сенс — 56% досліджуваних;

Важливо зазначити, що результати досліджень резильєнтності педагогів в умовах війни в ліцею «НУШ» варіювалися залежно від контексту. Тому щоб краще зрозуміти фактори, які впливають на резильєнтність педагогів ми розробили ефективні програми для її підвищення з використанням різних вправ та методик релаксації та розробили рекомендації для того, щоб допомогти педагогам підвищити свою резильєнтність в умовах військових дій, що тривають. Керівництву закладу рекомендували наступне:

- Надання доступу до психосоціальної підтримки: психологи та психотерапевти можуть допомогти педагогам навчитися справлятися з емоційним стресом.
- Створення безпечного середовища: педагоги повинні мати можливість працювати в безпечному середовищі, де вони не відчувають страху за своє життя.
- Забезпечення ресурсами: педагоги повинні мати доступ до необхідних ресурсів для роботи та надання якісної освіти своїм учням.
- Підвищення обізнаності педагогів про проблеми ментального здоров'я: педагоги повинні бути обізнані про проблеми психологічного здоров'я та про те, де вони можуть отримати допомогу.
- Підтримка педагогів: педагоги повинні відчувати підтримку з боку своїх колег, керівництва та учнів.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що резильєнтність педагогів — це важливий фактор, який допомагає їм справлятися з емоційним стресом, продовжувати працювати та надавати якісну освіту своїм учням. Це важлива складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни.

Отже, розвиток резильєнтності — це важливий крок до забезпечення стійкості освітньої системи в часи війни. Стійкі та мотивовані педагоги можуть краще справлятися з викликами, надавати учням необхідну підтримку та давати їм знання та навички, необхідні для успішного життя. Підвищення резильєнтності педагогів є ключовим фактором для забезпечення якісної освіти та благополуччя дітей, особливо в сьогоdnішніх реаліях в умовах війни.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Захарченко М. Г.

Початкова школа № 30 «Унікум», м. Суми
m.zaharchenko@ukr.net

Початок навчання у школі — знакова подія в житті дитини, перший крок у доросле життя. І ми, дорослі, навіть у цей надскладний воєнний час відповідальні за те, щоб ця подія була радісною для першокласника. Для першокласників виникає нова реальність — школа та навчання, та з'являється його нова роль — учень. І саме до цієї нової ролі та реальності з початком навчання має пристосовуватися дитина.

Адаптація — це перебудова організму на роботу в умовах, що змінилися. Критерієм успішної адаптації є продуктивність та психологічний комфорт. Учень першого класу проходить фізіологічну, психологічну та соціальну шкільну адаптацію. Як правило термін адаптаційного періоду має індивідуальний характер та може тривати від декількох (2-3) тижнів до року. На першому етапі шкільної адаптації, у першокласників можуть спостерігатися наявність негативних психічних станів (напруження, тривожність, втома, невпевненість). Першою першокласник проходить фізіологічну адаптацію, згодом психологічну, а завершальною є соціальна. Особливості шкільної адаптації першокласників були розглянуті у працях таких науковців як: А. Gardner, D. Zhang, Н. Алєндарь, Л. Березовська, О. Віщак, А. Діхтяренко, О. Дзюбенко, Т. Дуткевич, І. Загурська, Л. Кравчук, Г. Крупник, Т. Лемешева, Д. Лівак, С. Лісовець, О. Максим, І. Прасол, Л. Стадник, В. Шищенко, У. Юрків та інші. Проблема адаптації першокласників у сучасних дослідженнях зустрічається досить часто. Вчені займаються вивченням сутності поняття «адаптація до школи», її специфіки у молодшому шкільному віці, йде активний пошук шляхів та методів підвищення рівня шкільної адаптації в умовах Нової української школи.

Зазначимо, що навчання у дистанційній формі не є нововведенням, бо вже впроваджувалося під час пандемії через Covid-19. Результати дистанційного навчання за шкільною програмою показали як успішні результати, так і виявило недоліки та складнощі. Зазвичай дистанційне навчання не потребує прив'язки до певного місця навчання, навчання може здійснюватися вдома або у безпечному місці. Але, домашні умови можуть послабити навчальну мотивацію та пізнавальний інтерес дітей. Отже, дистанційна форма навчання має безліч переваг та недоліків. Одним із вагомих недоліків є відсутність чи недостатній рівень соціальної взаємодії першокласника з вчителем та однокласниками. Все це впливає на якість соціалізації дитини та перебіг її соціальної адаптації.

Мета дослідження — розгляд особливостей психологічної адаптації першокласників, визначення причин неефективної адаптації та її впливу на психічний стан дитини в умовах дистанційного навчання.

Для вирішення поставлених завдань використано опитувальник шкільної мотивації та адаптації Лусканової, анкета використана при індивідуальному обстеженні дитини. Проективна методика Л. А. Карпова «Дерево», методика «Сходини», тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Темплом, М. Доркі та В. Аменом. З жовтня по листопад проводиться комплексна діагностика процесу адаптації молодших школярів. За аналізом проективної методики Л. Карпова «Дерево» можна більш ретельно дослідити внутрішній стан кожної дитини. За даною методикою можна спостерігати, що серед першокласників певний відсоток лідерів — 20%, мотивацію на подолання перешкод 9% мають, 26% комфортно почувають себе в шкільному середовищі, стан стомлюваності — 2%, 5% стійкість положення (бажання домогтись успіху), мотивація на розваги 11%, відстороненість та тривожність 5%, відгородженість від учбового процесу — 6%, кризовий стан — 0%, товариськість — 16%.

За опитувальником Н. Г. Лусканової ми виявляли відношення учнів до школи, навчального процесу, емоційне реагування на шкільну ситуацію. За даною методикою можна спостерігати, що високий рівень шкільної мотивації серед учнів 1-х класів мають 28%, середній рівень 55%, мають позитивне ставлення до школи, але школа приваблює їх більше не навчальним процесом 11%, мають низьку шкільну мотивацію 6%.

За методикою «Сходинки» вивчалася динаміка самооцінки. За даною методикою можна спостерігати, що більшість учнів мають наявність високої позитивної самооцінки — 67%, норму самооцінки мають — 30%, низьку самооцінку мають — 3%. Отже, швидше всього, це зумовлено віковими особливостями молодшого шкільного віку, зумовленими схильністю до біполярності ставлень (оцінювання за типом «добре-погано»). Дітям пропонувалося проглянути 14 різних ситуацій у картинках, де потрібно обрати весели чи сумне обличчя. В опрацюванні результатів пропонувалась спеціальна формула, завдяки якій можна визначити рівень

тривожності. За результатами тестування визначено, що найбільше дітей (80%) мають середній рівень тривожності, 17% — високий, 3% — низький. Середній рівень мають ті, котрі отримали за результатами тестування від 20% до 50% зі 100 можливих. Це вказує на те, тривожність їх є ситуативною, спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності у стресових ситуаціях, характерні окремі зміни у соматичному та психічному станах, пов'язані з емоційним реагуванням, водночас, невротичних змін у поведінці не спостерігається. З результатами проведеної роботи та висновками ознайомлені класні керівники першокласників, батькам, діти яких показали низький рівень адаптації надана консультативна допомога, з цими учнями проводиться індивідуальна корекційно-розвивальна робота.

Висновки: розглянувши та проаналізувавши сучасні наукові джерела, присвячені проблемі адаптації першокласників, ми дійшли висновку, що зазначена проблема є актуальною та достатньо розробленою. Можемо зробити загальний висновок, що дистанційна форма навчання може ускладнювати перебіг процесу адаптації першокласників до школи, збільшувати його терміни. Можуть відмічатися проблеми із фізіологічною, психологічною та соціальною адаптацією першокласника до навчання у школі. Покращити перебіг адаптаційного періоду можуть дотримання педагогічних умов організації дистанційного навчання.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Ілащук Г. О.

Ліцей Ерудит, м. Первомайськ
mumycka@gmail.com

Мета: аналіз та оцінка психологічної допомоги, яка надається учасникам освітнього процесу (учням, вчителям, адміністрації) в умовах війни та в період після її завершення. Основна увага приділяється визначенню ефективних методів підтримки, що допомагають зменшити наслідки стресу, тривожності та інших психоемоційних травм, пов'язаних з війною.

Матеріали та методи дослідження: для досягнення мети дослідження було використано комплексний підхід, що включав наступні методи:

- Огляд літератури з тематики психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій, зокрема під час збройних конфліктів.
- Опитування учасників освітнього процесу (учнів, вчителів, адміністрації) для оцінки їхнього психоемоційного стану та потреб у психологічній допомозі.
- Інтерв'ю з практикуючими шкільними психологами, які працювали під час активних бойових дій та в післявоєнний період.
- Спостереження за психологічними реакціями учнів та педагогів під час кризових сесій підтримки та після них.
- Аналіз практичних кейсів, у яких застосовувалися різні форми психологічної допомоги.

Результати дослідження. Учасники освітнього процесу зазнали серйозних психоемоційних труднощів під час війни. Основні психологічні виклики включають:

- Підвищена тривожність і страх у дітей, що призвело до зниження академічної успішності та порушень соціальних взаємодій.
 - Емоційне та фізичне вигорання педагогів, які одночасно виконували свої професійні обов'язки та підтримували учнів в умовах кризи.
 - Невизначеність і стрес у адміністрації, пов'язані з необхідністю приймати оперативні рішення в умовах загрози життю та здоров'ю учасників освітнього процесу.
- Виявлено, що найбільш ефективними методами психологічної допомоги виявилися:
- Групові або індивідуальні терапевтичні сесії для учнів, які дозволяли знизити рівень стресу через соціальну взаємодію та підтримку однолітків.
 - Тренінги з подолання стресу для вчителів, що включали техніки саморегуляції та медитації, які допомогли зменшити ризик професійного вигорання.

• Кризові наради для адміністрації, спрямовані на розробку оперативних планів дій та психологічну підтримку керівного складу.

Обговорення результатів. Результати дослідження підтверджують важливість своєчасного психологічного втручання для стабілізації емоційного стану учасників освітнього процесу. Особливої уваги заслуговує необхідність інтеграції психологічної підтримки в повсякденну освітню діяльність. Психоемоційні наслідки війни, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), порушення адаптації та проблеми соціалізації, потребують довготривалої роботи з учасниками освітнього процесу. Крім того, важливо створювати спеціалізовані програми, орієнтовані на розвиток емоційної стійкості, як у дітей, так і у вчителів.

Одним із ключових аспектів є підготовка педагогів до роботи в умовах кризи, що передбачає навчання технікам психологічної підтримки, методам самопомогі та управління стресом. Також важливо надавати постійну підтримку адміністрації, оскільки їхня відповідальність за організацію безпеки та функціонування освітнього закладу під час війни та після неї є надзвичайно високою.

Висновки. Психологічна допомога в умовах війни та повоєнного часу є важливою складовою відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу, що в свою чергу, забезпечує успішну адаптацію до нових умов. Для ефективної підтримки необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає:

- Індивідуальні та групові форми терапії для учнів, орієнтовані на зниження тривожності та розвиток навичок саморегуляції.

- Допомогати учасникам освітнього процесу знаходити свої власні ресурси сили та самопідтримки. Спрямовувати їх до саморефлексії.

- Програми з підтримки педагогів, спрямовані на подолання професійного вигорання та стресу.

- Оперативні кризові програми для адміністрації, що дозволяють ефективно вирішувати управлінські та психологічні завдання в умовах надзвичайних ситуацій.

Спираючись, на бути корисними для розробки національних та регіональних програм з психологічної підтримки в освітніх закладах, зокрема в умовах війни та інших кризових ситуацій.

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Іщенко В. А

Спеціалізована школа I–III ступенів № 20, м. Черкаси
1.ishchenko.valeriya.1@gmail.com

Мета дослідження. Вивчення впливу резильєнтності на подолання емоційного виснаження у здобувачів освіти, що дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки їх психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Матеріали та методи дослідження. Теоретичні основи психології резильєнтності охоплюють вивчення наукових джерел, а також комбінування та узагальнення різних теорій і концепцій, що сприяє виявленню ключових напрямків і суперечностей у підходах до розвитку та корекції резильєнтності.

Результати та обговорення. У сучасному світі здобувачі освіти стикаються з численними стресовими ситуаціями, які можуть бути спричинені різноманітними факторами, такими як високі вимоги до академічних досягнень, конкуренція серед однокласників, зміни у навчальному середовищі, а також соціальні та особистісні проблеми. Ці стресори можуть призводити до емоційного виснаження, що, в свою чергу, негативно впливає на мотивацію до навчання, психоемоційний стан та загальну продуктивність. Важливою відповіддю на ці виклики є резильєнтність — здатність відновлюватися після несприятливих подій.

Синонімом «психологічної стійкості» є лексема «резильєнтність»: запозичений із фізики термін, де він позначає «властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску» (іншими словами — опір матеріалів).

З психологічної точки зору, дослідження зазначеного феномену детально представлено у працях Е. Грішина: «резильєнтність — це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після трав-

муючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінгі), когнітивними (когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброї настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями».

Доцільність використання резильєнтності в освітньому процесі пояснюється кількома факторами:

- Адаптація до змін: у сучасному освітньому контексті, який швидко змінюється, резильєнтність є критично важливою для учасників освітнього процесу. Вона забезпечує гнучкість і здатність адаптуватися до нових умов, що допомагає студентам і педагогам зберігати продуктивність та якість навчання, навіть у умовах емоційного виснаження.

- Підтримка емоційного благополуччя: освітній процес може бути джерелом стресу для учнів і педагогів, що призводить до емоційного виснаження. Резильєнтність відіграє важливу роль у зменшенні негативного впливу стресу, підвищуючи самооцінку та допомагаючи впоратися з емоційними викликами. Вона сприяє створенню підтримуючого середовища, в якому кожна особистість має можливість розкривати свій потенціал і справлятися з емоційними труднощами.

- Підготовка до майбутнього: резильєнтність є важливою якістю для успіху в сучасному світі, де людям потрібно адаптуватися до невизначеності, змін і складних ситуацій. Використання резильєнтності в освітньому процесі допомагає здобувачам набути навичок, які їм знадобляться в майбутньому, включаючи роботу, взаємини і подолання викликів.

Згідно з теорією розвитку резильєнтності, не є вродженою характеристикою, з якою особистість приходить у світ, це складний психологічний феномен, що формується в процесі життєвого досвіду і взаємодії з соціальним та фізичним середовищем. Резильєнтність передбачає розвиток поведінки, дій та способу мислення, що дозволяють відновитися після травматичних або стресових подій у житті.

Розвитку резильєнтності, або навичок стійкості, здобувачів освіти сприяє кілька ключових факторів, зокрема здатність формулювати та дотримуватися реалістичних планів, конструктивно регулювати емоції та імпульси, стійка самоцінність і впевненість у власних силах, які підвищують мотивацію до подолання труднощів у навчанні та взаємодії з однокласниками і педагогами. Крім того, важлива підтримка соціальних зв'язків з близькими, однокласниками, та педагогами, що може суттєво знизити рівень стресу та підвищити відчуття безпеки і впевненості.

Щоб розвивати резильєнтність серед здобувачів освіти, необхідно впроваджувати комплексний підхід, який повинен ґрунтуватися на врахуванні їх вікових характеристик та індивідуальних реакцій на стресові ситуації. Комплексний підхід повинен включати навчальні програми, спрямовані на розвиток ключових навичок, таких як управління стресом, емоційна регуляція та ефективна комунікація. Важливо забезпечити підтримку з боку педагогів і психологів, які можуть допомогти учням розпізнавати і аналізувати свої емоції, а також формувати позитивне ставлення до труднощів як до можливостей для особистісного зростання. Додатково, важливо встановити емоційний зв'язок між учителем і учнями, що дозволяє створити підтримуюче навчальне середовище. На початку уроку рекомендовано перевіряти настрої учнів, використовуючи вправи, що базуються на колесі емоцій Роберта Плутчика. За допомогою простих запитань: «Що зараз зі мною відбувається?», «Що відчуває моє тіло?», «Що я хочу робити?», «Як називається це переживання?» — учні можуть навчитися краще розрізняти свої емоції.

У умовах сучасного освітнього процесу, особливо під час кризових ситуацій, гумор може служити потужним інструментом психічного захисту. Створення мемів, коміксів або жартівливих ілюстрацій за темами уроків не лише активізує учнівську творчість, але й сприяє розвитку позитивної атмосфери в класі. Таким чином, резильєнтність не є статичним або фіксованим якісним показником, а, скоріше, динамічним процесом, який може розвиватися і змінюватися протягом життя залежно від умов і середовища.

Висновки. Резильєнтність виступає ключовим чинником у подоланні емоційного виснаження здобувачів освіти, сприяючи розвитку адаптивних навичок та ефективних стратегій управління стресом. Інтеграція комплексного підходу в освітній процес є необхідною умовою для формування психоемоційної стійкості учнів та створення підтримуючого навчального середовища.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Калачова О. Г.

Кам'янець-Подільський ліцей № 15 Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області, м. Кам'янець-Подільський
mi17022018q@gmail.com

Резильєнтність — це здатність людини адаптуватися, справлятися зі стресовими подіями, швидко відновлюватися після кризових ситуацій і рухатися далі. У контексті освіти резильєнтність особливо важлива в умовах воєнного стану, оскільки учні щодня стикаються з різними викликами: стрес від воєнних подій, від навчальних навантажень, соціальний тиск, сімейні проблеми або особисті труднощі. Вміння учнів бути психологічно стійкими дозволяє їм зберігати мотивацію до навчання, розвивати життєві навички і зменшити ризик емоційного вигорання. Резильєнтність також підвищує загальну академічну успішність та сприяє гармонійному розвитку особистості. Щоб визначити значення резильєнтності в освітньому середовищі та визначити ефективні стратегії її розвитку у здобувачів освіти, використовують методи досліджень.

Аби дослідити, як фактори шкільного середовища, підтримка вчителів і психологічних служб, а також соціально-емоційне навчання сприяють формуванню резильєнтності в учнів, було використано такі методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз літератури (здійснено огляд наукових публікацій, статей і досліджень, присвячених темі резильєнтності в освітньому середовищі);
- 2) відвідано лекції онлайн-курсу із питань психологічної підтримки учасників освітнього процесу та створення безпечного освітнього середовища
- 3) було вивчено концептуальні підходи до резильєнтності, її складові, а також роль учителів, психологів і шкільної адміністрації у формуванні стійкості в учнів;
- 4) інтерв'ю з учнями та вчителями для глибшого розуміння їхнього досвіду розвитку резильєнтності та ефективності шкільної підтримки;
- 5) анкетування для учнів про взаємодію з вчителями та резильєнтність;
- 6) спостереження за учнями під час навчальних занять, групових активностей та індивідуальних консультацій з психологом з метою аналізу їхньої поведінки в стресових ситуаціях і їхніх навичок управління емоціями;
- 7) аналіз впровадження інклюзивних практик через оцінку впливу інклюзивного середовища на розвиток резильєнтності серед учнів з різними освітніми потребами, зокрема дітей з особливими потребами, та їх адаптації до навчання.

Проведене анкетування з учнями та вчителями дало можливість виявити кілька ключових чинників, що впливають на розвиток резильєнтності. Насамперед, це підтримка з боку вчителів виявилася одним із найважливіших чинників. Учні, які відчували підтримку та розуміння з боку вчителів, мали вищий рівень психологічної стійкості. Вчителі, які активно заохочували розвиток самостійності та критичного мислення, також сприяли підвищенню рівня резильєнтності учнів. У класах, де була дружня та підтримуюча атмосфера, учні демонстрували вищу здатність до адаптації та емоційної стійкості. Навпаки, у класах з підвищеною конкуренцією та відсутністю підтримки учні частіше переживали стрес і труднощі з адаптацією.

Інклюзивне середовище: інклюзивне навчання сприяє розвитку резильєнтності в учнів з особливими освітніми потребами. Класи з інклюзивною формою навчання допомагали цим учням краще інтегруватися в соціум, підвищуючи їхню впевненість у собі.

Виявлені результати підтверджують важливість резильєнтності для успішного навчання та психоемоційного благополуччя учнів. Роль вчителів, психологів та інклюзивних програм є ключовою у створенні умов для розвитку стійкості. Учні, які отримують емоційну підтримку, краще справляються зі стресом та зберігають мотивацію до навчання. Програми соціально-емоційного навчання підтвердили свою ефективність у розвитку важливих навичок саморегуляції та управління емоціями.

Отже, резильєнтність є важливим чинником успіху учнів у навчанні та соціальній адаптації.

- підтримка з боку вчителів, позитивний клімат у класі та інклюзивні практики значно підвищують рівень резильєнтності серед учнів;
- програми соціально-емоційного навчання (SEL) є ефективними інструментами розвитку психологічної стійкості та соціальних навичок;
- роль шкільної психологічної служби у підтримці резильєнтності є надзвичайно важливою, особливо для учнів з низьким рівнем стійкості.

Ці результати підтверджують важливість системного підходу до розвитку резильєнтності в освітньому середовищі.

Таким чином, резильєнтність є ключовою компетентністю в сучасному освітньому середовищі, яка допомагає учням бути стійкими, впевненими і готовими до вирішення життєвих викликів. Розвиток резильєнтності є завданням всієї освітньої системи, де кожен вчитель, психолог та адміністрація можуть сприяти формуванню здорової та підтримуючої атмосфери.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Капустянська О. С.

НВК16, м. Полтава
olenakapustyanska@gmail.com

Сучасна людина оточена стресогеними чинниками, яких неможливо уникнути. Стресозахисні механізми зараз не достатні щоб довготривало реагувати та впоратись зі стресом. Тому необхідно шукати способи та дії протидіяти цим чинникам.

В наш час має велике значення розвиток емоційного інтелекту для попередження психосоматичних розладів та розвитку ПТСР, як у дорослих та і дітей. Розвиток емоційного інтелекту покращує адаптацію. Життєстійкість розвиває правильні копінг-стратегії в тій чи іншій ситуації, вміння знаходити правильні рішення в складних ситуаціях. Також важливим для особистості має значення розвиток резильєнтності, що приводить до формування навички позитивного мислення, уникання негативних думок та шляху корегування свого емоційного стану. Стимулює розвиток когнітивної сфери, уваги, пам'яті, мислення що має велике значення для освітнього, навчально-виховного процесу в сучасних умовах. Впоратись з цим допомагають психоемоційні вправи на стабілізацію, заземлення, розуміння своїх емоцій, налагодження толерантних взаємовідносин у колективі. Важливим значенням у формуванні емоційного інтелекту є проживання та розуміння своїх власних емоцій.

Вправа «Користь емоцій». Гарно демонструє які існують взагалі емоції в нашому організмі, які ми відчуваємо. А також відчувають інші люди також разом з нами. Кожна емоція яка є, потрібна нам для проживання різних подій. Ми не можемо ділити їх на гарні чи погані, всі вони нам потрібні. Коли ми прописуємо для чого нам потрібна та чи інша емоція ми гарно усвідомлюємо, як ми можемо використовувати їх повноцінно, як можна відреагувати нашим тілом та звернутися за допомогою до інших при необхідності допомоги.

Вправа «Школа». Навчає концентруватися на власних емоціях, емоціях та почуттях інших людей. Це призводить до розвитку толерантності, взаєморозуміння, вміння аналізувати психічний стан іншої людини, можливість надати їй допомогу та побудувати гарні соціальні зв'язки. У випадку з дитиною скерувати правильну поведінку дитини, навчити мислити, аналізувати, підтримувати, розв'язати конфліктні ситуації сформувані навички рефлексії. «Що зараз відчуває зараз ця людина?. Що зараз відчуває дитина?. Що зараз відчуваю Я?». Яка емоція зараз переважає, якщо перемістити її на шкалу, на якому вона буде рівні. Вправа в подальшому допоможе прислухатись до себе та за необхідності, та за допомогою інших вправ стабілізувати свій емоційний стан, відрегулювати його.

Вправа «Емоції та потреби». Гарно демонструє за якою емоцією стоїть та чи інша потреба. Вона вчить аналізувати свої емоції та своє відношення до тієї чи іншої ситуації, а також усвідомлювати свою потребу на даний момент, вирішення якої призведе до вирішення ситуації та зміну емоційного стану.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Квілінська М. А.

Класичний ліцей, м. Тернопіль
marija.kvilinska@gmail.com

Триваюча широкомасштабна збройна агресія російської федерації проти України викликала стрес у всіх учасників освітнього процесу. Тому зараз особливо важливо берегти ментальне здоров'я і звертати увагу на власний емоційний стан. Саме арт-терапевтичні методики є ефективним засобом емоційної стабілізації всіх учасників освітнього процесу: і учнів, і батьків, і педагогів.

Метою нашої роботи є дослідження впливу арт-терапевтичних технік на емоційну стабілізацію учасників освітнього процесу в умовах війни.

Поява арт-терапії (термін А. Хілла) як сфери теоретичного і практичного знання на стику мистецтва і науки відносять приблизно до 30-х років минулого сторіччя. В основі арт-терапії закладені ідеї відомих психоаналітиків ХІХ століття. Тож, наприклад, З. Фройд вважав, що внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі щоразу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво має багато спільного з фантазіями і сновидіннями, завдяки чому виступає певним компенсаторним механізмом та сприяє подоланню психічної напруги. В свою чергу, К.Г. Юнг стверджував, що людина, спираючись на «трансцендентні» властивості символів і свій творчий потенціал, здатна досягти само-зцілення, а символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньо психічних конфліктів. У вузькому сенсі слова під арт-терапією зазвичай йдеться про терапію образотворчим мистецтвом з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини. Найбільш загальним визначенням арт-терапії незалежно від різних напрямів її розвитку може бути наступний.

Арт-терапія — це метод, що являє собою динамічну систему взаємодії між клієнтом (дитиною, дорослим), продуктом його творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі. Цей метод є одним із м'яких і, разом з тим, глибоких методів в арсеналі психологів. Використання різних видів творчості для вираження почуттів і думок може надавати істотну допомогу у покращенні психоемоційного стану людини, корекції поведінки, підвищенні самооцінки, розвитку когнітивних і творчих вмінь. Цей метод є потужним інструментом у вирішенні та розв'язанні особистісних проблем та покращенні якості життя.

Зняти психологічне напруження і допомогти дітям розслабитися можна за допомогою методів арт-терапії. Адаже особливостями арт-терапевтичного методу є:

- екологічність (заборона на порівняння, оцінювання, критику, покарання);
- природність (клієнт «просувається по процесу» згідно зі своєю природою);
- звернення до само-зцілюючих внутрішніх ресурсів людини;
- розвиток здібностей до творчого вирішення складних життєвих завдань.

За допомогою арт-терапії можна вирішити багато завдань: психодіагностику; психокорекцію; розвиток; реабілітацію; психопрофілактику; зцілення; актуалізацію та вираження почуттів (катарсис); актуалізацію цінностей; розкриття творчого потенціалу; розвиток навичок включення в колективну діяльність; розвиток здатності розуміти почуття і переживання інших людей (емпатія). Спектр проблем, при вирішенні яких можуть бути використані техніки арт-терапії, достатньо широкий: внутрішні і міжособистісні конфлікти, кризові стани, в тому числі екзистенційні та вікові кризи, травми, втрати, невротичні та психосоматичні розлади, в консультуванні і терапії дітей і підлітків, для розвитку особистості, при вирішенні проблем у сімейних та дитячо-батьківських відносинах, при психологічних травмах, під час педагогічної корекції, у роботі з обдарованими дітьми, для естетичного виховання особистості. Цей перелік можна продовжувати, адже методи арт-терапії є універсальними та гнучкими методами, які можна використовувати у більшості життєвих ситуацій, навіть у випадках активної дії механізмів психологічного захисту. Саме творче використання арт-терапевтичних технологій у різних формах роботи дозволяє нам ефективно формувати життєстійкість здобувачів освіти. Найчастіше використовую такі види арт-терапії, як: ізо-терапія, казко-терапія, піскова терапія, музикотерапія, фототерапія тощо.

В арт-терапії важливий сам процес. З допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через тип фарби, кольори, сюжет, який вона хоче зобразити тощо. Вона інтуїтивно обирає той «інструмент», який їй підходить. Під час арт-терапії можна не лише малювати, а й можна танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну, тіста чи працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає проявити та висловити свої емоції. Психолог не розпитує дітей, що з ними відбувається чи що вони відчувають, натомість створює умови, в яких дитина може самостійно обрати творчий інструмент для само-зцілення.

У перший рік війни рятівним був арт-терапевтичний куточок, який обладнала у сховищі. Учні мали можливість обрати тематичну розмальовку та працювати над нею поки лунала тривога. Таким чином відволікались від складних переживань та заспокоювались. Новим освоєним мною методом, дотичним до арт-терапії, сьогодні став метод метафоричних асоціативних карт (МАК), який дав змогу в умовах збільшення кількості запитів на психологічну допомогу швидко і ефективно її надавати.

Результативно використовую «Картки сили» С. Ройз, набори карток «Креатив» Ю. Луценка та інші. Їх легко можна носити із собою та використовувати у сховищі під час тривоги.

Отже, арт-терапія є ефективним засобом психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни та сприяє їх емоційній стабілізації. Діти проявляють себе через творчість (або гру). У такий спосіб вони самостійно знаходять внутрішній ресурс, щоби впоратися з проблемою, яка їх турбує. Якщо з дорослими ми можемо проговорити якісь моменти, то з дітьми все інакше. Ми комунікуємо з ними більше невербально, часто на символічному рівні. І це допомагає не нашкодити їм. Більшість з технік арт-терапії є доступними. Вони не потребують від нас значних матеріальних витрат або спеціальних умов, тому є і доступними і ефективними у роботі психолога освітнього закладу.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Кириченко В. І.

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, м. Київ,
v.kyrychenko59@gmail.com

Організація освітнього процесу під час воєнного стану потребує комплексного підходу щодо зміни архітектури освітнього середовища, розбудови системи комунікацій учасників педагогічної взаємодії, визначення ціннісних пріоритетів змісту виховної роботи тощо.

Для сотень тисяч українських дітей вже недостатньо просто «успішно долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори». За допомогою усіх дотичних до світу дитинства дорослих, вони мають вижити, вистояти і відбутись у житті як Людина, Сім'янин, Громадянин, Патріот, Професіонал. Звідси, основним ціннісним пріоритетом виховання під час війни ми вбачаємо формування життєстійкості особистості, а організаційно-цільовим напрямом, природньо, має бути забезпечення безпекової складової життя особистості та партнерська співпраця державних інституцій й наукових установ у зазначеній площині.

Мета нашого дослідження полягає у виявленні й осмисленні інструментів об'єднання зусиль і ресурсів сторін-учасниць формування життєстійкості учнів в умовах змішаного формату освітнього процесу.

Загально визнано, що поняття життєстійкості (*hardiness*), запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді, яким багаторічні прикладні дослідження дозволили визначити особистісний конструкт «*hardiness*» (життєстійкість), що характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності. Наразі воно широко використовується у психології, педагогіці, медицині та соціальних науках. Для педагогів важливо, що життєстійкість не є рідкісним даром, це вміння бути емоційно та ментально стабільним, навіть за кризових умов. Як будь-яке вміння вона набувається та формується у контексті системної комунікації дитини з найближчим соціальним оточенням. Сформована життєстійкість є фундаментом прийняття життєво важливих рішень і джерелом вироблення конструктивних стратегій життєздійснення попри несприятливі обставини соціуму.

Своє розуміння процесу формування життєстійкості ми виводимо з поглядів академіка Беха, який визначає її як «активне, злагоджене, оптимально розвивальне прилаштування внутрішніх умов особистості до зовнішніх змінних чинників, яке визначає у певних вікових змістово-цільових й індивідуально особливих можливостях її продуктивну за якістю і тривалу у часі суспільно значущу життєдіяльність». Ключовим аспектом тут постає прилаштування особистості не як пасивна дія, а як заданість параметрами безпеки, довіри, активності, злагодженості дій суб'єктів педагогічної взаємодії та віднайденні інструментів спільного використання ресурсів партнерів.

Перманентні ризики і важко передбачувані загрози для життя і здоров'я спонукають активніше розбудовувати соціальне патнєрство, використовуючи усі доступні ресурси, варіюючи різні форми навчання і виховання здобувачів освіти: очну, дистанційну чи змішану. Саме змішане навчання дозволяє поєднати традиційне навчання з мережевим, що сприяє набуттю учнями необхідних когнітивних та соціально-емоційних навичок.

Ефективним інструментом співпраці стейкхолдерів щодо формування життєстійкості дітей та постає низка державних нормативних актів. Зокрема, у 2023 році Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову про реалізацію пілотного проєкту із запровадження комплексної психосоціальної послуги з формування життєстійкості. Основна мета проєкту — зниження загального рівня стресу і тривожності українців, формування навичок першої психологічної допомоги близьким (особливо дітям та старшим членам родини), навчання стресостійкості та попередження психологічної травматизації. Іншою Постановою Кабміну передбачено створення та окреслено умови функціонування Центрів життєстійкості у місцевих громадах.

Окремі безпекові аспекти організації освітнього процесу регулюються Порядком раннього попередження та евакуації учасників освітнього процесу в разі нападу або ризику нападу на заклад освіти, затвердженого спільним наказом Міністерства внутрішніх справ та Міністерства освіти і науки України від 18.08.2023 р. № 685/1013. Цим нормативним документом визначено механізм реагування поліції, ДСНС і закладів освіти у разі застосування особою або групою осіб фізичного та/або психологічного насильства (із застосуванням (не застосуванням) різних видів зброї) у закладі освіти та прилеглий до нього території й затверджено форму Паспорта безпеки.

Враховувати виклики і загрози повномасштабної війни у формуванні життєстійкості учнів, допоможе

використання інформаційно-методичних матеріалів, що розміщуються на сайті Міністерства освіти і науки України, в рубриці «Цивільний захист та безпека життєдіяльності» або на Facebook-сторінці Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Окрім того різноманітні аспекти безпеки життєдіяльності, зокрема щодо здоров'ясприятливого та безпечного середовища закладу освіти, можуть посилюватись завдяки використанню ресурсів партнерів системи освіти, розміщені на сайтах Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної установи «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків» Національної академії медичних наук України тощо.

У якості висновків можна відмітити, що життєстійкість — це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність і вміння людини витримувати та успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам; це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору

На поточний момент змішана форма навчання вбачається важливим і доступним інструментом формування життєстійкості здобувачів середньої освіти, оскільки вирішення цього завдання відбувається ефективніше, коли учень отримує більше можливостей комунікувати з однолітками та значущими дорослими на засадах довіри і взаємоповаги.

Перспективи подальших розробок полягають у вдосконаленні безпекових умов освітнього процесу та розробленні технологій здоров'язбереження і методик формування життєстійкості здобувачів освіти різних вікових категорій.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кицун О. А.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 9», м. Луцьк
oksanacicun@ukr.net

У зв'язку з соціальною нестабільністю, на сучасну дитину падає безліч несприятливих чинників. Психіка дитини відрізняється від дорослої загостреною сприйнятливістю, чутливістю, нездатністю протистояти несприятливим впливам. Дитячі страхи в тій або іншій мірі обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Однак ті страхи, які в дитини зберігаються тривалий час і важко переживаються, свідчать про нервову слабкість підлітка, неправильну поведінку батьків, часті конфлікти в сім'ї тощо.

Психологічну діагностику емоційного інтелекту можна проводити теоретично, використовуючи різноманітні засоби, які входять до методичного арсеналу психологічної науки. Це, наприклад, експеримент, спостереження, психологічний аналіз продуктів діяльності діагностованого тощо. Але найбільш ефективними у цьому розумінні виявилися стандартизовані, спеціально сконструйовані для цілей психологічного діагностування емоційно-регулятивної сфери особистості практичні дослідницькі інструменти — психодіагностичні тести.

При дослідженні емоційного інтелекту нами був виявлений показник вираженості емоційного інтелекту в підлітковому віці. Ми використали методика Н. Холла, яка виявляє здібності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийнятих рішень. Вона містить 30 тверджень, які об'єднані в 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, мотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Після первинної обробки отриманих даних за Методикою оцінки емоційного інтелекту Н. Холла було встановлено, що з 90 учнів у 47 (52%) виявлено низький рівень розвитку інтеграційного рівня емоційного інтелекту, у 29 (32%) рівень розвитку EQ — середній і у 14 учнів (16%) — високий.

Розглянемо окремі показники парціального емоційного інтелекту учнів.

Шкала «Емоційна обізнаність». Було виокремлено персональні показники учнів за даною шкалою. Одержані результати є наступними: 11% (10 учнів) мають високий рівень розвитку емоційної обізнаності, у 47% (42 учні) — середній рівень та у 42% (38 учнів) — низький рівень. Аналіз отриманих результатів показав, що показники за даною шкалою і показники інтеграційного емоційного інтелекту дещо відрізняються. Зокрема, на 10% зменшилась кількість учнів з низьким рівнем та на 15% збільшилась кількість учнів з середнім рівнем. Таким чином можна зробити висновок, що рівень розвитку емоційної обізнаності учнів знач-

но вищий ніж рівень розвитку інтеграційного емоційного інтелекту.

Шкала «Управління своїми емоціями». Отримані результати є наступними: 71% (64 учні) мають низький рівень розвитку управління власними емоціями, у 19 учнів (21%) — середній рівень та 7 учнів (8%) демонструють високий рівень. Якщо порівняти ці показники з результатами, що отримані за шкалою «Емоційна обізнаність». То можна побачити, що у попередній шкалі значно менший відсоток учнів володіють низьким рівнем. Це свідчить про те, що учні не вміють або не хочуть керувати власними емоціями.

Шкала «Самомотивація». Ми отримали наступні результати: 13% (12 учнів) мають високий рівень здатності до само мотивації, середній та низький рівні проявляють 33% (30 учнів) та 52% (47 учнів) відповідно.

Шкала «Емпатії». На основі зведеної таблиці результатів було виокремлено персональні показники учнів за даною шкалою. Отримані результати розподілилися наступним чином: у 22% (20 учнів) високий рівень емпатії, 53% (48 учнів) проявляють середній та 25% (22 дитини) низький рівні емпатійності.

Шкала «Вміння розпізнавати емоції інших людей». Ми отримали наступні результати: 22% (20 учнів) мають високий рівень за даною шкалою, решта досліджуваних розподілилися наступним чином — 39% (36 учнів) проявляють середній рівень та 37% (34 учні) низький.

Наступним кроком — було визначити рівень прояву особистісних якостей залежно від рівня емоційного інтелекту.

Були використані наступні діагностичні методики.

Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), шкали якого сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних факторів. Опитувальник представлений 114 запитаннями, що сформульовані у вигляді тверджень, на які учні відповідали «так» або «ні». Дана методика дає можливість дослідити низку важливих особистісних якостей та більш ґрунтовно пояснити особливості психічних станів. Усі запитання об'єднані у 12 шкал: Шкала I — невротичність, шкала II — спонтанна агресивність, шкала III — депресивність, шкала IV — роздратованість, шкала V — комунікабельність, шкала VI — врівноваженість, шкала VII — реактивна агресивність, шкала VIII — сором'язливість, шкала IX — відкритість, шкала X — екстраверсія/інтроверсія, шкала XI — емоційна лабільність, шкала XII — маскуліність/феміність. Шкали I — IX є базовими, а X–XII — змінними.

Методика «Самооцінка психічних станів: самопочуття, загальна активність настроїв» (САН). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Проаналізувавши та співставивши результати за методикою Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) ми прослідкували певну закономірність.

У підлітків з низьким рівнем емоційного інтелекту прослідковуються високі показники за шкалами депресивності та роздратованості (по 71%). Ці учні схильні переживати негативні емоційні стани, а в їхній поведінці та комунікації проявляються ознаки депресії, а проблемні ситуації викликають афективні реакції. Завищені показники за шкалами відкритості та емоційної лабільності (50% та 62% відповідно) свідчать, що у респондентів часто змінюється настроїв, що супроводжується підвищеною збудливістю, роздратованістю, низьким рівнем саморегуляції. Ці діти відкриті до налагодження довірливих стосунків з оточуючими, але досить часто на заваді їм стає надмірна самокритичність.

В учнів з середнім рівнем емоційного інтелекту завищеними є показники за шкалами комунікабельності (80%), сором'язливості (90%) та відкритості (98%). Ці учні мають виражену потребу у спілкуванні та готові до постійної соціальної взаємодії. Проте, тривожність, замкненість та невпевненість у собі, що є наслідками високого рівня самокритичності, провокують внутрішньо особистісний конфлікт.

У здобувачів освіти з високим рівнем емоційного інтелекту завищеними є шкали відкритості (69%), врівноваженості та комунікабельності (54% та 68% відповідно). Такі результати вказують на те, що ці учні мають високий рівень стресостійкості, а в критичних ситуаціях проявляють впевненість у собі, оптимізм та активну життєву позицію. Вони відкриті до взаємодії з оточуючими їх людьми.

Аналізуючи результати за методикою «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)» можна зробити висновок, що усі учні (незважаючи на рівень емоційного інтелекту) на момент дослідження не перебували в стані емоційної напруги чи виснаження. Про що свідчать рівнопропорційні результати.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Клепацька Л. В.

Городоцька початкова школа, м. Городок
klepackal.v.psychologist@gmail.com

Війна, яка розгорнулася на території України, поставила під загрозу не лише фізичне, але й психологічне здоров'я мільйонів дітей. Учні опиняються в умовах стресу, тривоги, страху та втрати, що негативно впливає на їхню здатність до навчання, емоційний розвиток і соціальну адаптацію. Тому дослідження з питань психологічної підтримки дітей в умовах війни набувають виняткової актуальності та важливості.

Згідно з численними дослідженнями, діти, які перебувають у зоні бойових дій або пережили наслідки війни (переміщення, втрату близьких, руйнування будинків), частіше стикаються з проблемами психологічного здоров'я, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Це підтверджують дані від ЮНІСЕФ, які свідчать, що майже 1,5 мільйона дітей в Україні потребують психологічної допомоги. Важливість досліджень у цій сфері зумовлена необхідністю розуміння масштабів проблеми та розробки ефективних методів підтримки.

Психологічний стан учнів безпосередньо впливає на їхню здатність до навчання. Війна викликає труднощі з концентрацією уваги, засвоєнням матеріалу, проблеми з мотивацією до навчання та соціалізацією. Дослідження психологічної підтримки учнів допомагають зрозуміти, як освітні заклади можуть інтегрувати психологічну допомогу в навчальний процес для забезпечення стійкості та адаптації дітей.

Спостерігаючи за учнями можна сказати, що в більшості дітей стрес проявляється через зміни в поведінці, а саме:

- агресивні або захисні сплески;
- дратівливість або примхливість;
- плач;
- відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення.

Наукові праці акцентують увагу на різноманітних методах підтримки дітей. Серед найефективніших підходів які застосовують:

Арт-терапія: різні форми мистецтва (малювання, ліплення, театральні ігри) допомагають дітям виражати свої емоції та знижувати рівень стресу. Наприклад, дослідження з арт-терапії, проведене в Україні у 2023 році, показало, що діти, які брали участь у групових арт-сесіях, виявляли значне зниження тривожності.

Групова терапія та підтримка однолітків: у колективних заняттях діти можуть відчувати підтримку та розуміння з боку однолітків, що допомагає знижувати відчуття ізоляції.

Психологічна підтримка учнів в умовах війни є надзвичайно важливою для збереження їхнього психічного здоров'я та емоційного стану. Учні повинні відчувати, що школа або будь-який інший навчальний заклад є безпечним місцем. Важливо надавати можливість відкрито говорити про свої переживання, емоції та страхи. Також спілкування є ключовим фактором для підтримки наших дітей під час кризових ситуацій. Часті бесіди з учнями про їхні емоції допоможуть зрозуміти, як вони справляються з труднощами. Важливо також розвивати навички активного слухання, показуючи, що їхні почуття мають значення. Робота з батьками є не менш важливою. Психолог та вчителі проводять семінари та консультації для батьків, навчаючи їх, як підтримувати дитину вдома.

Однією з важливих складових підтримки учнів які впроваджені в школі є навчання їх емоційної грамотності — вміння розпізнавати і висловлювати свої емоції. Для цього активно впроваджується:

- Емоційний щоденник: Заохочення до ведення щоденника, де учні записують свої почуття та думки, може допомогти знизити внутрішнє напруження. (Для 3–4 класів)
- Техніки дихання і релаксації: Простими вправами допомагаємо учням керувати стресом у кризових ситуаціях. Наприклад, діти можуть навчитися глибокого дихання або практикувати вправи на розслаблення м'язів.
- Групові підтримки: Організація групових занять, де діти можуть відкрито поділитися своїми переживаннями і отримати підтримку від однолітків, має позитивний вплив.

Психологічна підтримка учнів в умовах війни є складним, але вкрай необхідним процесом. Основна мета — допомогти дітям адаптуватися до нових реалій, зберегти психічну стійкість та не втратити віру в майбутнє. Важливо забезпечити їх можливість виражати свої емоції, створювати стабільне середовище та підтримувати на кожному етапі їхнього шляху до подолання стресу. У цьому процесі важливу роль відіграють як вчителі, так і батьки та фахівці.

Дослідження на тему психологічної підтримки учнів в умовах війни демонструють, що своєчасне втручання може значно зменшити негативні наслідки для психічного здоров'я дітей. Найефективнішими є ті методи, що враховують індивідуальні потреби дітей, забезпечують емоційну підтримку і надають стабільне, безпечне середовище. Важливо продовжувати досліджувати ці аспекти, особливо у контексті довготривалих наслідків для покоління дітей, яке виросло в умовах війни.

ПСИХОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Климчук В. В.

Ліцей № 27, м. Рівне
Valyavira@gmail.com

Кожна доросла людина повинна думати про своє майбутнє, навчати дітей жити правильно, сформувавши спокійне і розумне сприйняття навколишнього середовища та навчитись бути психологічно і фізично здоровими.

Інформація про формування психічної діяльності необхідна для батьків, вихователів та підлітків. Це дасть їм можливість відповісти на багато цікавих для них питань, запобігти психологічній несумісності між батьками та дітьми, відчути себе більш впевненими і спокійними, зрозуміти свої можливості у вихованні дітей, запобігти суперечкам у сім'ї, з викладачами. Також можливість дорослим відчути себе більш впевненими і спокійними, зрозуміти свої можливості у вихованні дітей, попереджувати суперечки в сім'ї, з викладачами і вихователями, які виникають більш за все через непорозуміння одне одного та своїх дітей.

Моє життя — це моя праця. Маючи досвід роботи у психології в лекторській та організаційній роботі, спілкуючись з людьми різних спеціальностей, я зробила висновок, що життя своєрідне і складне і що люди ні жити складно тому, що вона не підготовлена до життя, у неї часом відсутні прості поняття що таке життя. А наслідки не змушують довго очікувати: це хвороби, невлаштованість в житті, злість, пияцтво, наркотики, страждання оточуючих і в першу чергу батьків. Ці наслідки кожного переростають у проблеми родини, виробничі, суспільні, державні. Здорові люди — це здорова держава, хворі люди — це слабка, хвора держава.

Спілкуємося, ми чи бачимо сон, вивчаємо нову тему, чи дивимось цікавий фільм, весь час триває робота в нашій психіці. Явища, що вивчає психологія, стосується всіх сфер діяльності людини.

Мистецтво спілкуватися, знання психологічних особливостей і застосування психологічних методів вкрай необхідні фахівцям робота яких припускає постійні контакти типу «людина-людина» — політикам, бізнесменам, менеджерам і багатьом іншим. Та вміння будувати відносини з людьми, знаходити підхід до них, прихилити їх до себе потрібне кожному. Це вміння лежить в основі життєвого і професійного успіху. Запорука успіху будь-яких починань ділової людини, яке б завдання вона не розв'язувала, — створення мікроклімату ділового співробітництва, довіри і поваги. Уміння проводити ділові бесіди і переговори, встановлювати контакти з партнерами і керувати колективом — ключ до успішного бізнесу.

Комунікація — це специфічна форма взаємодії людей у процесі їхньої пізнавально-трудова діяльності.

Спілкування — це активна взаємодія його суб'єктів. По-перше складний багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання та розуміння іншого; по-друге, це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера.

Як показують дослідження, спілкування сприяє фізичній взаємодії, допомагає в разі потреби спланувати її, змінити, дає змогу об'єднати людей у групи з метою організації їхньої спільної діяльності, в якій формується позитивні взаємини.

Метою є підвищення компетентності у спілкуванні, знань, формування умінь, навичок, розвитком установок, що обумовлюють поведінку в спілкуванні, перцептивних здібностей людини, корекцією і розвитком системи взаємин особистості своєрідність є тим, що офарблює в різні кольори дії людини, усі її вербальні і невербальні прояви.

Завдання:

- Навчити способу самореалізації і використовувати власні ресурси, щоб знімати напругу і відновлювати сили без ризику для свого здоров'я і власної безпеки та безпеки оточуючих.
- Підвищити рівень загальної психологічної культури.

- Сформуванати мотивацію до самопізнання, пошукової творчої діяльності.
- Усвідомлення того, що щохвилини ми робимо вибір, який впливає на подальше життя.
- Зняття обмежень і подолання труднощів, що заважають розвитку людини, у повсякденному житті.
- Сформуванати комунікативні навички та навички толерантного ставлення до інших, а також уміння працювати в команді.

Аналізуючи хочеться дати оцінку, що нікого, і нічого не треба захищати, вигадувати нові види взаємин між жінками й чоловіками. Потрібно просто бути здоровими, просто любити планету Земля, просто любити людей, просто поважати, просто бути внутрішньо культурною людиною, просто бути відповідальним завжди: у сім'ї, на роботі, перед жінкою, перед чоловіком, перед своїми дітьми, перед батьками, не прагнути до багатства, не бути скупими, а бути простими і психологічно здоровими, працелюбними й мудрими людьми.

Д. Карнегі сформулював п'ять правил, виконання яких допоможуть прихилити до себе людей і впливати на їхню поведінку.

Правило 1. Виявляйте щирий інтерес до інших людей. Будь-яку людину насамперед цікавить вона сама, її проблеми й інтереси. Тому той хто виявляє зацікавленість проблемами інших, — завжди бажаний співрозмовник і партнер.

Правило 2. Посміхайтесь. Людина з щирою посмішкою на обличчі викликає позитивні емоції у співбесідника і гарантує успішне завершення спілкування.

Правило 3. Пам'ятайте, що для людини звук її імені — найсолодший і найважливіший звук людської мови. Людині завжди приємно, коли до неї звертаються називаючи її ім'я. Варто не забувати імена своїх співрозмовників, щоб досягти успіху.

Правило 4. Будьте гарним слухачем. Заохочуйте інших до розповіді про себе. Винятково корисне мистецтво — вміння ставити такі питання, на які цікаво відповідати. Наприклад: Попросіть співрозмовника розповісти про себе самого, про свої досягнення. Це найпростіший спосіб стати гарним співрозмовником.

Правило 5. Говоріть про те, що цікавить вашого співрозмовника. Один із найнадійніших способів прихилити до себе людину — говорити з нею про те, що вона цінує найбільше.

Сучасні фахівці з психології спілкування настійно рекомендують застосовувати ефективний метод налагодження міжособистісних контактів — дуже простий дієвий спосіб викликати симпатію і довіру співрозмовника. Для його визнання використовують англійське слово «фейсінг» («відображення»).

Саме правильний добір засобів і механізмів впливу сприяє досягненню оптимального результату взаємодії, розвитку особистості, формуванню в неї високих моральних якостей, реалізації її творчих здібностей та можливостей самовдосконалення.

Отже, той хто передає інформацію, має знати, що розуміння її іншими залежить від бажання співрозмовника зрозуміти інформацію, що передається повноти інформації, логіки викладу, вміння стимулювати іншого до думки. Якщо цього немає, то на шляху до взаєморозуміння виникають бар'єри.

Основний зміст технологій конструктивного спілкування є взаємодія а саме дотримання правил і норм поведінки. Хочеться зупинитися на самих основних:

- бажано концентрувати увагу на протилежній стороні, на змісті її повідомлення;
- необхідно уточнювати, чи правильно ви зрозуміли суть інформації, а також її окремі складові й деталі;
- у процесі сприйняття інформації бажано не перебивати того, хто говорить, не давати поради, не нав'язувати їх не критикувати, не оцінювати, не відволікатися тощо;
- варто підтримувати атмосферу довіри, взаємної поваги, проявляти емпатію до іншої сторони;
- бажано використовувати невербальні засоби комунікації: частий контакт очей; кивання головою на підтвердження, розуміння і надання зворотнього зв'язку; застосування діалогічних прийомів зворотного зв'язку.

Процес ефективного спілкування безпосередньо пов'язаний з конструктивною поведінкою. Відомо, що підйом емоцій під час вирішення дискусії — поганий радник, часто призводить до загострення ситуації. Емоційне збудження заважає опонентам зрозуміти один одного, не дозволяє їм чітко викладати свої думки. Тому управління емоціями в ситуації конфлікту — одна з необхідних умов конструктивного вирішення проблеми.

Особливе місце у забезпеченні самоконтролю в спільній взаємодії займають, аутотренінг і соціально-психологічні тренінги, а також сформованість настановлення на конструктивну поведінку у конфлікті. Позитивний ефект у процесі спілкування дають висловлювання про зміст емоційних переживань, у першу чергу позитивних. Розповідаючи про свої образи, переживання, учасники отримують розрядку. Але такий обмін повинен здійснюватися у спокійній формі, а не у формі образ і звинувачень.

Отже, важливо завжди вчитися вибудовувати стосунки з людьми, та користуватися всіма засобами спілкування і вдало їх використовувати, тоді життя буде більш цікавим та наділеним змістом.

ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Ключко Н. Ю.

Черкаська гімназія № 9 імені О. М. Луценка Черкаської міської ради Черкаської області, м. Черкаси
2904@ukr.net

Війна призводить до значних змін у психоемоційному стані учнів. Багато дітей стикаються з тривогою, страхом за життя своїх близьких, а також за власне майбутнє. В умовах невизначеності вони можуть демонструвати поведінкові зміни, такі як агресивність, замкнутість або, навпаки, надмірну активність.

Психологічна підтримка в даний час є критично важливою. У школах потрібно створювати безпечне середовище, де учні можуть вільно висловлювати свої емоції та переживання. Психологи повинні забезпечити можливість для відкритих дискусій, допомагаючи дітям зрозуміти свої почуття та знайти способи справлятися з ними. Важливою складовою психологічного супроводу є структуризація служби психологічної підтримки. Сьогодні в українських школах активно працюють психологи, соціальні педагоги та вчителі, які об'єднують свої зусилля для надання допомоги учням. Психологи виконують роль посередників між дітьми та їхніми батьками, пропонуючи консультації та ресурси для підтримки. Серед методів підтримки виділяються індивідуальні консультації, групові заняття та арт-терапію. Групові заняття дозволяють дітям відчути себе частиною спільноти, де вони можуть ділитися досвідом і підтримувати один одного. Арт-терапія, у свою чергу, є потужним інструментом для вираження емоцій, які можуть бути важко сформульовані словами. Досвід показує, що реалізація спеціальних програм психологічної підтримки може значно покращити емоційний стан учнів. Наприклад, програми, які включають заняття з розвитку емоційного інтелекту, допомагають дітям краще розуміти свої емоції та емоції оточуючих. Такі програми сприяють формуванню навичок співпраці та вирішення конфліктів. Важливо також залучати батьків до процесу підтримки. Батьківські збори, тренінги та інформаційні сесії можуть допомогти батькам зрозуміти, як підтримувати своїх дітей у важкі часи. Дистанційні технології стали невід'ємною частиною процесу, дозволяючи організувати онлайн-консультації та заняття, що забезпечує доступ до психологічної підтримки навіть у віддалених районах.

Організація психологічного супроводу в умовах війни стикається з багатьма викликами. Брак фінансування та ресурсів заважає школам повною мірою реалізувати програми підтримки. Нерідко психологи самі потребують підтримки через стрес, пов'язаний із роботою в кризових умовах. Стигматизація психічних розладів залишається серйозною проблемою. Багато учнів і їхніх батьків соромляться звертатися за допомогою, що ускладнює виявлення та лікування емоційних проблем. Потрібно працювати над зміною ставлення до психічного здоров'я, створюючи культури відкритості та підтримки.

Перспективи розвитку психологічного супроводу в навчальних закладах пов'язані з інтеграцією нових методик та підходів. Важливо, щоб психологічна освіта стала невід'ємною частиною навчальних програм. Підвищення кваліфікації психологів і педагогів, а також впровадження інноваційних методик, таких як використання ігор та креативних технік, можуть суттєво покращити ефективність підтримки. Співпраця з міжнародними організаціями, такими як ЮНІСЕФ та ВООЗ, може забезпечити доступ до нових ресурсів і досвіду, що, в свою чергу, підвищить якість психологічної підтримки в Україні.

Висновок. Психологічний супровід учнів у часи війни та повоєнного часу є критично важливим для їхнього емоційного та соціального благополуччя. Створення безпечного середовища в навчальних закладах, активна підтримка психологів і вчителів, а також залучення батьків до процесу є ключовими елементами успішного психологічного супроводу. Необхідно продовжувати розвивати і вдосконалювати методи підтримки, реагуючи на виклики, з якими стикаються учні. Лише спільними зусиллями можна створити умови для відновлення та розвитку молодого покоління в Україні.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ ВПРАВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ

Книр Т. В.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 10», м. Хмельницький
Tanyushakn82@gmail.com

Вкрай складна соціально-політична ситуація в Україні актуалізували проблему психологічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу. Виникла необхідність соціально — психологічного захисту та підтримки здобувачів освіти. Тому в умовах сьогодення набуло актуальності вивчення ефективності використання методів нейрокорекції та кінезіології, що врівноважують емоційний стан, сприяють профілактиці стресу та психосоматичних захворювань. Перенавантаження, обмежена можливість руху, стрес негативно впливають на успішність учнів. Когнітивні, емоційні та соціальні здібності дитини нерозривно переплітаються. Особливо довготривалий стрес негативно впливає на пізнавальні здібності дитини та її фізичне здоров'я, через що виникають проблеми з навчанням, емоційною сферою, соціальною комунікацією. Слід зазначити, що у стресових ситуаціях порушується процес сприймання, переробки та зберігання інформації, погіршується успішність здобувачів освіти. Застосовуючи спеціальні нейропсихологічні прийоми і техніки можна зміцнити здоров'я, оптимізувати основні психічні процеси (пам'ять, увагу, мислення, мову, слух, уяву, сприйняття), підвищити розумову працездатність, поліпшити психоемоційний стан здобувачів освіти.

Вправи можуть проводитися у двох напрямках: мануальний (ручний) та психомоторний. Їх можна поділити на групи:

- окорухові;
- дихальні;
- тілесні;
- релаксації;
- розвиток дрібної моторики.

Ефективним буде виконання із здобувачами освіти вправ на зниження тривоги та релаксації (почергове розслаблення м'язів, гаки, Ахіл, святоша, сова, позіхання, усвідомлене дихання, лобно — потиличний обхват та ін.).

Лобно-потиличний обхват. При виникненні почуття тривоги, невпевненості, (або навіть стресу) допомагає так званий лобно-потиличний обхват. Одну долоню покласти на чоло, іншу — на потилицю. Сконцентруватися. Зробивши кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучити свою проблему. Якщо говорити вголос не виходить, досить просто думати про це. Посидіти так декілька хвилин. Якщо виникає позіхання, то це означає, що тіло вже позбавляється від напруги. Коли рука торкається до чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобовим часткам мозку. У цій ділянці мозку відбуваються аналіз, усвідомлення і оцінка проблеми, і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладання до цієї області долоні стимулює кровообіг. Людина як би стирає подібним чином проблеми, образи, негативні ситуації. Завдяки глибокому диханню в кров надходить кисень, повітря вентилюється — і з організму випаровується негатив.

Ахіл. Потрібно легенько ущипнути обидва сухожилля над п'ятою, потім підколінні сухожилля. М'яко погладити їх декілька разів зі сторони в середину. Можна встати і триматися за спинку стільця. Одну ногу поставити попереду корпусу тіла, іншу позаду. Робити випади на коліно виставленої ноги. Інша нога пряма. Тіло тримаємо прямо. Повторити вправу для іншої ноги.

Гаки. Щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу — необхідно сісти на стілець, схрестити ноги, поклавши щиколотку лівої ноги на коліно правої ноги. Потім схрестити руки, поклавши зап'ястя правої руки на зап'ястя лівої руки, після чого з'єднати пальці в замок, так, щоб великий палець правої руки виявився поверх великого пальця лівої руки. Вивернути з'єднані в замок руки перед грудьми «навиворіт», щоб зчеплені пальці були спрямовані догори. Дивитися прямо, погляд вгору, кінчик язика притиснутий до верхнього піднебіння (можна на вдиху притискати до твердого піднебіння кінчик язика, розслабляючи його на видиху). Посидіти в цій позі 1-5 хвилин до появи позіхання або до відчуття достатності.

Святоша. Ця поза підійде для розслаблення після навчання. Сидячи (можна стоячи або лежачи), ноги тримати паралельно, не схрещуючи. З'єднати попарно кінчики пальців обох рук, немов обхоплюючи невели-

ку кулю, і розташувати кисті перед грудьми. Погляд спрямований вниз, кінчик язика затиснутий між зубами. Перебувати в цьому положенні 1-2 хвилини до появи позіхання або до відчуття достатності. Вправа заспокоює, знімає нервово-м'язову напругу, гармонізує психічні процеси.

Сова. Цю вправу можна виконувати під час заняття для зняття напруження. Вона стимулює приток крові до головного мозку та сприяє поліпшенню уваги. Станьте перед дітьми та запропонуйте їм повторювати за вами наступні рухи:

- праву руку покладіть на лівий м'яз між шиєю та плечем;
- стисніть м'яз та починайте поволі повертати голову зліва направо;
- потім починайте рух в зворотній бік;
- губи складіть трубочкою і на видиху вимовляйте «ух!»;
- поміняйте руку, поклавши її на правий м'яз та повторіть вправу.

Доцільно змалечку привчити дитину до занять медитацією.

Усвідомлене дихання. Це проста вправа на розслаблення. Потрібно сісти зручно. Одну руку потрібно покласти на груди, а іншу — на живіт; закрити очі, розслабити всі м'язи й глибоко дихати впродовж декількох хвилин; зосередитися на тому, як піднімається й опускається живіт у такт диханню.

Бульбашки зі щасливими думками. Це одна з найвеселіших технік розслаблення. Зробити глибокий вдих і видути мильну бульбашку. У цей час думати про щось позитивне і ніби вміщувати ці думки в бульбашки. Можна думати про те, що любите або чого чекаєте.

Усі вправи ми можемо використовувати в таких ситуаціях:

- навчальні ситуації;
- емоційне відреагування конфліктів;
- гарне самопочуття, відпочинок після навчання;
- налаштування на роботу;
- зняття стресу;
- фізкультхвилинки на уроках;
- навчальні заняття;
- ігри на вулиці;
- використання в корекційній роботі.

Таким чином, після виконання антистресових вправ активується ендокринний механізм, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій і поступовий психофізіологічний вихід з неї, відновлюється працездатність, зменшується нервова напруга та втома.

СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Коваленко Н. В.

Комунальний заклад «Лицей № 3», м. Кагарлик
kovalenkonatalia1972@gmail.com

Мета такого дослідження полягає у виявленні найбільш ефективних шляхів створення сприятливого освітнього середовища для дітей в умовах війни. Це допоможе розробити конкретні рекомендації для педагогів, батьків та інших зацікавлених сторін щодо того, як найкраще підтримати дітей в цей складний період.

Матеріали та методи дослідження.

Основними складовими сприятливого освітнього середовища є:

1. Фізична безпека:

Необхідно забезпечити безпечні умови навчання, а саме облаштування найпростіших укриттів, проведення відповідних інструктажів з безпеки та регулярно перевіряти стан будівлі.

2. Психологічна безпека

Створити атмосфери довіри та взаєморозуміння між усіма учасниками освітнього процесу. Запобігати проявам булінгу, заохочувати учнів до відкритого спілкування про почуття та емоції учнів. Надавати можли-

вість висловлювати свої думки та почуття без страху та осуду.

Важливою складовою є також розвиток емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту допоможе справлятися зі стресом, тривогою та іншими негативними емоціями. Розуміння емоцій інших людей допомагає дітям будувати міцніші дружні та сімейні стосунки. Діти, які вміють керувати своїми емоціями, мають більш адекватну самооцінку позитивно впливає на концентрацію уваги, мотивацію та здатність до навчання.

Розвинути емоційний інтелект можна за умови регулярного спілкування з дитиною, акцентувати увагу на почуттях та емоціях дитини. Поповнювати словниковий запас дитини, щоби вона могла описати свої почуття та емоції. Це можна робити за допомогою ігор, де дитина може бути в різних ролях. Будучи в різних ролях, дитина зможе зрозуміти різні емоції та почуття і, що дуже важливо, опанувати свої емоції в різних ситуаціях. Важливо читати дитині казки та історії, які допомагають розвивати емпатію та розуміння інших людей. Також важливо заохочувати дитину до творчості, а саме: малювання, ліплення, заняття музикою, це допомагає відчувати та виражати свої емоції.

3. Соціальна підтримка.

Це можливість створити групи дітей за інтересами, залучити батьків до освітнього процесу, співпрацювати з іншими фахівцями, які зможуть надати комплексну допомогу.

4. Педагогічна підтримка.

Організувати для вчителів тренінги з надання першої психологічної допомоги, індивідуальні навчання з урахуванням потреб кожного учня, використання інтерактивних методів навчання, які сприяють залученню дітей до навчального процесу.

Практичні рекомендації для вчителів та батьків, які допоможуть створити сприятливе освітнє середовище
Для вчителів:

- Створення атмосфери довіри.
- Проведення ранкових зустрічей для всіх класів.
- Індивідуальний підхід до особливостей та потреб учня. Вміти адаптувати навчальний процес та матеріал під потреби дітей.
- Використовувати різноманітні методи навчання, а саме проєкти, ігри та практики стійкості.
- Розмовляти з дітьми про війну. Відповідати на запитання дітей про війну простою та доступною мовою, не приховуючи інформацію, але й не лякати дітей.
- Допомогати учням розвивати навички саморегуляції. Навчати дітей технікам релаксації, дихальним вправам, медитації.

Можна використати різноманітні вправи:

- Вправи для ідентифікації та розуміння емоцій:

Колесо емоцій — Намалуйте або знайдіть картинку з різними емоціями (радість, смуток, гнів, страх тощо). Обговоріть з дітьми, які емоції вони відчувають найчастіше, і що їх викликає.

Що я відчуваю? — Запропонуйте дітям щоденник емоцій. Нехай вони щодня записують, які емоції відчували протягом дня і, що могло їх викликати.

Емоційна палітра — Створіть разом з дітьми палітру емоцій, де кожному кольору відповідає певна емоція. Під час обговорення різних ситуацій, нехай діти вибирають колір, який відображає їхні почуття.

- Вправи для управління емоціями:

Глибоке дихання — Навчіть дітей технікам глибокого дихання. Це допомагає заспокоїтися і знизити рівень стресу.

Візуалізація — Запропонуйте дітям уявити собі спокійне місце, де вони відчувають себе безпечно і комфортно.

Щоденник вдячності — Щовечора записуйте кілька речей, за які ви вдячні. Це допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя.

- Вправи для розвитку соціальних навичок:

Комунікативні ігри — Грайте в ігри, які розвивають навички спілкування, такі як "Телефон", "Таємниця".

Розв'язання конфліктів — Обговорюйте з дітьми різні конфліктні ситуації і шукайте разом шляхи їх вирішення.

Командна робота — Організуйте командні завдання, які вимагають співпраці і взаємодопомоги.

Для батьків:

- Спілкуйтеся з дитиною. Приділяти дитині достатньо часу, цікавитися її життям, почуттями та переживаннями.

- Створіть атмосферу безпеки вдома. Створити вдома атмосферу спокою та безпеки, де дитина може розслабитися і відпочити.

- Обговорювати поточні події. Обговорювати з дитиною поточні події, відповідати на її запитання, але уникайте зайвої деталізації.

- Залучайте дитину до спільних занять. Проводьте час разом, займайтеся спільними справами, це допоможе зміцнити сімейні зв'язки.
- Співпрацюйте зі школою. Будьте в курсі того, що відбувається в школі, підтримуйте контакт з вчителями та психологом.
- Дозвольте дитині виражати свої емоції. Не пригнічуйте почуття дитини, дозвольте їй виражати свої емоції.
- Звертайтеся за допомогою до фахівця. Якщо ви помітили, що дитина відчуває тривогу, страх або інші негативні емоції, зверніться за допомогою до дитячого психолога.

Висновки. Війна — це травматичний досвід, який залишає глибокий слід у психіці дітей. Створення сприятливих умов для навчання дітей в умовах війни та повоєнного часу є інвестицією в майбутнє нашої країни. Дослідження підтверджують, що психологічна безпека, підтримка з боку педагогів та батьків, а також використання інтерактивних методів навчання є ключовими факторами для успішної адаптації дітей до нових реалій. Важливо розуміти, що кожна дитина індивідуальна і потребує індивідуального підходу. Тому створення інклюзивного освітнього середовища, де кожна дитина почувається захищеною та підтриманою, є одним з головних завдань сучасного суспільства.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Ковалишина А. В.

Опорний заклад «Лисянський ліцей № 1», Селище Лисянка
Vitalik270791@gmail.com

Війна та її наслідки створюють значний психологічний тиск на всі верстви населення, особливо на учасників освітнього процесу — вчителів, учнів та батьків. В умовах постійних загроз, невизначеності та стресу психічне здоров'я освітян та учнів зазнає серйозних випробувань. Виклики, пов'язані з адаптацією до нових умов дистанційного або змішаного навчання, евакуацією та фізичною небезпекою, потребують спеціалізованої психологічної підтримки [3]. Професійне вигорання стає однією з ключових проблем серед педагогів, які змушені працювати у нестабільних та стресових умовах війни. У сучасних умовах військових дій в Україні проблема збереження психологічного здоров'я освітян набуває особливої важливості. Багато педагогів працюють у складних умовах — через постійний стрес, небезпеку, зміни у навчальному процесі, що значно підвищує ризики емоційного вигорання. Психологічна допомога для учасників освітнього процесу, зокрема вчителів, є важливою складовою забезпечення стійкості освітньої системи та відновлення після війни. Аналіз останніх публікацій показує, що ефективна психологічна підтримка знижує рівень тривожності та стресу серед педагогів, що може запобігти розвитку професійного вигорання. У статтях останніх років акцентується увага на необхідності розробки довгострокових програм підтримки, спрямованих на попередження стресу та емоційного виснаження серед освітян. Зокрема, дослідження Smith (2023) [1] та Johnson (2024) [2] свідчать про важливість таких програм. У дослідженні Коваль (2023) [3] вказується, що вчителі, які регулярно отримували психологічну допомогу, мали значно нижчі показники емоційного вигорання. Водночас Лозинська (2023) [4] у своєму дослідженні підкреслює, що резильєнтність відіграє ключову роль у тому, щоб педагоги змогли адаптуватися до нових умов та уникнути вигорання.

Метою даного дослідження є аналіз існуючих підходів до надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу, а також виявлення ефективних методів попередження професійного вигорання серед освітян.

Матеріали та методи дослідження. Матеріалами дослідження стали: 1) огляд наукових публікацій та документів, що стосуються організації психологічної допомоги освітянам та учням під час війни та у повоєнний період; 2) аналіз нормативно-правових актів і методичних рекомендацій, що регламентують надання психологічної підтримки в умовах кризи; 3) досвід українських та міжнародних освітніх закладів, які впроваджують заходи з психологічної підтримки для учасників освітнього процесу, зокрема з метою попередження

професійного вигорання.

Дослідження ґрунтується на аналізі теоретичних і практичних матеріалів, що стосуються психологічних інтервенцій та стратегій підтримки, розроблених для адаптації освітян та учнів до умов військових дій.

Результати та обговорення. Результати дослідження показали, що впровадження різних програм психологічної допомоги в освітніх закладах суттєво вплинуло на покращення психологічного стану як педагогів, так і учнів. Зокрема, програми, які включали регулярні консультації психологів, групову підтримку, спеціалізовані тренінги з подолання стресу та розвитку резильєнтності, мали найбільший ефект на зменшення проявів професійного вигорання.

Одним із ключових компонентів таких програм стало проведення тренінгів з психоемоційної стійкості, що допомагали педагогам розвивати навички саморегуляції та відновлення після стресових ситуацій. Зокрема, у закладах освіти, які запровадили ці заходи, було відзначено зниження рівня тривожності на 30% у порівнянні з педагогами, що не брали участь у подібних програмах. Крім того, рівень проявів емоційного вигорання серед вчителів зменшився на 25%, що позитивно позначилося на їхній здатності ефективно виконувати свої професійні обов'язки навіть в умовах підвищеного навантаження через війну [5].

Програми психологічної підтримки учнів також показали високий рівень ефективності. Наприклад, у школах, де активно використовувалися групові психологічні заняття, було зафіксовано зниження рівня стресу серед учнів на 20%, що сприяло покращенню їхньої академічної успішності та загальної соціальної адаптації. Це доводить важливість систематичного впровадження програм підтримки не лише для педагогів, але й для учнів, які також зазнають значного емоційного тиску через війну та вимушену зміну умов навчання.

Додатково, аналіз досвіду закордонних програм показав, що такі інтервенції мають тривалий ефект на попередження професійного вигорання серед освітян. У програмах, адаптованих до умов кризових ситуацій, особлива увага приділялася індивідуальним потребам педагогів, що дозволило розробляти персоналізовані підходи до психологічної допомоги. Це, своєю чергою, призвело до зниження частоти звернень педагогів із симптомами вигорання на 40%, що стало ключовим показником успішності таких програм [2].

Таким чином, можна зробити висновок, що систематична та всебічна психологічна допомога є важливим інструментом у попередженні професійного вигорання серед освітян. Ефективність таких програм полягає у їхній здатності відповідати специфічним потребам учасників освітнього процесу та забезпечувати довгострокову психологічну підтримку в умовах кризи.

Висновки. На основі проведеного дослідження було встановлено, що організація ефективної психологічної підтримки учасників освітнього процесу є ключовим фактором для запобігання професійному вигоранню в умовах війни та повоєнного часу. З огляду на отримані результати, можна виділити кілька практичних рекомендацій щодо покращення психологічної допомоги в закладах освіти.

По-перше, важливо впроваджувати регулярні індивідуальні та групові консультації з психологами для педагогів та учнів. Ці консультації мають бути доступними та систематичними, що дозволить вчасно виявляти емоційне виснаження та запобігати його подальшому розвитку.

По-друге, необхідно розробити і впроваджувати тренінги з розвитку резильєнтності та навичок саморегуляції, які допомагають освітянам і учням справлятися з постійним стресом. Такі тренінги повинні бути адаптовані до специфіки воєнних дій та кризових ситуацій, з урахуванням як індивідуальних, так і групових потреб учасників освітнього процесу.

По-третє, варто звернути увагу на важливість створення психологічно безпечного середовища в закладах освіти. Це включає як фізичну безпеку (уникнення загроз війни), так і ментальну, де учасники можуть отримувати підтримку, не побоюючись за власний емоційний стан.

Окрім цього, для досягнення довгострокового ефекту рекомендується залучати до розробки програм підтримки міжнародних експертів, що мають досвід роботи в кризових регіонах. Це допоможе забезпечити якісне впровадження сучасних методик та стратегій для підтримки психічного здоров'я освітян та учнів.

Загалом, систематична психологічна допомога, яка враховує індивідуальні потреби та стресові фактори війни, є ефективним інструментом у запобіганні професійному вигоранню та збереженні психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА «КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА ЗЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Коваль К. К.

КЗ «Добровеличківський ліцей «Інтелект», с. Добровеличківське
babich4031991@gmail.com

Авторська програма. Дана корекційна програма містить цикл занять для учнів підліткового віку та орієнтована не стільки на кінцевий результат, скільки на динаміку процесу саморозвитку.

Мета програми — зниження рівня особистісної тривожності; навчання дитини прийнятних способів вираження свого гніву; оволодіння навичками самоконтролю власного емоційного стану, а також розвиток навичок саморегуляції; формування у дітей конструктивних поведінкових реакцій в проблемних ситуаціях; розвиток емпатії й адекватного рівня самооцінки. Програма тренінгу сприяє ефективному формуванню навичок неагресивного спілкування, допомагає підліткам краще розібратися в собі, отримати досвід рефлексії та самоаналізу. Методичний матеріал включає розробки занять фахівця психологічної служби зі здобувачами освіти. Розроблена корекційна програма може бути використана практичними психологами та соціальними педагогами закладів освіти у роботі за даною тематикою. Запропоновані методичні рекомендації для вчителів та батьків також сприяють розширенню психологічної грамотності по зниженню агресивності дітей підліткового віку.

Вже довгий час проблема агресії та агресивності в поведінці людей виступає однією з значимих у психології та педагогіці. Все частіше діти ігнорують суспільні норми та проявляють агресивність. Початок підліткового віку сам по собі непростий період в житті дитини. А коли ще додаються стреси війни, підлітку може стати зовсім важко. Він може відчувати депресію, страх втрати близьких та страх за своє життя. Дитина може замкнутися в собі або стати надто агресивною. Іноді навколишній світ стає для підлітка настільки неприйнятним, що він буде відкидати цю реальність. Поведінка підлітків все частіше стає занадто демонстративною і супроводжується актами агресії, жорстокості, а інколи й насильства, що, безперечно, є порушенням основних функцій соціальної взаємодії. З огляду на зазначене, та з метою допомоги підліткам навчитися керувати своїми негативними емоціями, було розроблено корекційно-розвиткову тренінгову програму «Корекція агресивності та злості у підлітковому віці в період воєнного стану». Розроблена корекційна програма для роботи з агресивними підлітками має на меті не тільки формування навичок самоконтролю, але й усвідомлення кожним учасником тренінгу своїх особистих ресурсів і можливостей.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання агресивності дітей, підлітків та молоді. Це пов'язано передусім із загальною соціальною напруженістю, психологічною неврівноваженістю всього суспільства. Сучасному поколінню підлітків особливо складно, оскільки ми перебуваємо в реальності війни. Серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна поведінка, частішають випадки проявів жорстокості, характерним стає порушення емоційних стосунків з оточенням, проявляється невміння спілкуватися і взаємодіяти з іншими. Тому проблема агресивності підлітків хвилює сьогодні педагогів, психологів, батьків. Агресивність — один з факторів, який негативно впливає на адаптацію дитини в шкільному колективі, а в подальшому і в соціальному оточенні дитини.

Отже, підвищена агресивність не несе в собі нічого позитивного у взаємодії з оточенням, ні для самого носія, ні для його стосунків з учителем. Тому усунення агресивних тенденцій у поведінці дитини за допомогою корекційної роботи є актуальною проблемою. Під час війни агресія може бути способом привернути увагу до того, що в них є більш глибокі проблеми, або ж агресія може бути захисним механізмом відповіді на страх. У кожного формується реакція на загрозу — біжи або бий — і підліток може «вдарити» криком, лайкою або бажанням щось розбити чи зламати. Терміни «агресія», «агресивність» мають різні значення. Проте загальновідомо, що агресія — це фізична або словесна поведінка людини, яка спрямована на пошкодження або руйнування чогось, у той час як агресивність це відповідна особистісна якість, притаманна особі, яка проявляє жорстокість щодо найближчого оточення. Джерела прояву такого феномена як агресія досліджували і досліджують і психологи, і педагоги, і соціологи.

Таким чином, незалежно від цілком обґрунтованих причин виникнення та форми прояву агресивної поведінки у дітей, підлітків, молоді у будь-якому випадку, з одного боку, агресія є негативним, асоціальним явищем, а з іншого, в умовах війни, є - одним із захисних механізмів у поведінці дитини, за допомогою якого вона намагається якимось чином позбутися страху, гніву, інших негативних емоцій, і пристосуватися до жорстких навколишніх умов і досить складної життєвої ситуації.

Основні форми, методи та технології які використовуються в тренінгу: інформаційні повідомлення, моде-

льовані ситуації, методи дедукції, обговорення вправ, ділові ігри, повідомлення для стимулювання уваги, робота в групах, рефлексія, метод десенсибілізації, метод «відреагування» стресових ситуацій, агресії, тривожності, мозковий штурм, метод фасилітації, психологічні розминки, обговорення притч, рольові ігри.

Побудова тренінгу: модульна, — програма розділена на короткі фрагменти, кожен з яких представляє завершений в змістовому і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити тренінг в режимі окремих коротких зустрічей і крім цього, дозволяє дітям, що приєдналися пізніше інших, легко включитися в роботу.

Результати: 1. Досягнення позитивних змін у поведінці підлітків шляхом розвитку навичок саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом та агресивною поведінкою. 2. Навчання ефективним способам коригувати і вивільняти агресію та негативні емоції. 3. Надання необхідних психологічних знань та навичок учасникам програми. 4. Усвідомлення учнями власних недоліків та сформування прагнення до самовдосконалення. 5. Покращення стосунків підлітків з батьками та педагогами з метою поліпшення психологічного комфорту підлітків у школі. 6. Можливість отримання досвіду рефлексії та самоаналізу

Висновки. Отже, провівши корекційну програму з учнями нашого ліцею, підкреслимо, що дана програма має позитивний вплив на подолання негативних емоцій, таких, як злість, агресія, стресові стани та сильні переживання. На наш погляд, учні з якими проводилися заняття досягнули позитивних змін у своїй поведінці шляхом розвитку навичок саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом та агресивною поведінкою, навчилися ефективним способам вивільняти агресію і негативні емоції та контролювати їх. Також, надали необхідні психологічні знання та навички учасникам програми.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Коваль Д. М.

Глевахівський академічний ліцей, смт. Глеваха
dinakovai58@gmail.com

Актуальність проблеми. На долю українського народу випало складне випробовування — вижити в умовах війни, яка з різними наслідками охопила всіх громадян нашої держави. Ситуація, зумовлена війною, створює додаткові виклики для психічного здоров'я та благополуччя людей. Військові дії посилюють страх, позбавляють відчуття безпеки і захищеності, викликають серйозні занепокоєння щодо фізичного та психічного стану і дорослих, і дітей.

Негативного впливу війни зазнає усе населення України, і ті, що проживають на територіях наближених до ведення бойових дій, і ті, що проживають на умовно безпечних територіях. І в цих умовах найвразливішою групою є діти. Незадовільний психічний стан дітей проявляється у перепадах настрою, дратівливості, підвищеній тривожності, проявах страху та ознак стресу, травматичних переживаннях. Батьки відмічають високий рівень тривожності у своїх дітей, чутливість до гучних звуків і проблеми зі сном тощо. Тобто, такі ознаки, які потребують невідкладної допомоги фахівців. Варто зазначити, що підлітковий вік є найбільш кризовим, так як саме цей період характеризується підвищеним рівнем переживань, труднощів, нестабільністю емоцій, підвищеним рівнем вразливості, чутливості та разом з тим імпульсивності, демонстративності, максималізму тощо. Тому надзвичайно актуальним завданням фахівців психологів є вивчення, профілактика та корекція особливостей негативних психоемоційних станів підлітків в умовах війни, визначення меж їх психологічної пружності та проведення заходів, спрямованих на підвищення опірності існуючим викликам, психологічної стійкості, резильєнтності.

Поняття «резильєнтність» у психологічній науці з'явилося порівняно недавно і було запозичене з фізики. Дослідники Е. Вернер та Р. Сміт, першими ввели поняття резильєнтності у 1955 році. Питанням резильєнтності приділяється значна увага як серед зарубіжних, так і серед вітчизняних дослідників. Вивченню психологічних особливостей резильєнтності особистості присвячено низку праць зарубіжних (J. Acosta, G. Bonanno, L. Campbell-Sills, A. Coen, A. Feder, S. Fergus, M. Folke, A. Masten, L. Meredith, M. Zimmerman, G. Richardson, M. Ungar та інші) та вітчизняних (Д. Асанов, Е. Грішин, Н. Гусак, З. Кіреєва, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, Л. Царенко, О. Хаустова, В. Чернобривкін, О. Чиханцова, І. Шаповал та інші) дослідників.

Учені вважають, що у складних життєвих умовах резильєнтність може виступати як здатність особистості або соціальної системи до формування повноцінного звичного життя, оскільки концепція резильєнтності

включає в себе не тільки саме «подолання», а може мати позитивний результат попри реально високі ризики, зі збереженням основних особистісних властивостей і особливостей.

На Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2020) обговорювалися перспективи на найближчі п'ять років стосовно десяти найнеобхідніших навичок у майбутньому, серед яких було виокремлено витривалість, стресостійкість та гнучкість. Саме витривалість, стресостійкість та гнучкість можна характеризувати як резильєнтність. Резильєнтність варто розвивати протягом життя особливо починаючи з дитячого підліткового віку, оскільки вона характеризується як здатність достатньо добре та ефективно протистояти негативним викликам життя, ефективно долати труднощі, розвивати стресостійкість особистості.

Висновки. Вивчення психологічного феномену резильєнтності має надзвичайно важливе практичне значення, так як це дозволить створити низку психокорекційних програм, спрямованих на розвиток високого рівня резильєнтності, життєстійкості особистості, подолання посттравматичних проявів, відновлення після пережитих стресових ситуацій тощо особливо в умовах воєнних дій. Саме тому перед психологами та соціальними працівниками поставлено важливе завдання — вивчення умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності дітей, дорослих та суспільства загалом.

КОДЕКС БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК СУЧАСНИЙ ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ

Колісник О. Г.

Академічний ліцей «Українська гімназія ім. І. Франка», м. Тернопіль
pravilo75@gmail.com

Українське суспільство знаходиться в ситуації численних ризиків та негативних впливів — війна, зміцнення культури сили, грошей, збільшення впливу асоціальних субкультур, масові захворювання, надзвичайні ситуації кримінального та природного характеру, побутові нещасні випадки тощо. Школа не є ізольованою від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, які можуть бути як позитивними, так і містити загрози, небезпеки та ризики. Тому запит суспільства спрямований на школу, яка є не тільки одним з освітніх ресурсів, а, насамперед простором розвитку та співпраці, де забезпечується фізичний комфорт, сприятливий соціальний та психологічний клімат, де підтримують особистість, яка розвивається, вчасно реагують на її потреби та з повагою ставляться до її особливостей. Для протидії негативним впливам, необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним. Тому одним з критеріїв ефективної організації діяльності освітнього закладу є безпека всіх його учасників.

Мета дослідження — створення та реалізація сучасного управлінського інструменту, за допомогою якого можна чітко визначити критерії безпеки всіх учасників освітнього процесу та ознайомити їх з особливостями функціонування безпечного освітнього середовища.

Освітнє середовище трактують в різних аспектах і варіантах, найчастіше зустрічаються поняття психологічно безпечне середовище, інформаційно безпечне середовище, екологічно безпечне середовище, здоров'язберігаюче та фізично безпечне освітнє середовище. Досліджуючи питання «безпечного освітнього середовища», ми з'ясували що не існує єдиного визначення цього поняття. Зумовлено це існуванням різних підходів до розуміння його сутності. Узагальнюючи досліджену літературу, ми дійшли висновку, що безпечне освітнє середовище — цілісна якісна характеристика внутрішнього життя школи, сукупність усіх позитивних можливостей навчання, виховання та розвитку особистості. Воно передбачає, що кожному учаснику освітнього процесу гарантоване дотримання його прав та норм психологічної та фізичної безпеки, створюються належні умови для індивідуального розвитку. Формуючи безпечне освітнє середовище, не варто зосереджувати увагу тільки на якомусь одному аспекті безпеки, робота повинна бути комплексною, включати різні напрямки — інтелектуальну, духовну, психологічну, педагогічну, фізичну, трудову, управлінську.

У процесі розробки моделі безпечного освітнього середовища важливо враховувати особливості функціонування конкретного закладу освіти: ймовірність виникнення небезпек і можливих надзвичайних ситуацій, їх профілактику та усунення. Визначені у процесі дослідження напрямки безпеки складають основу нашої

моделі безпечного освітнього середовища, яка складається з таких компонентів:

Методичний — розробка концепції навчання та виховання, підбір форм та методів організації безпечного освітнього процесу (підвищення компетентності педагогів, охорона праці співробітників, наочність, нормативно-правові акти, інструкції).

Просторовий — забезпечення життя та фізичного здоров'я учасників освітнього середовища (пожежна безпека, цивільний захист, профілактика захворювань та травматизму, охорона освітнього закладу).

Комунікативний — профілактика ризиків соціально — психологічної небезпеки: забезпечення психологічної, соціальної, правової, інформаційної захищеності всіх учасників освітнього процесу (профілактика конфліктів, булінгу, інформаційна безпека). В умовах війни та постійного стресу, одним із головних завдань є стабілізація емоційного стану всіх учасників освітнього процесу.

Така модель інтегрує всі елементи системи безпеки та забезпечує високу ефективність її реалізації. Оскільки кожен заклад освіти є унікальним з точки зору контингенту учнів, місцезнаходження та матеріально-технічної бази, виникає необхідність у створенні індивідуальних підходів до забезпечення безпеки. Одним із таких шляхів є створення та впровадження Кодексу безпечного освітнього середовища — внутрішнього документу, що регулює правила безпеки та захисту учасників освітнього процесу, зважаючи на специфіку конкретного закладу.

Кодекс безпечного освітнього середовища — це документ, який регулює всі напрями діяльності закладу щодо дотримання прав особистості на безпеку, а також питання її підтримки та втручання в ситуації, коли може виникати загроза її життю, здоров'ю та благополуччю. У ньому прописані дії, що стосуються, насамперед, захисту дітей від різного роду загроз, ризиків під час перебування в освітньому закладі, а також чіткі рекомендації щодо забезпечення учням і вчителям комфортних умов життєдіяльності, а також правила закладу в сфері популяризації безпечного освітнього середовища. Цей документ забезпечує виконання вимог законодавства щодо гарантування безпеки усім учасникам освітнього середовища. Важливою умовою реалізації положень кодексу є його оприлюднення та доступність. Це здійснюється шляхом розміщення його на сайті закладу, під час обговорень в учнівському колективі, на педагогічній нараді або батьківських зборах. Кодекс безпечного освітнього середовища реалізується завдяки розробці та запровадженню закладом критеріїв безпеки дітей і дорослих, знайомству з особливостями функціонування безпечного освітнього середовища, організації спеціального навчання для усіх учасників освітнього процесу. Зокрема, для учителів і батьків навчання, передбачає набуття знань і навичок, необхідних для створення та підтримки безпечних умов, нейтралізації тих ризиків і загроз, які можуть виникнути під час освітнього процесу. Навчання школярів передбачає теми, спрямовані на розвиток навичок уникнення потенційних небезпек, з якими вони можуть зустрітися як у реальному житті, так і в мережі Інтернет, а також на розвиток навичок подолання труднощів у своєму житті, вміння жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємостосунки із світом так, щоб життя приносило задоволення. Усе це здійснюється на уроках, на різноманітних тематичних позакласних та виховних заходах, наскрізними темами яких є принципи дотримання прав людини, толерантної поведінки, співробітництва та взаємоповаги. Робота над створенням безпечного освітнього середовища — це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Водночас необхідно, щоб всі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Колесніченко А. О.

Гімназія № 5, м. Первомайськ
annakolesnichenko36@gmail.com

На долю українських дітей випало складне випробовування — не лише вижити в умовах війни, але й отримувати освіту. Щодня українські школярі зіштовхуються з психотравмуючими та стресовими ситуаціями. Стрес — це реальність нашого повсякденного життя, що несе серйозні труднощі, які можуть потенційно вплинути на психічне здоров'я та призвести до таких станів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Враховуючи те, що у міжнародній науці і суспільстві поряд із занепокоєнням щодо згубних наслідків впливу травм існує також інтерес до стійкості (резильєнтності), складові якої включають безліч біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів, які взаємодіють один із одним, щоб визначити, як людина реагує на стресовий досвід, метою психологічного дослідження було визначення психологічних особливостей прояву резильєнтності та її зв'язку з психологічним благополуччям у здобувачів освіти ЗЗСО.

Навчання дітей в умовах воєнного стану, частих затяжних повітряних тривог є негативним фактором, що впливає на успішність та загальний психоемоційний стан здобувачів освіти.

Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність як процес і результат успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Загалом резильєнтність може одночасно характеризуватися як:

- стабільне психічне функціонування під час стресового впливу;
- швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів;
- здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми.

Матеріали та методи дослідження включають аналіз наукових джерел, синтез і узагальнення існуючих теорій та концепцій з аналізом психодіагностичних досліджень учасників освітнього процесу. В дослідженні приймали участь учні 8-9х класів (87 учнів), які проживають на умовно безпечній території України. Населений пункт, де проводилося дослідження, ніколи не був в окупації. Серед досліджуваних є діти ВПО, що складає 0,2% від загальної кількості досліджуваних.

Методики, які використовувалися під час дослідження: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, методика «Шкала позитивного ментального здоров'я».

За результатами дослідження можна визначити, що більшість опитуваних мають «середній рівень» резильєнтності. Це може свідчити про те, що діти мають достатній рівень психологічної стійкості для подолання труднощів від стресових ситуацій. 32% респондентів мають рівень резильєнтності «вищий за середній», 7% респондентів — «нижче за середній». Також дослідження виявило «високий рівень» лише в 10% опитуваних. «Низький рівень» у 2%. Дані свідчать про різноманітність рівнів резильєнтності серед опитуваних.

Результати, отримані за Шкалою психологічного благополуччя, за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС». Під час аналізу результатів враховувалась шкала «психологічного благополуччя» так 56% респондентів отримали середній рівень, 41% — високий рівень за шкалою «психологічне благополуччя». Це означає, що між резильєнтністю (згідно зі шкалою Коннора-Девідсона-10) та психологічним благополуччям існує помірний позитивний зв'язок. Це вказує на те, що підвищення рівня резильєнтності, як правило, супроводжується підвищенням рівня психологічного благополуччя. І навпаки.

За результатами психологічного дослідження у вигляді вивчення особливостей резильєнтності здобувачів ЗЗСО та її зв'язку з психологічним благополуччям, спираючись на результати дослідження, можемо зробити такі висновки: більшість досліджуваних мають «середній рівень» резильєнтності, що може свідчити про те, що більшість учнів має достатній рівень психологічної стійкості для подолання труднощів та стресових ситуацій. Більшість опитуваних учнів мають низький рівень психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як стрес, підвищене напруження, невпевненість, навчальні труднощі з якими зіштовхуються учні.

РОБОТА ПСИХОЛОГІВ ЯК НЕОБХІДНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧНІВ

Кошман Т. В., Страшок Л. А., Водолажський М. Л., Фоміна Т. В.

ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України», м. Харків

vizaviya1@gmail.com

Необхідність роботи психологів з усіма верствами населення України на сьогодні є беззаперечною та особливо вагомим у період формування особистості людини. Підлітки є однією з найбільш уразливих груп, яка потребує психологічної підтримки у складні часи. Сфера охорони здоров'я підростаючого покоління і система освіти тісно співпрацюють з фахівцями—психологами, робота яких організована в медичних і навчальних закладах. Якісна робота психологів на місцях — це підтримка психологічного благополуччя учнів і пацієнтів різного віку. Роль психологів надзвичайна у вирішенні чисельних актуальних проблем учнів закладів загальної середньої та професійної освіти, своєчасному виявленні та корекції можливої деструктивної девіантної поведінки дітей і підлітків, попередженні психічних захворювань й ускладнень. Суб'єктами взаємодії з фахівцями психологічної служби для дітей та підлітків є батьки/опікуни і також лікар і педагог, які безпосередньо працюють з цією категорією неповнолітніх. Для шкільної та підліткової медицини обов'язкова доступність спеціаліста з психологічної допомоги. Систематична і цілеспрямована спільна робота психолога, лікаря, вчителя, педагога, батьків/опікунів спрямована на формування психологічної сталості учнів до викликів життя і суспільної діяльності.

Мета дослідження. Визначити особливості медичного обслуговування і психологічної підтримки учнів.

Матеріали та методи дослідження. У 2024 році було досліджено особливості медичного обслуговування і психологічної підтримки учнів методом опитування за допомогою спеціально розробленої анкети. Заповнення анкети відбувалося у електронному форматі Google-форми. В опитуванні прийняли участь 128 лікарів, які надають медичну допомогу учням закладів загальної середньої та професійної освіти.

Результати та обговорення. Респондентам було задано ряд питань щодо можливостей професійної психологічної підтримки пацієнтів при медичному обслуговуванні дітей, підлітків та учнівської молоді лікарями, особливостей співпраці з фахівцями психологічної служби. У ході опитування встановлено, що лікувально-профілактичні заклади, де працюють лікарі, мають психолога — 57,0% випадків, не мають психолога — 43,0% випадків. Стосовно частоти направлення учнів на консультацію до психолога лікарями. «Постійно» спрямовують до психологів 3,9% лікарів, «часто» — 14,1%, «іноді» — 29,7%, «рідко» — 15,6%, «ніколи» не направляють до психолога 6,3%. Кожен четвертий опитаний лікар (25,0%) наголосив: «фахівця психолога в закладі немає, тому не направляю до психолога». Істотна частка респондентів — 41,4% лікарів направляють учнів до шкільного психолога (особливо якщо психолог відсутній в лікувально-профілактичному закладі); 38,3% лікарів направляють до іншого медичного закладу, де є психолог; до спеціалізованого центру психологічної допомоги — 22,7% лікарів; до приватного центру — 21,1%; до психолога в КДМ — 9,4%. Слід відмітити, що 18,0% лікарів використовують всі варіанти для направлення учнів до психолога у разі потреби, використовуючи будь-які можливості, також пацієнт отримує електронне направлення, яке може використати в закладі, що співпрацює з НСЗУ або звернутись до освітнього психолога чи приватного. За потреби «зазвичай батьки шукають приватного психолога».

Анкетування лікарів підтвердило необхідність роботи психологів щодо психологічної підтримки учнів у вирішенні цілої низки актуальних проблем: шкідливих звичок (80,5% опитаних), здорового способу життя (73,7%), булінгу та як йому протистояти (50,8%), сексуальних відносин (46,1%), міжособистісних відносин (39,8%), питання першої психологічної допомоги (35,9%). Єдиний погляд щодо необхідності направлення учнів на консультацію до психолога висловлюють більшість лікарів. Майже половина респондентів (48,4% фахівців) переважно керуються думкою: «направляю до психолога тих, хто дійсно цього потребує»; для четвертої частини респондентів (25,0%) вагома думка: «для кожного прийом психолога є обов'язковим, проте спрямовую до психолога у разі виникнення потреби». І лише один респондент вважає: «для кожного прийом психолога є обов'язковим і повинен бути регулярним». Серед інших думок спеціалісти висловили, що «потреба у роботі психологів збільшилася під час війни». При цьому лікарі поскаржилися, що іноді в освітніх і медичних закладах психологи замало спілкуються з підлітками, а більше їх опитують (відбувається формальне анкетування, тестування, дослідження «заради дослідження») взагалі, практично не займаються індивідуальною психологічною підтримкою, допомогою, корекцією.

Висновки. Результати опитування лікарів, що працюють з підростаючим поколінням, дозволили: встановити надзвичайну потребу практичної медицини в професійній роботі психологів щодо психологічної підтримки учнів закладів загальної середньої та професійної освіти; підняти проблему наявності та доступно-

сті фахівців психологічної служби (43,0% лікувально-профілактичних закладів не мають у штаті психолога); підкреслити вагомість психологічної служби у системі медичного обслуговування дітей, підлітків, учнівської молоді. Психологічна служба в охороні здоров'я та освіті повинна бути реальною допомогою, своєрідним «вказівником» можливостей у вирішенні проблем учнів, забезпечувати належну психологічну підтримку дітей і підлітків.

ТРАНСФЕР ЗДОБУТКІВ КЛІНІЧНОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ЩОДО ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я В ШКІЛЬНУ ТА ПІДЛІТКОВУ МЕДИЦИНУ

Кошман Т. В., Водолажський М. Л., Страшок Л. А., Сидоренко Т. П., Фоміна Т. В.

ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України», м. Харків
vizaviya1@gmail.com

Якість надання медичної допомоги школярам і підліткам в сучасному світі залежить від постійної взаємодії медичної науки та практики, від достатнього інформаційного забезпечення лікарів і оптимального процесу трансферу інновацій. Трансфер здобутків клінічної та профілактичної медицини в шкільну та підліткову медицину забезпечує переміщення наукових розробок, нових знань, інноваційних технологій у практичну охорону здоров'я. Для шкільної та підліткової медицини характерні міжсекторальна і міжгалузева співпраця закладів охорони здоров'я та освіти. Реалізація трансферу відбувається за допомогою каналів професійної комунікації. Для кожної галузі суспільної діяльності зазначені канали мають власні відмінності функціонування та можливості для популяризації наукових здобутків і передового досвіду.

Мета дослідження — визначення особливостей трансферу здобутків клінічної та профілактичної медицини щодо різних питань здоров'я учнів і підлітків в шкільну та підліткову медицину.

Матеріали та методи дослідження. У 2024 році було досліджено процес трансферу здобутків клінічної та профілактичної медицини щодо питань здоров'я учнів і підлітків в шкільну та підліткову медицину методом опитування за допомогою спеціально розробленої анкети. Заповнення анкети відбувалося у електронному форматі Google-форми. В опитуванні прийняли участь 128 лікарів, які надають медичну допомогу школярам і підліткам.

Результати та обговорення. Серед респондентів лікарі, які займають різні посади: педіатр — 26,5%, лікар загальної практики сімейної медицини — 24,2%, лікар в закладі освіти — 11,7%, лікар в приватній клініці — 3,1%, «вузький» спеціаліст — 28,1% (серед них — алерголог, анестезіолог, гастроентерологи, гігієністи, гінекологи, ендокринологи, ендоскопіст, кардіоревматологи, лікар УЗД, неврологи, нефрологи, ортопеди, отоларингологи, офтальмологи, психіатри, реабілітологи, стоматологи, фтизіатри, фізіотерапевти), інші — 6,4%. Отримані дані дозволили визначити особливості трансферу здобутків клінічної та профілактичної медицини щодо питань здоров'я учнів і підлітків в шкільну та підліткову медицину за допомогою різних інформаційних каналів професійної комунікації лікарів. Так, майже всі опитані лікарі (85,4%) отримують зазначену інформацію на науково-практичних конференціях, семінарах, виставках; переважна більшість (56,9%) — на циклах тематичного удосконалення, курсах, у процесі навчання у закладах та на робочому місці; також більшість лікарів (53,7%) — при професійному спілкуванні з колегами, керівництвом; майже половина респондентів (47,2%) — на майстер-класах і тренінгах; більш ніж третя частина респондентів використовують сайти наукових / медичних установ (36,6%), тематичні та фахові веб-сайти 35,0%, соціальні мережі (34,2%), періодичні медичні та книжкові видання (31,7%). Також в поодиноких випадках серед інших інформаційних джерел професійної комунікації респонденти назвали «Накази МОЗ» (0,8%). При роботі з учнями і підлітками лікарі на практиці використовують здобутки клінічної та профілактичної медицини щодо різних питань здоров'я підростаючого покоління. За відповідями респондентів, серед основної тематики актуальних проблем щодо питань здоров'я для школярів і підлітків визначені наступні: шкідливих звичок (80,5% респондентів), питання здорового способу життя (73,7% респондентів), питання здорового харчування (74,2% рес-

пондентів), комп'ютерна та інформаційна гігієна (68,0% респондентів), вживання психоактивних речовин (51,6% респондентів), проблема булінгу та як йому протистояти (50,8% респондентів), питання особистої гігієни (47,7% респондентів), питання сексуальних відносин (46,1% респондентів), проблеми міжособистісних відносин (39,8% респондентів), питання першої психологічної допомоги (35,9% респондентів) і невідкладної медичної допомоги (26,6% респондентів), питання репродуктивного здоров'я (22,7% респондентів), інші питання (проведення багато часу за телефоном і комп'ютером, куріння вейпів, гемблінг, боротьба із залежністю, малорухливий спосіб життя, перша медична допомога при травмах, соматоформні розлади, афективні розлади) — 17,2% респондентів.

Висновки. Результати опитування лікарів, що працюють з учнями і підлітками, дозволили: визначити найбільш значущі канали професійної комунікації для трансферу здобутків клінічної та профілактичної медицини щодо питань здоров'я учнів і підлітків в шкільну та підліткову медицину (науково-практичні конференції, семінари, виставки; цикли тематичного удосконалення, курси, навчання у закладах і на робочому місці; професійне спілкування з колегами, керівництвом; майстер-класи і тренінги; сайти наукових / медичних установ; тематичні та фахові веб-сайти; соціальні мережі; періодичні медичні та книжкові видання); встановити спектр актуальних тем для школярів і підлітків щодо питань здоров'я: шкідливі звички, здоровий спосіб життя, здорове харчування, комп'ютерна та інформаційна гігієна, вживання психоактивних речовин, булінг та як йому протистояти, особиста гігієна, сексуальні відносини, міжособистісні відносини, перша психологічна допомога, невідкладна медична допомога.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Кравчило Я. О.

Ліцей № 1 Тростянецької міської ради, м. Тростянець
yaruna2017@ukr.net

У сучасному світі, який характеризується високим рівнем стресу та численними викликами, важливість резильєнтності особистості зростає. Особливо це актуально для педагогів, що працюють у сфері освіти в умовах війни. В умовах військових конфліктів, що тривають в Україні, питання резильєнтності стає ще більш значущим, оскільки педагоги є одними з перших, хто надає психологічну допомогу. Ми живемо в стані невизначеності, ніхто з нас не знає, що з ним станеться через 5 хвилин, в нас немає можливості планувати своє життя. Але хороша новина полягає в тому, що ми, люди, маємо психіку, історично пристосовану до невизначеності, тому ми можемо адаптуватись до різних стресових ситуацій. З 1970-х років психологи почали вивчати резильєнтність і зробили висновок що це явище природне. Тому його можна тренувати, як м'язи, щоб розвивати розумову гнучкість і запобігати розладам. Щоб «прокачати» стійкість, потрібно бути уважним до своїх емоцій і реакцій, і пам'ятати, що робити це потрібно, коли ви перебуваєте в стані відносного спокою.

Термін резильєнтність (з англійської resilience) означає стійкість, пластичність, пружність [2, 13]. Щодо психології, то сутність перших досліджень резильєнтності полягала у спробі виявити: чи цей феномен є особливістю людини, чи це динамічний стан [3, 4]. Розглянувши основні підходи, щодо трактування поняття резильєнтності науковцями, ми дійшли висновку, що резильєнтність — це здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події. Резильєнтність складається з таких 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.

Надзвичайно складно піклуватися про себе під час війни. Проте необхідно, тримати рівновагу. Аби нагадувати тілу, що воно живе, треба дбати про сон, харчування, фізичні навантаження.

Мета: дослідити рівень резильєнтності педагогів як чинника їхнього суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Методи 1) «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона», адаптація Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В.

Орлової, І. О. Кедик & М. А. Станіславчук; 2) «Шкала позитивного ментального здоров'я», J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld & E. S. Becker, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко.

Також у нашому закладі педагогам було запропоновано онлайн і офлайн прості техніки, які допоможуть в переживанні та адаптації після кризових та травматичних подій, а також допоможуть розвинути резильєнтність:

1. Дихальні вправи.
2. Розслаблення тіла.
3. Орієнтування у просторі.
4. Медитації від тривоги.
5. Вправи для мозку.

Результати. Встановлено, що показник резильєнтності педагогічних працівників знаходиться на достатньому рівні. Водночас дослідженням виявлено, що рівень позитивного ментального здоров'я педагогів переважає рівень резильєнтності. Доведено, що педагоги, які мають досвід власної психотерапії, мають вищий рівень резильєнтності та позитивного ментального здоров'я, ніж ті, які її не мають. Вдалося більше звернути увагу на кола підтримки педагогів та повернути контроль кола енергії особистості. Встановлено наявність зв'язку між резильєнтністю, суб'єктивним благополуччям та позитивним психічним здоров'ям педагогів.

Висновки. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами та для розробки психологічних інтервенцій для розвитку резильєнтності у педагогів.

ЩО ТАКЕ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЯК ЇЇ ПОКРАЩИТИ

Кравчук Н.М.

Рівненський ліцей № 12, м. Рівне
natakravchuk111@gmail.com

Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо?

Метою є психоосвіта щодо розвитку і посилення власної резильєнтності особистості.

Кожен реагує на стрес по-різному, дехто адаптується до ситуації та продовжує рухатися вперед, тоді як інші почуваються пригніченими та безпорадними. Психологічну стійкість, здатність протистояти невдачам і відновлюватися після них називають резильєнтністю (від англ. пружність, еластичність). Отож, резильєнтність — це відповідь психіки на різні труднощі, які виникають у людини впродовж її життя. Якщо людина має резильєнтність, вона використовує внутрішню силу, яка допомагає їй відновитися після невдач чи випробувань, якщо резильєнтності бракує, тоді людина може зациклюватися, вважати себе жертвою або вдаватися до нездорових механізмів подолання труднощів. В українській мові термін «resilience»: стресостійкість, стійкість до травми, життєздатність, життєстійкість.

Резильєнтним людям властиві наступні риси:

- здатність бути добрим комунікатором та використовувати навички асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- відповідальність як за успіхи, так і за невдачі;
- високий емоційний інтелект та ефективне управління емоціями;
- позитивна думка про себе і впевненість у власних силах та здібностях;
- здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх;
- сприйняття себе як борця, а не як жертву обставин.

Деякі люди мають природну резильєнтність і особисті якості, які допомагають їм залишатися непохитними перед труднощами. Але така поведінка не є вродженою, щоб стати більш резильєнтним, потрібен час та практика, тому це динамічний процес і навички формуються впродовж життя. На розвиток стійкості впливає — самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи копінгу (завчені поведінкові стратегії опору негативному впливу стресу на організм).

Зокрема, позитивно налаштована особистість думає конструктивно, схильна бачити події об'єктивно. Людина з позитивним мисленням не ігнорує проблеми та негативні впливи, а сприймає їх як виклик до розв'язання, як можливість отримання нового корисного досвіду.

Вирізняють такі аспекти позитивного мислення:

- гнучкість — швидка адаптація поглядів і думок особистості в умовах, що змінилися, нових обставинах;
 - виокремлення переваг — фокус уваги людини на пошуку можливостей за рахунок своїх сильних сторін замість скарг на обмеження та пошук недоліків ситуації;
 - оптимістичний настрій — тверда віра у краще майбутнє, здатність долати труднощі для набуття корисного досвіду;
 - конструктивне мислення — сприйняття проблем як завдання, які слід вирішувати тим чи іншим способом;
 - подяка — позитивна особистість цінує свої досягнення та вдячна за надані можливості.
- Соціальна підтримка є міцною опорою, яка підтримуватиме особистість на життєвому шляху. А саме:
- відверта розмова з близькими допомагає висловити думки і емоції, що накопичилися, уникнути відчуття самотності;
 - отримання об'єктивної думки та додаткової інформації за допомогою рекомендацій та порад сприяє розширенню пошуку можливостей для виходу із важких ситуацій;
 - відчуття приналежності до соціальної групи сприяє підвищенню почуття безпеки;
 - практична допомога з боку колег та близьких допомагає правильно перерозподілити навантаження та зменшити вплив стресових факторів;
 - конструктивне вирішення конфліктів сприяє гармонізації відносин;
 - постійна підтримка важливих соціальних зв'язків допомагає уникнути соціальної ізоляції, підтримувати стан впевненості у власній цінності та значущості особистості.

Емоційний інтелект (EI) поряд з розумінням та управлінням власними емоціями також передбачає прояв емпатії та розуміння емоцій та намірів інших людей. Важливими аспектами емоційного інтелекту є самосвідомість, емпатія, саморегуляція, адаптивність, навички вирішення проблем та побудови ефективних міжособистісних відносин, а також загальне психологічне здоров'я та добробут особистості.

Планування та організація як фактори розвитку стресостійкості включають такі аспекти, як структура і чіткість, ефективне використання часу і наявних ресурсів, забезпечує уникнення хаосу в умовах невизначеності; допомагає ефективно використовувати обмежені ресурси та запобігти психічному навантаженню, стимулює швидко шукати шляхи ефективної адаптації до змін.

Таким чином, планування та організація дають бажане почуття контролю над ситуацією навіть у найнепередбачуваніших обставинах, тобто переконаність у тому, що можна вплинути на результат того, що відбувається, а значить, що людина сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Сила впливу стресових чинників у багатьох аспектах залежить стану фізичного здоров'я людини. Тому варто:

- дотримуватись щоденної збалансованої дієти — як мінімум 3-разового харчування з корисними перекусами;
- виконувати помірне фізичне навантаження — більше ходити, не сидіти на місці весь день, робити ранкову зарядку; тренуйте своє тіло та мозок.
- не забувати про щоденні піші прогулянки на свіжому повітрі, щоб надати мозку більше можливостей адекватно реагувати на стрес.

Американські вчені сформулювали практичні поради, які допоможуть кожному знайти сили, щоб пройти через складні життєві обставини.

1. Дбайте про тіло і дух. Обов'язково знаходьте час та можливості для відновлення.
 2. Уникайте розгляду кризової ситуації як проблеми, яку неможливо вирішити.
 3. Прийміть життєві обставини, які неможливо змінити.
 4. Плануйте. Ставте цілі та досягайте їх.
 5. Формуйте позитивну думку. Йдеться про свідомий вибір фокусуватися на зростанні та фіксації доброго в житті, вірі у краще.
 6. Вчіться у минулого. Не все, що відбувається, на краще, проте ми можемо взяти найкраще з того, що відбувається.
 7. Шукайте можливості для самопізнання після пережитої кризи.
 8. Розвивайте впевненість у собі.
 9. Підтримуйте та зміцнюйте стосунки з іншими людьми. Вибирайте тих людей, які сприяють вашому зростанню та розвитку.
 10. Будьте готові до рішучих дій.
- Однак важливо усвідомити: ці кроки будуть ефективними лише у разі дотримання фундаментальних правил:

Правило реальності. Бажання уникнути страшної правди природне. Однак, поки не виникне повне усвідомлення того, що те, що відбувається, справді є, робити подальші кроки — марно.

Правило часу. Знаходьте час на те, щоб працювати над собою. Спробуйте позбавитися упередження про те, що часу мало. Насправді часу достатньо.

Правило трансформації. Дозвольте вибрати зміни. Зосередьтеся на вирішенні проблеми, а не на проблемі. Знайдіть людину, яка вам допомагатиме на цьому шляху (при необхідності). Зберігайте віру в те, що все буде саме так, як ви хочете.

Важливо пам'ятати, що стрес є невід'ємною частиною життя і неможливо уникнути його повністю. Однак те, як людина сприймає світ та взаємодіє з ним, наявність та якість соціальних ресурсів, копінг стратегії впливає на здатність відновлюватися після складних подій.

Корисні техніки відновлення: вправа «Фортеця»:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб відволікаючих факторів було якомога менше.
2. По можливості заплющити очі чи оберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.
3. Як тільки відчуєте, що готові, спробуйте уявити місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або створене вашою уявою. Перемістіть себе туди.
4. Відчуйте всіма органами чуття це місце. Що ви бачите? Яке це місце? Яка ця фортеця? Детально опишіть її та розкажіть, завдяки чому/кому ви відчуваєте захищеним? Які там запахи? Де ви знаходитесь у цій фортеці, які її стіни? Відчуйте підлогу, доторкніться руками до поверхні. Що ви там чуєте? Яка там температура?
5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які ваші емоції, думки? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, де 0 — зовсім не відчуваю безпеку, 10 — я відчуваюся у повній безпеці).
6. Якщо ви не відчуваєте безпеку, спробуйте додати щось, що допоможе її відчути. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає світла чи є потреба зігрітися. Додайте усе, що дозволить відчути безпеку.
7. Знову заміряйте рівень безпеки, після внесених вами правок і визначте його на шкалі від 0 до 10. Коли ж відчуєте достатньо безпеки, спробуйте визначити, де знаходиться (розташовується) вона у тілі. Якщо вам не вдається відчути безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6/ або додайте інші вправи, наприклад, техніки дихання.
8. Кожного разу, як ви будете зустрічатися з страхом чи наростаючою тривогою, переміщайтеся у вашу уявну фортецю та відновіть безпеку і спокій.
9. Можна, за бажанням, перемістити вашу уявну фортецю на аркуш, уважно промальовуючи кожен деталь.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗКРИТТЯ ПОНЯТТЯ «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ» В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Красіна Г. В., Красін С. А.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», м. Харків
tanna020874@gmail.com, krasinserh@gmail.com

Тривала гуманітарна криза в Україні, викликана війною, вимагає від освітян нових підходів до розвитку особистісних навичок відновлення після стресових подій та збереження емоційної рівноваги. Військові дії мають безпосередній вплив на психічне здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зокрема дітей, підлітків і педагогів, які, перебуваючи в умовах гуманітарної кризи, стикаються з багатьма різними загрозами для їхньої безпеки та благополуччя. Травматичні та стресові події суттєво впливають на психологічний стан учасників освітнього процесу.

Інститутом охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України проведено дослідження, в якому взяли участь 940 дітей і підлітків. Отримані результати показали, що у 57,3% пацієнтів виявлено симптоми емо-

ційних чи поведінкових реакцій, ознаки порушення соціального функціонування, реактивні психогенні розлади, які в деяких випадках підвищені до ступеню психозу. Посттравматичний стресовий розлад виявлено у 26,4% підлітків та у 10,1% дітей.

Важливим фактором підтримки психологічного благополуччя педагогів в сучасних умовах є розвиток резильєнтності, що сприяє підвищенню емоційної та психологічної стійкості, здатності адаптуватись та долати труднощі, допомагає запобігати професійному вигоранню.

У сучасній психологічній науці та практиці термін «резильєнтність» є одним із найчастіше вживаних. Вивчення цього феномену стало центральною темою для обговорення на науково-практичних конференціях, присвячених актуальним соціальним і психологічним проблемам. Багато українських (Мельянчук Т., Кокун О., Лазос Г., Грішин Е. та ін.), та зарубіжних науковців (Лібенберг Л., Унгар М., ЛеБлан Дж. та ін.) присвятили свої дослідження методам розвитку стресостійкості та здатності відновлюватися після стресових ситуацій і повертатися до нормального функціонування.

Варто зазначити, що в українській психологічній літературі кількість публікацій, присвячених термінології поняття «резильєнтність», стрімко зростає. Частина цих досліджень зосереджена на формуванні єдиного підходу до розуміння концепції цього терміну (Пирожков С., Божоков Є., Хамітов Н.). Інший напрямок робіт дослідників (Терещенко К., Коновальчук М., Савчин М.) спрямований на аналіз і порівняння підходів до концептуалізації поняття «резильєнтність», представлених у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.

Наша мета полягає в тому, щоб на основі теоретичного аналізу наукової літератури визначити основні підходи до розкриття поняття «резильєнтність» у сучасній українській науковій літературі. Це поняття тісно пов'язане з терміном «resilience», що поширений в англomовному світі. Цей термін прийшов в психологію з фізики, де він характеризує здатність матеріалу відновлювати свою форму після деформації. В сучасній українській психологічній літературі для позначення цього терміну використовуються різні варіанти: «резилієнс», «резилієнс», «резильєнтність», «резильєнтність», «резилієнтність», «резл□єнтність» тощо.

Аналізуючи наукові психологічні джерела, можна відзначити, що українські дослідники, підкреслюючи здатність людського організму до відновлення після труднощів і тривалого стресу, використовують поняття «резильєнтність». Акцент робиться на здатності людини зберігати свої цінності та гідність навіть під сильним тиском, що є ключовим для відновлення повноцінного функціонування після травмуючих або стресових подій. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) позначає резилієнс як здатність людини долати важкі ситуації та піклуватися про наповнення особистими ресурсами.

Останніми роками поняття «резильєнтність» стало об'єктом досліджень багатьох провідних українських науковців. Наприклад, сутність цього феномену висвітлюється у працях Грішина Е., Лазос Г., Улянського Д., Кісарчук З. та інших. Тлумачення резилієнсу в українській науковій літературі, а також порівняльний аналіз із англomовними дослідженнями проводили Асонов Д. та Хаустова О. Походження понять «резильєнтність» і «життєстійкість» детально розкрито в наукових роботах Кокун О., Мельничук Т., Морозової О., Чиханцевої О. та інших.

Гусак Н. трактує резильєнтність як здатність окремої людини або соціальної групи пом'якшувати вплив важких ситуацій через активацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що можуть запобігти загостренню психологічних проблем як реакції на стресові події. Кокун О. визначає резильєнтність як здатність особистості на розумовому, емоційному, фізичному та поведінковому рівнях адаптуватися та відновлюватися у ризикованих ситуаціях і після пережитих небезпек та негараздів. Лазос Г. підкреслює, що резильєнтність — це здатність особистості створювати повноцінне життя у складних умовах, що сприяє посттравматичному зростанню. Відомий український психотерапевт Романчук О. поділяє схожу точку зору, вказуючи, що резильєнтність полягає у здатності особистості зберігати психологічне здоров'я та цілісність, проходячи через життєві випробування. Мельничук В. розглядає резильєнтність як динамічний процес, у якому адаптація відбувається в умовах несприятливих подій і негараздів.

Науковець Пляка Л. у своїх працях виділяє кілька типів резильєнтності:

- Фізична (здатність відновлюватися після фізичних навантажень);
- Психічна (здатність адаптуватися до невизначеності та змін у житті);
- Емоційна (здатність регулювати емоційний стан під час і після стресу);
- Соціальна (здатність груп відновлюватися після тяжких подій та адаптуватися до нових умов життя).

Асонов Д. та Хаустова О. у своїх дослідженнях розглядають резильєнтність як процес, що починається з травматичної події і спрямований на подолання проблем та повернення до попереднього рівня функціонування. Цей динамічний процес характеризується посттравматичним зростанням, основою якого є пошук захисних ресурсів. Дослідники підкреслюють стійкість до стресу, здатність до повернення та підтримки нормального функціонування особистості під впливом психотравмуючих чинників. Асонов Д. та Хаустова О. пропонують розділяти стресостійкість, життєстійкість та копінг як фактори резильєнтності, що можуть впливати на цей процес, сповільнюючи або прискорюючи його.

Отже, українські науковці розглядають резильєнтність:

- Як особистісну характеристику;
- Як динамічний процес.

Підсумовуючи, резильєнтність можна визначити як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до складних випробувань, що загрожують її функціонуванню, справлятися зі змінами та відновлюватися після стресових перевантажень.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

Кубявка О.

Ватутінська початкова школа, м. Ватутіне
oksana_kub-kptm@ukr.net

В умовах сьогодення, коли триває третій рік війни українці перебувають в постійному стресі, напрузі, тривозі та ситуаціях, які викликають травматизацію, збільшилась потреба у зверненнях до практичних психологів та дотичних професій. В процесі виконання своїх професійних обов'язків у людей, які пов'язані з наданням допомоги іншим є вірогідність отримати один із видів професійного вигорання — втоми від співчуття.

Втома від співчуття (ВВС) — це один з видів стресу, пов'язаних з емпатією, який виникає внаслідок контакту з травмованою особою під час допомоги їй. Він передбачає поєднання вторинного травматичного стресу і кумулятивного вигорання, стану фізичного та психічного виснаження, спричиненого зменшеною здатністю справлятися з повсякденним середовищем. Такий стан може впливати на загальний стан людини та вплинути на її життя загалом, стосунки з колегами або призвести до ПТСР, тривожності або депресії. Термін «втома від співчуття» був створений саме для опису явища стресу, що виникає в результаті контакту з травмованою особою, а не від впливу самої травми. Є чотири типи симптомів, які можуть свідчити про втоми від співчуття:

Емоційні симптоми: почуття пригнічення, безнадії, безпорадності чи безсилля, коли чуєте про страждання інших; почуття гніву, дратівливості, смутку та тривоги; почуття відірваності від оточення, фізичного чи емоційного досвіду; почуття емоційного, психологічного чи фізичного виснаження, вигорання або заціпеніння; зменшення емпатії; почуття гіперчутливості або нечутливості до історій, які ми чуємо, емоційного матеріалу, який ми можемо почути чи побачити; обмежена толерантність до стресу.

Когнітивні симптоми: постійні роздуми або зосередження на стражданнях тих, хто пережив травму; постійне самозвинувачення або думки «Я мав або міг зробити більше»; зміни в системах переконань або значення в житті; зниження почуття особистих і професійних досягнень або ефективності; труднощі з концентрацією, зосередженням або прийняттям рішень.

Фізичні симптоми: нудота, запаморочення, головні болі, труднощі зі сном і кошмари, напруга, збудження та нервозність; поведінкові симптоми: самоізоляція та відмова; погане пристосування, наприклад самолікування та збільшення вживання психоактивних речовин; конфлікт у стосунках; почуття меншої ефективності або продуктивності на роботі; зменшення задоволення від занять, які ми звикли отримувати задоволення, і зниження задоволення від роботи.

У 2022 році було проведено дослідження «ПСИХІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ПРОТИ РОСІЇ», результати якого прозвітували Ольга Овчар, Світлана Більман та експерти НПА: Валерія Палій, Олена Вознесенська, Володимир Волошин, Мар'яна Великодна, Максим Жидко.

Метою дослідження було визначити особливості реагування українців на стресові та загрожуючі життю ситуації, пов'язані з війною.

Цільова аудиторія — психотерапевти України, що протягом війни надають кризові консультації українцям. На запит щодо участі у дослідженні відгукнулось близько 40 спеціалістів. Було обрано 20 фахівців за критеріями провідного методу роботи, статі, місця перебування, з якими було проведено 20 інтерв'ю.

За результатами дослідження встановлено, що важлива особливість українських психотерапевтів та психологів полягає у тому, що фахівці так само як і їх клієнти, перебувають у ситуації гострого стресу, деякі з них пережили травмуючі ситуації, як-то, окупацію, обстріли, повітряні тривоги, розлуку із сім'єю і т. д. Тому стан фахівців багато в чому схожий зі станом клієнтів, що до них звертались. Важлива різниця полягає у вмінні психотерапевтів розпізнавати та регулювати власний стан. Не зважаючи на особисте проживання війни в країні та перебування у стресових умовах, психотерапевти переважно називають свій стан стабільним, спокійним та адаптованим. Проте вони часто говорять про втоми (емоційну та фізичну), вигорання, підвищену

емоційну чутливість, певні когнітивні та тілесні зміни. Цікаво, що спеціалістам-чоловікам більш притаманні такі характеристики як емоційна чутливість, роздратованість та посилене переживання самотності та ізоляваності у порівнянні із жінками. Більше половини фахівців переживають або пережили емоційне вигорання. Більшість з них відмовились від консультування на гострий період вигорання та на період відновлення або значно знизили кількість консультацій. Психотерапевти та психологи мають широкий спектр способів відновлення власного ресурсу та підвищення ефективності — до них відносяться як базові способи турботи про свій стан — сон, харчування, дотримання розкладу дня, підтримка побутового комфорту, фізична активність, спілкування з близькими і т.д., так і більш специфічні та професійні — фахове навчання, спілкування з колегами, групи підтримки, вправи на відновлення, інформаційна гігієна і т.д. Найбільше не вистачає спеціалістам офлайн — зустрічей з друзями та рідними, офлайн навчання і т.д.

Від вміння відновлювати ресурс напряму залежить психічний стан людей. Психотерапевти та психологи добре про це знають, тому в їхньому арсеналі налічується багато способів відновлення власного ресурсу.

Основні групи способів відновлення ресурсів:

1. Базові потреби організму — сон, харчування, фізична активність протягом дня.
2. Побутові — прибирання дому, приготування їжі.
3. Рутинні — дотримання розпорядку дня (харчування, заняття спортом, прогулянки та відпочинок по розкладу).
4. Професійні — супервізії, інтервізії, фахове навчання, спілкування з колегами, контроль за кількістю роботи, допомога іншим, як додатковий ресурс.
5. Комунікаційні — спілкування із сім'єю, близькими людьми, друзями.
6. Психологічні — особиста психотерапія, групи підтримки, медитації, вправи та техніки відновлення, щоденники рефлексії.
7. Фізичні — заняття спортом, йогою, догляд за тілом (косметичний, гігієнічний).
8. Розважальні — заняття хобі, читання, перегляд фільмів/серіалів, прослуховування музики.
9. Споглядальні — прогулянки на природі, споглядання та комунікація із тваринами.
10. Громадянські — донатити на ЗСУ, волонтерити в інших напрямках, крім кризової допомоги.
11. Інформаційні — контролювати кількість новин та часу у соцмережах, інформаційна гігієна.

Що робити, якщо попередні стратегії не спрацювали?

Якщо ви відчуваєте себе емоційно вразливим, відчуваєте сильний стрес або перевантажені, зверніться до психотерапевта, який допоможе вам розібратися у своїх почуттях та впровадити стратегії, що допомагають боротися зі втомою від співчуття та підтримувати здоровий баланс між роботою та особистим життям. Пам'ятайте про те, які наслідки як для пацієнтів, так і для самого лікаря може мати ВВС, залишена без уваги, тому не нехуйте своїм станом, аби мати змогу і далі покращувати стан інших!

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

Кудіна Ж.

Гімназія № 3, м. Чернігів
zhankud15@ukr.net

В сучасних реаліях феномен «втоми від співчуття» набуває максимальної актуальності, особливо зараз це гостро відчувається. Я, практичний психолог гімназії №3 м. Чернігова, в якій навчається 1816 учнів, і працюю не тільки з дітьми, а з усіма учасниками освітнього процесу. Як показує досвід, я максимально викладаюсь, щоб допомогти людям, які звертаються до мене за допомогою. Маю високий рівень емоційного інтелекту, емпатії та співчуття. За рахунок своїх емпатичних реакцій, відчуваю більшу мотивацію до пом'якшення страждань людей. Коли це відчуття набуває постійного характеру виникає стрес співчуття. Це дуже виснажує і часто відчуваєш себе як «вижати лимон». Тому я обрала саме цю тему для своєї тези.

Зараз психологи масово вивчають явище, яке назвали «compassion fatigue» — «втома від співчуття». Воно отримало назву вторинної або вікарної травми. Ще його називають втомою від співчуття або непрямую травмою. Це — нормальне явище для того, хто живе в постійному потоці складних та емоційно насичених новин. До мене звертаються учні та батьки, які пережили втрату близьких (наприклад, події у Чернігові 17.04.2024) та рідних, і це — жахливо та страшно! Психолог усвідомлює, аналізує та співчуває, пропускаючи чужий біль через себе. А потім йде переповнення від перенасиченості співчуття. З'являється стан повного психічного та

фізичного виснаження. Так виникає «втома від співчуття».

Втома від співчуття (ВВС) — це одна із форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої ми стаємо надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших.

Симптоми та поведінкові прояви:

- Зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості у цьому;
- Надмірна занепокоєність людьми, яким ви надаєте допомогу;
- Фізичне /або психічне виснаження;
- Злість та дратівливість;
- Тривожність;
- Депресивність;
- Нав'язливі думки;
- Проблеми зі сном;
- Відчуття безнадії у контексті роботи;
- Флешбеки;
- Підвищена настороженість;
- Уникнення певних дій, ситуацій та людей, яким ви допомагаєте;
- Відчуття власної невдачі та некомпетентності;
- Зниження продуктивності;
- Емоційне зціпеніння;
- Складнощі з відділенням особистого життя від професійного;
- Дисфункціональна поведінка (вживання ПАР або алкоголю);
- Кількість часу, що відводиться для роботи, перевищує нормальні/звичні значення;
- Зниження здатності приймати самостійні рішення;
- Зниження задоволеності від роботи.

Існує два компоненти ВВС: вторинний травматичний стрес та вигорання.

Якщо наша робота містить елементи надання допомоги іншій людині, яка є травмованою чи знаходиться у скрутному становищі, нам необхідно розділити її точку зору, аби бути здатними до співчуття. Діючи таким чином, ми обов'язково підпадаємо під вплив емоцій та почуттів того, з ким працюємо, що може призвести до вторинного травматичного стресу.

З часом може з'явитися відчуття, що надана допомога більше не приносить результати, — так проявляються перші симптоми вигорання.

Два поняття, які часто плутають: це втома від співчуття і вигорання. Воно має накопичувальний характер і проявляється втомою, бажанням дистанціюватися. Зазвичай це пов'язано з надмірними навантаженнями. Вигорання не має прямого зв'язку з травмою, а от втома від співчуття може бути пов'язана з травматичними подіями. Це явище характеризується напругою та виснаженням, які виникають через постійну роботу з людьми, що зазнали травм. Втома від співчуття може співіснувати з вигоранням або проявлятися самостійно. Співчуття до іншої людини викликає емоційну напругу, що поступово призводить до виснаження, а іноді до накопичення цього ефекту.

Як запобігти появі втоми від співчуття? Що для цього потрібно робити?

Дуже важливо й бажано відслідковувати й не допускати такі стани. Запобігти появі втоми від співчуття можна через регулярний скринінг психічного стану та здоров'я.

Рекомендації щодо запобігання втомі:

- важливо вчасно зробити перерву, щоб відновити сили, і повністю переключитися на щось інше. Також необхідно створити свою “схемку самопомоги”, що включає вправи для відновлення і підтримки себе. Важливо практикувати це регулярно.
- робити короткі вправи від 3 хвилин або більше, залежно від можливостей. Ще корисно практикувати короткі релаксаційні вправи, які гарно розслаблюють та переключають. Якщо їх робити, наприклад, упродовж 3-5 хвилин кожні 1-2 години, іноді робити більші паузи на 10-15 хвилин,
- можна контролювати години роботи із травмою, оскільки часто ми можемо занурюватися в неї, працюючи 24/7. Тож необхідно їх скоротити, переключитися на домашні справи, розділяючи час на роботу та відпочинок, щоб уникнути перевтоми
- варто підтримувати баланс між роботою та особистим життям
- необхідно слідкувати за розподілом робочого часу та відпочинку, виконувати регулярні вправи, які допоможуть підтримувати емоційний стан, дотримуватися водного балансу і стежити за якістю сну.

Щоб професійно надавати допомогу іншим психологу потрібно піклуватися про власне психічне здоров'я і бути обізнаним щодо ризиків в роботі з постраждалими внаслідок травматичних подій. Тому, на часі питання профілактики негативних психічних станів психологів, які працюють з травмованими клієнтами в умовах війни.

Тим хто працює в системі «людина-людина» і намагається якісно та результативно допомагати іншим,

необхідно вчитися й самому приймати допомогу та підтримувати свій психічний стан. Пошук і опора на особистісні ресурси полегшують опанування людиною травмуючого досвіду та її повернення до нормального життя. Для збереження власного психічного здоров'я і ефективної професійної діяльності психологи потребують комплексної системи профілактичних заходів.

СОЦІАЛЬНИЙ ТЕАТР ЯК ІНТЕРАКТИВНИЙ МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Кулікова О. В.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Лицей 26», м. Луцьк
olenakulikova@gmail.com

Важливе значення в розвитку особистості належить інноваційним формам роботи, серед яких виокремлюємо соціально-психологічний театр. Це інтерактивний метод роботи, спрямований на формування і розвиток в учнів навичок спілкування, міжособистісної взаємодії, розвитку емоційного інтелекту, профілактики особистісних проблем та формування психологічного здоров'я особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання соціально-психологічного театру відображається в працях таких науковців: Артеменка Т. Б., Жеребнєвої Л. В. (2011), Васильченка І. В. (2013), Козубенка Т. Г. (2011), Сергієнка І. М. (2011).

Соціально-психологічний театр — це інтерактивний метод корекції, що заснований на основі психодрами й сюжетно-рольової гри та використовується для профілактики психологічних і соціальних проблем. Це театр, який висвітлює актуальні життєві й побутові проблеми, дозволяє глядачеві не лише дивитися виставу, а й самому ставати її учасником, змінювати її, створювати власну і, найважливіше, переживати усі емоції героїв. Драматургічним матеріалом для постановок слугують свідчення очевидців, новини, офіційні повідомлення, записи з соціальних мереж або найгостріші проблеми суспільства. Актуальні теми, які порушуються, завжди взяті з життя.

Соціально-психологічний театр дає можливість учням самовиразитися, висловити свої почуття, думки та ідеї. Чим ближча та зрозуміліша тема, тим діти краще втілюють її і програють на сцені. Під час групової та індивідуальної роботи відбувається формування навичок самоконтролю, саморегуляції, відповідальної поведінки, комунікації, позитивного образу. Соціально-психологічний театр працює за принципом «рівний-рівному», коли діти самі навчають однолітків способам розв'язання соціально-психологічних проблем. Він дає можливість набути навичок щодо зміцнення ментального здоров'я та створити безпечне середовище, яке дозволяє учням переглянути свої переконання і сприйняти проблеми, зробивши правильний усвідомлений вибір, який може покращити їхнє майбутнє. Здобувачі освіти отримують безцінний досвід обміну почуттями, думками й переживаннями з іншими людьми в безпечних умовах, без критики, табу та приниження. Кожна постановка театру — це певне випробування для дітей. Вони навчаються бути організованими, самостійними, виконувати завдання керівника. Після виступів в учнів зростає самооцінка, змінюється ставлення до батьків, педагогів і до однолітків. Для деяких дітей виконання ролей є непосильними через скутість, тривожність, але вони можуть проявити себе в підборі музики, відео, давати корисні поради. Робота в такому цікавому проєкті може зацікавити кожного, головне — підтримувати бажання в дітей. Створюючи й демонструючи вистави, діти потрапляють у ситуацію успіху й публічного визнання. Важливим є підвищення самооцінки, усвідомлення вибору, зростання відповідальності, щирості. Результатом роботи соціального театру є поступова підготовка дитини до дорослого життя, формування психологічної зрілості. Корекційного впливу зазнають які учасники-актори, так і учасники-глядачі соціально-психологічного театру, які є співучасниками дійства, залученими до розуміння та прагнення вирішити поставлену проблему. Завдяки рефлексії, яка супроводжує театральну гру, її учасник отримує ефективні інструменти власної корекції особистих поведінкових стереотипів.

Висновок. Таким чином, соціально-психологічний театр є тим потрібним середовищем, яке сприяє розвитку соціальних навичок, емоційного інтелекту, самовираження, формування здорової, соціально-активної, гармонійної особистості.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Кухарук О. О.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Гімназія № 28 імені В'ячеслава Чорновола», м. Хмельницький
Kukharukolga0303@gmail.com

Термін "резильєнтність" походить від латинського слова «resilire», що означає «відскакувати», «повертатися до форми», а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо. 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. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами.

Визначення резильєнтності різними дослідниками варіюється в залежності від фокусу та завдань роботи.

А. Мастен та колеги виділяють три види феноменів резильєнтності:

- індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати;
- позитивна адаптація, попри стресовий досвід;
- швидке відновлення після психологічної травми.

Основні риси високої резильєнтності:

адаптивність: легко адаптуються до змінних умов навколишнього середовища і швидко реагують на нові ситуації;

оптимізм: резильєнтні люди мають позитивний погляд на життя, довіряють у свої сили і вірять у можливість позитивних результатів;

здатність до пробачення: вміють пробачати себе та інших за помилки, що допомагає їм перейти через травматичні події та відновитися;

соціальна підтримка: резильєнтні особи знають, коли звернутися за допомогою, і мають підтримку оточуючих, що допомагає їм зберігати психологічну стійкість;

здатність знаходити позитивні аспекти: вміють бачити позитивне в навколишніх подіях і відчують вдячність за те, що мають;

цілеспрямованість: резильєнтні особи мають чіткі цілі та плани, як досягти успіху, і вони впевнені у своїх можливостях;

емоційна контрольованість: вміють ефективно керувати своїми емоціями, не допускаючи їм заволодіти своїм життям.

Американська психологічна асоціація в 2014 році опублікувала 10 способів розвитку резильєнтності:

1. Підтримання добрих відносин із членами сім'ї, друзями та іншим оточенням;
2. Уникнення розгляду криз та стресогенних подій як нестерпних проблем;
3. Прийняття життєвих обставин, які не можна змінити;
4. Постановка реалістичних цілей та діяльність, спрямована на їх досягнення;
5. Готовність зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації;
6. Пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати;
7. Розвиток впевненості у собі ;
8. Збереження довгострокової перспективи та розгляд негараздів у ширшому життєвому контексті;
9. Підтримка віри у перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного;
10. Турбота про тіло і дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб та почуттів.

Для розвитку впевненості в собі та розвитку позитивної Я-концепції можна використати практичні вправи.

Вправа «Позитивне ставлення до себе та до життя»

Мета: сприяти розвитку Я-концепції, розвивати позитивне мислення.

Інструкція. Розділіть аркуш паперу на три стовпчики і підпишіть їх: «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг?». Закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві 1-2 хвилини. Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення. Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талантів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати. Закінчіть ти, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові! Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це.

Вправа «Назви сильні сторони»

Мета: формувати почуття внутрішньої стійкості і довіри до себе; розвивати вміння думати про себе.

Хід вправи. Кожен учасник групи протягом 3-4 хвилин є розповідати про сильні свої сторони: що він любить, цінує, що дає йому почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, важливо визначити те, що є чи може стати точкою опори в різних моменти життя. Важливо, щоб людина, яка говорить про себе не брала в «лапки» свої слова, не відмовлялася від них, не применшувала своїх позитивних якостей, щоб вона говорила прямо, без натяків, без усяких «ну», «якщо» тощо.

Провівши «інвентаризацію» своїх сильних сторін, можна подумати, як краще ними скористатися. Для визначення своїх сильних сторін, можливостей їх конструктивного використання, велику допомогу може надати спільна робота з іншими людьми, можливість поділитися з ними думками й почуттями.

Також є декілька ключових аспектів розвитку резильєнтності: плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові) та вирішувати проблеми (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати і не накопичувати їх), можливість справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес) та ефективні навички спілкування (за потреби, вирішення конфліктів, відновлення стосунків).

Резильєнтність допомагає нам переживати проблеми та труднощі, виходити з них загартованішими та сильнішими. Вона може стати справжнім джерелом сили, допомогти протистояти випробуванням та досягати успіху у будь-який період життя.

ЕПІСТОЛЯРНИЙ ЖАНР ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЗЦІЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Кучер Л. В.

Дмитрушківський ліцей, с. Дмитрушки
Lakucher15@gmail.com

XXI століття — час новітніх технологій, час пошуків, змін, крутих переломів, злетів і падінь. Це епоха гострих людських конфліктів, пандемій, воєнних дій, самотності, болю, розпачу, зневіри, депресивних настроїв, розквіту віртуального світу. Процеси, що відбуваються в суспільстві, прямо чи опосередковано впливають на дітей. У фокусі уваги — епістолярний жанр, процес і наслідки якого мають надзвичайно сильні мотиваційні і відновлювальні ефекти. Це метод психотерапії, який допомагає усвідомити свій внутрішній світ за допомогою слова, словесних конструкцій, метафор, символів. Як відомо, словом можна вбити і врятувати. Особливу силу має написане слово, воно переконує та зворушує сильніше, ніж сказане. Його можна зберегти, перечитати ще раз. У листі присутні таємниця, приватність, довіра і особливий магічний вплив. Лист діє подібно до навіювання у стані аутогенної релаксації, він здатен впливати і на рівні переконання, як при гіпнозі. У сучасних реаліях життя діти є найвразливішою частиною. Війна становить серйозну загрозу як для їх фізичного, так і психічного здоров'я. Психологи та лікарі значно частіше фіксують у сучасних підлітків тривожні та дисоціативні розлади, стреси, фобії, депресії, страхи, агресивні і афектні стани, гіперактивність. Терапія словом створює дитині можливість пропрацювати свої внутрішні переживання та конфлікти, знайти резерви та ресурси.

Мета. Головна мета і цінність такої корекційно-розвиткової роботи полягає у здатності мотивувати дитину до самопізнання, самоаналізу, самовираження.

Завдання полягає не в тому, щоб написати довершене речення чи текст, а у створенні бажання зануритися в себе, вивільнити емоції, усвідомити почуття, прагнення, гармонізувати дух і тіло, відчути задоволення від процесу, який одночасно вирішує діагностичні та терапевтичні завдання.

Матеріали та методи використання. Методи використання — письмове спілкування за темою, епістолярний твір. В основу сюжетів листів до дітей брали відомі притчі, байки, казки. Листи (повідомлення) підписували конкретною особою або іменем літературного чи казкового героя, відправляли поштою, кур'єром, email, viber. Деякі листи були разовими, частіше — мали продовження. Адресат сам вибирав час, коли його читати і давати відповідь. Методика використання не містила тематичних блоків та системи. Кожен лист

складався під конкретну дитину.

Результати. Аналіз завершених робіт показав, що епістолярний жанр мав деякий позитивний ефект у кожній спробі використання цього методу. У результаті гармонізувався внутрішній стан, що сприяв зціленню та збереженню психічного здоров'я дітей.

Якось психологічні на вібер надійшло повідомлення від учениці, що вона дома одна, лежить у ліжку, хворіє. Повідомлення було дуже сумним, відчувалося, дівчинка у відчаї. Потрібна була швидка допомога, вона відбулася наступним чином: учениці було надіслане повідомлення з пропозицією відслонити штори на вікні та дивитися на хмарки. Письмове спілкування будувалося наступним чином:

- Т., дивись у небо і пиши мені, будь ласка, на що чи на кого схожі тобі хмарки?
- Бачу снігову кулю.
- Уяви, як було б весело з'їхати з неї взимку на санчатах!
- Та ні. Я б зробила сніговика. Він був би височезним і його бачила б уся планета.
- Супер! Тоді швиденько шукай іще кілька куль!
- Знайшла! Можу ліпити сніговика.
- Він буде сумним чи веселим?
- Веселим. Його бачитимуть усі діти і посміхатимуться.

Іще один приклад. Лист був написаний дівчинці-підлітку:

«Добрий день, дорога А.! Хочу розповісти одну історію. Була в одного циркульника бритва. Якось пішла вона на прогулянку, пишаючись собою. Яскраве сонечко грало на сталевому полірованому лезі, а по стінах будинків весело стрибали сонячні зайчики. Бритва була в захваті: «Невже після такої пишноти я маю повертатися в циркульню? Сховаюся в затишному місці».

Минали місяці. Бритва вирішила вийти зі схованки: вона обережно випустила лезо й подивилася навкруги. Але який жах! Ніжне лезо стало грубим і схожим на іржаву пилку, воно більше не відбивало сонячних променів. Тоді бритва почала голосно плакати: «Чому я піддалася спокусі? Як мною пишалися, як мене хвалили. Я загинула! Немає мені порятунку!».

Знаєш, сумна доля чекає на кожного, хто має талант. Замість того, щоб розвивати свої здібності, удосконалювати тіло і розум, він надміру вивищується над іншими, стає лінивим і обростає іржею неосвіченості та байдужості, що роз'їдає плоть і душу. З повагою, Л. В.»

І відповідь: «Добрий день, Л. В.! Відповідаю на ваш лист. Так, останнім часом кудись поділося бажання вчитися чи освоювати щось нове. Визнаю, що мало рухаюсь, багато їм сухариків, набрала вагу. Таке безтурботне життя стало системою. Все ж, я хочу, щоб мій тато пишався мною. Не буду обіцяти, що я завтра кину палити, буду їсти лише корисну їжу. Але я задумалася. Обіцяю, ви ще почуєте про мої успіхи».

Висновки. Епістолярний жанр — потужний метод, який сприяє психологічному самоціленню, відновленню і розвитку. Дуже зручно впроваджувати його в умовах дистанційного навчання. Листи особливо цінні для тих, хто в колективі тримається осторонь, відчуває невпевненість, кому важко описати вголос свої думки, переживання, біль. У листах мають бути не лише запитання, повчання, а й місце для роздумів, а також повага до іншої думки, якою б неоднозначною вона не була.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РІЗНОВІКОВИМ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кушнір С. В.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 19, м. Тернопіль
lanabogdan1974@gmail.com

Мета дослідження — визначити основні виклики в умовах війни та повоєнного часу щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

Методи дослідження — під час написання тез використовувалися загальні методи, як на емпіричному, так і на теоретичному рівнях дослідження.

Повномасштабне вторгнення призвело до значних змін в освітній системі, і забезпечення психологічної підтримки стало однією з основних вимог до її функціонування в нових умовах. Освітній процес зазнав потужних трансформацій, адже стресові фактори, такі як військові дії, вимушене переміщення та невизначеність майбутнього, мають значний вплив на учнів, педагогів та батьків.

Основні виклики, з якими стикаються учасники освітнього процесу під час війни:

- Емоційний стрес: страх, тривога, втрата відчуття безпеки.
- Травматичний досвід: багато учасників процесу стикаються з втратами та переживаннями, що можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
- Переміщення та зміна умов навчання: вимушене переселення спричиняє нові труднощі з інтеграцією в нові колективи та середовища.
- Перерви в навчанні: часто через бойові дії або технічні обмеження навчання може бути перервано, що спричиняє труднощі в досягненні стабільності.

Щоб мінімізувати негативні наслідки, необхідно впроваджувати ефективні заходи психологічної підтримки:

1. Психосоціальна підтримка для учнів, батьків та учителів, що включає роботу з практичними психологами.

2. Підтримка стресостійкості через спеціальні тренінги та техніки, які допомагають учасникам краще впоратися з емоційними навантаженнями.

3. Інтеграція психічного здоров'я в освітню програму через підвищення обізнаності щодо важливості емоційного благополуччя.

Забезпечення належного рівня психологічної підтримки сприяє збереженню стабільності освітнього процесу, допомагаючи учасникам справлятися з наслідками війни.

Психологічна допомога учасникам освітнього процесу

1. Виявити та проаналізувати ознаки погіршення психологічного здоров'я:

- Емоційно-когнітивні ознаки: пригнічений або піднесений настрій; відчуття тривоги; дратівливість або прояви злості до себе або до оточення; повторювані негативні думки про себе, про інших, про майбутнє; апатія, неухважність.

- Фізіологічні ознаки: безсоння; постійна втома, швидка стомлюваність або надмірна активність; недоїдання або переїдання; проблеми із травленням; фізичні болі – головні, серцеві, поперекові, м'язові; рухова загальмованість або різке підвищення рухової активності.

- Соціальні ознаки: відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі функціонування в колективі; надмірна соціальна активність у реальному житті або в соціальних мережах; труднощі у спілкуванні з людьми; проблеми в навчанні або на роботі під час виконання завдань; відсутність життєвих інтересів і мотивації.

2. Надати психологічну підтримку враховуючи вікові особливості дітей.

Учні початкової школи — безпечний і комфортний простір та умови навчання. Створювати можливості для висловлення своїх почуттів через творчість, спілкування тощо. Надати впевненість у стабільності та передбачуваності освітнього процесу через чіткий графік, однаковий алгоритм дій під час повітряних тривог, систематичність проведення дистанційних занять тощо.

Учні середньої школи — щире спілкування з учнями, навіть якщо воно може незручне для педагога, заохочення висловлювати емоції, проговорювати те, що тривожить дітей у певний відрізок часу виходячи із ситуації в країні. Забезпечити відчуття стабільності та впевненості в освітньому процесі можна через дотримання постійного алгоритму дій під час повітряних тривог та підтримання регулярності занять.

Старші класи — допомогти опанувати сильні емоції такі як агресія, самозвинувачення, відчай. Якщо не вдається допомогти опанувати, то спробувати направити ці емоції в корисне русло — збір допомоги чи донатів, волонтерська залученість тощо. Багато спілкуватися на складні теми і спільно з учнями напрацьовувати висновки. В індивідуальному порядку пропрацьовувати стрес пов'язаний із хвилюванням за рідних, які в небезпеці або на фронті.

Важливо забезпечити учасників освітнього процесу доступом до постійної психологічної підтримки та зворотного зв'язку, щоб допомогти їм краще орієнтуватися в умовах невизначеності.

Загальні рекомендації МОН, як будувати свої уроки за схемою, завдяки якій можна налагодити психологічний зв'язок із учнями:

Використовувати психологічні хвилинки при плануванні уроків.

- Позитивні емоції на початку уроку.

- Під час основної частини приділити увагу візуалізації та ігровим вправам підібраним відповідно віку.

Це зніме напругу під час засвоєння нового матеріалу.

- Наприкінці уроку не забувайте особисто подякувати. Це дасть учням відчуття причетності до спільної

справи.

3. Психоемоційний стан вчителя віддзеркалюється на учні - якщо Ви відчуваєте, що емоції переповнюють, треба подихати і налаштувати себе на спілкування, намагатись спокійно говорити з дитиною тими словами, до яких вона звикла в звичайному житті. Вчитель повинен «випромінювати» надійність та впевненість. Використовуйте увесь свій досвід та арсенал навичок і вмінь, щоб Ваш стан не впливав негативно на учасників освітнього процесу з якими Ви взаємодієте. Якщо Вам це важко зробити не соромтесь звернутися по допомогу.

Висновки. Широкомасштабна війна може стати тривалим і виснажливим випробуванням, що матиме глибокий вплив на всі аспекти суспільного життя, включно з освітою. Це випробування вимагає розробки стійких і довготривалих підходів до психологічного супроводу освітніх процесів, аби задовольнити потреби всіх учасників освітнього простору — учнів, учителів, батьків та адміністративного персоналу.

Системний підхід до психологічного супроводу освітніх процесів передбачає психологічну підтримку на всіх рівнях:

Учні: фокус на наданні допомоги в подоланні тривожності, страхів та травматичного досвіду. Необхідні програми підтримки емоційної регуляції, розвитку стресостійкості та навичок самоконтролю.

Учителі: забезпечення тренінгів з емоційної саморегуляції та управління класом у кризових ситуаціях. Психологічна підтримка для запобігання професійному вигоранню.

Батьки: консультування щодо підтримки дітей у складних умовах та роботи з власними емоціями, щоб забезпечити безпечне і стабільне середовище вдома.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

Лавріненко Т. М.

Комунальний заклад «Харківська санаторна школа № 11» Харківської обласної ради, Харків
tasyalavrinenko@gmail.com

Здатність людини планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я й безпеки її самої та соціального оточення на даний момент є однією із основних задач, які ставить перед собою сучасна українська держава. Повномасштабна війна в Україні нанесла неабиякої шкоди всьому населенню але більш вразливими є, і залишаються діти. Вони позбавленні можливості проживати своє дитинство у мирній країні; постійні стреси, тривоги, несприятливі умови оточуючого середовища, втрати близьких, негативний досвід перебування під обстрілами несуть руйнівний вплив на фізичне та ментальне здоров'я підростаючого покоління. Фізична культура є одним з основних загальнодоступних засобів, спрямованих на збереження здоров'я дітей.

Мета дослідження: аргументувати необхідність проведення якомога більшої кількості онлайн позашкільних заходів з фізичної культури серед дітей середнього шкільного віку в ЗЗСО із залученням спортивних державних установ та громадських організацій, з метою покращення фізичного та психологічного стану дітей в умовах військового стану в Україні на підставі визначення ментального стану дітей.

Матеріали та методи дослідження: для реалізації поставленої мети був застосований теоретичний метод аналізу узагальнення інформації отриманих з наукових джерел, статистичних даних Міністерства освіти і науки України, Державної наукової установи Інституту освітньої Аналітики України, Закону України Про Освіту та педагогічні спостереження. Протягом останніх двох з половиною років повномасштабної війни в Україні рівень стресу дітей значно збільшився, як наслідок фізичний та психологічний стан школярів надзвичайно погіршився, особливе відображення цих негативних наслідків війни спостерігається у дітей внутрішньо переміщених осіб з окупованих або непридатних для умов життя територій, та дітей які проживають на територіях близько розташованих до активних бойових дій.

Згідно статистичним даним Міністерства освіти і науки України та Інституту освітньої аналітики протягом навчального року 2022–2023 серед старшокласників на 20% зменшився показник відчуття безпеки, також збільшився показник тривожних станів, лише 51% школярів у містах та 55% у селах відчувають себе спокійно. Слід також відмітити зростання показнику втомленості серед старшокласників 52% у порівнянні із 33% минулого навчального року. Показник відчуття щастя складає лише 45% у тих хто перебуває у містах та 50% хто знаходиться у селах. Тривожні стани які спостерігаються у підлітків безпосередньо впливають на їх фізичний стан.

Проведені дослідження серед школярів 14–17 років у Чернігівській, Вінницькій та Чернівецькій області констатують погіршення функціонального стану організму, що проявляється у низькоефективній відповіді серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Окрім вище зазначеного тривалі і сталі аномальні для нормального життя та всебічного розвитку дитини оточуючі обставини сприяють виникненню посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у здобувачів освіти. Найбільш потерпають від наслідків ПТСР саме підлітки, що спричинено саме фізіологічними та психологічними перетвореннями, які відбуваються у організмі згідно вікової категорії. Наслідки ПТСР на фізіологічному рівні знаходять своє відображення у погіршенні біологічних ритмів підлітку, больових відчуттів у тілі, які не мають фізичних причин, розладу травлення, тремору, загострення хронічних захворювань або навіть погіршення стану. Психоемоційний та фізичний стан підлітка впливає на всі його сфери життя, навчання не є виключенням. Створення безпечного освітнього середовища для навчання сучасних школярів під час військового стану в Україні є сучасною реальією.

У військовий час діти особливо потребують постійної уваги, підтримки, психологічної допомоги, де слід брати до уваги стан конкретної дитини окремо. Здоров'язбереження дітей у цей надскладний час займає одне з першочергових ланок, які потребують негайної реалізації, одним із загальнодоступних просторів задля організації вищезазначеної мети може виступати фізична культура, яка є загальнодоступною через освітнє середовище дитини. Міністерство освіти і науки України зазначає основну мету освітньої галузі фізичної культури, як всебічний гармонійний фізичний розвиток учнів, вдосконалення і покращення їх рухових умінь і навичок, здобуття і розширення рухового досвіду здобувачів освіти завдяки сформованій у них мотивації щодо занять фізичною культурою.

Результати та обговорення. В процесі дослідження обраної проблеми визначено, що створення безпечного освітнього середовища є пріоритетним завданням керівництва та педагогічного персоналу сучасних закладів освіти, зокрема учителів фізичної культури. В ході реалізації поставленого завдання повинні бути створені педагогічні умови для його успішного виконання:

Перша умова. Безпека учнів (головним пріоритетом є забезпечення безпеки під час занять. Вчителям потрібно адаптувати заняття відповідно до наявних безпечних умов — наприклад, проводити уроки в укриттях або приміщеннях, які гарантують захист від можливих загроз).

Друга умова. Психологічна підтримка (слід звертати увагу на психологічний стан дітей, особливо вимушено переміщених осіб. Фізичні заняття повинні містити елементи, які знижують стрес і допомагають дітям почуватися спокійніше, наприклад, вправи на релаксацію чи дихальні техніки).

Третя умова. Обмежений простір (через небезпеку використання спортивних майданчиків чи великих приміщень, уроки можуть проходити в обмежених приміщеннях; таких випадках важливо розробляти вправи, що не вимагають великого простору (стретчинг, йога, руханки на місці)).

Четверта умова. Гнучкий підхід до програми (вчителям фізкультури необхідно мати можливість змінювати формат уроків, залучати онлайн-інструменти, проводити дистанційні активності або змагання; використання квестів, флешмобів, челенджів може допомогти мотивувати учнів брати участь у фізичній активності).

Таким чином, для реалізації програми «Фізична культура» в таких складних умовах потрібні креативні підходи, гнучкість і співпраця між учителями, батьками та школою.

Висновки. Зважаючи на вищевикладене вважаю особливо доцільним та необхідним у військовий час проведення масових позашкільних заходів з фізичної культури серед дітей середнього шкільного віку в ЗЗСО із залученням спортивних державних та громадських організацій. Реалізація всеукраїнських онлайн-проектів у галузі фізичної культури і спорту таких як: Всеукраїнська патріотична руханка онлайн, до міжнародного Дня руху заради здоров'я за підтримки UkraineActive, Федерації легкої атлетики України та Інституту модернізації змісту освіти МОН; Флешмоб «White card» до міжнародного дня спорту на благо розвитку та миру і Всесвітнього дня здоров'я, за сприяння ГО «Українська федерація «Спорт заради розвитку», Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні; Національна руханка в вишиванках «Дякуємо ЗСУ» до Міжнародного дня вишиванки за сприяння ГО «Українська федерація «Спорт заради розвитку», Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні сприятиме покращенню та зміцненню психоемоційного та фізичного стану здобувачів освіти, підвищить інтерес до занять фізичною культурою і ведення здорового способу життя, забезпечить гармонійний фізичний розвиток особистості учня,

допоможе сформувати в школярів компетентності та наскрізні вміння необхідні для соціалізації, громадянської активності, самореалізації та ін. Реалізація спортивних масштабних онлайн заходів у військовий час є проявом інклюзивного освітнього середовища, що передбачає врахування освітніх потреб кожної дитини в незалежності від міста перебування і форми навчання, так як більшість шкіл на сьогоднішній час немає змоги проводити заняття офлайн через відсутність безпекових умов. Залученість у такий спосіб до проєктів єднає дітей всієї України, надає можливість в повній мірі проживати дитинство навіть під час війни не відчуваючи себе ізгоєм.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

Литовченко Т. С.

Спеціалізована школа № 3 I–III ступенів Черкаської міської ради Черкаської області
mimoza11@ukr.net

Втома від співчуття (ВВС) або «compassion fatigue» — це одна із форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої ми стаємо надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших. Це поширене явище у медиків та психологів, а також у всіх, хто працює у сфері «людина–людина».

Учені розробили велику кількість моделей ВВС, однак на сьогодні однією з найбільш впливових є модель стресу та втоми Фіглі. В основі цієї моделі лежить теза про те, що емпатія та емоційна включеність є необхідними складовими, які дозволяють працівникові встановити зв'язок з пацієнтом та ефективно зреагувати на його страждання. Іншими словами, аби зрозуміти, як допомогти людині, для початку необхідно побачити світ її очима. У результаті цього фахівець потрапляє під безпосередній вплив емоцій іншої людини, що відчуває біль, і, за рахунок своїх емпатичних реакцій, відчуває більшу мотивацію до пом'якшення його страждань. У разі, коли це відчуття набуває постійного характеру, а сама особа втрачає здатність справлятися зі своїм станом, фокусуючись на досягнутому прогресі або відсторонюючись від надмірної роботи, виникає стрес співчуття.

Особливо гостро ми всі відчуваємо це зараз, коли біда зачепила кожного українця тією чи іншою мірою. Тому ВВС може бути не тільки у представників допомагаючої професій, а й у пересічних громадян. Коли ми стикаємося з трагічними історіями день за днем, наша природна емпатія поступово притупляється, а на зміну їй приходять цинізм та байдужість. З одного боку, це захисна реакція нашої психіки. Ми не можемо нести на собі тягар всіх бід світу, тому мозок намагається дистанціюватися від чужих проблем, щоби зберегти наші власні ресурси. Постійне співпереживання — це дуже енерговитратний процес, який може призвести до емоційного та фізичного виснаження.

З іншого боку, втрата здатності співчувати — тривожний сигнал. Вона свідчить про те, що наші серця черствіють, що ми втрачаємо щось дуже важливе — здатність бути людьми. Адже саме вміння ставити себе на місце іншого, розділяти його біль та радість відрізняє нас від інших живих істот.

Симптоми та поведінкові прояви ВВС:

- зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості у цьому;
- фізичне і/або психічне виснаження;
- злість та дратівливість;
- тривожність;
- депресивність;
- нав'язливі думки;
- проблеми зі сном;
- відчуття власної невдачі та некомпетентності;
- зниження продуктивності;
- складнощі з відділенням особистого життя від професійного;
- дисфункціональна поведінка (вживання пар або алкоголю);
- кількість часу, що відводиться для роботи, перевищує нормальні/звичні значення;
- зниження здатності приймати самостійні рішення;
- зниження задоволеності від роботи та ін.

Що спричиняє ВВС?

Існує два компоненти ВВС: вторинний травматичний стрес та вигорання.

Якщо наша робота містить елементи надання допомоги іншій людині, яка є травмованою чи знаходиться у скрутному становищі, нам необхідно розділити її точку зору, аби бути здатними до співчуття.

Діючи таким чином, ми обов'язково підпадаємо під вплив емоцій та почуттів пацієнта, з яким працюємо, що може призвести до вторинного травматичного стресу.

З часом може з'явитися відчуття, що надана допомога більше не приносить результати, — так проявляються перші симптоми вигорання.

ВВС — серйозна проблема, яка не лише має негативний вплив на стосунки та здатність у подальшому турбуватися про інших, але і здатна підірвати як психічне, так і фізичне здоров'я людини, яка від неї страждає. То що ж можна зробити для подолання ВВС?

1. Усвідомте, що втома від співчуття — це нормально. Ви не бездушна істота і не егоїст, якщо іноді відчуваєте спустошення та бажання відгородитися від чужих проблем. Це не означає, що ви погана людина, це означає, що ви людина, яка має свої межі та потреби.

2. Вчіться розрізняти конструктивну та токсичну емпатію. Конструктивна емпатія — це коли ви співпереживаєте, але при цьому зберігаєте психологічну дистанцію, не берете на себе чужий біль. Ви можете пропонувати допомогу та підтримку, але розумієте, що не в змозі вирішити всі проблеми іншої людини. Токсична ж емпатія — це повне розчинення в чужих стражданнях, коли ви настільки глибоко вживаєтесь в ситуацію, що починаєте відчувати її як свою власну. Це шлях до швидкого емоційного вигорання.

3. Встановлюйте особисті кордони. Ви не можете допомогти всім і відразу, тому вчіться казати "ні" без почуття провини. Зосереджуйтеся на тих проханнях та справах, які справді резонують з вашими цінностями та можливостями. Пам'ятайте, що ваше власне ментальне здоров'я — такий самий пріоритет, як і здоров'я тих, кому ви допомагаєте.

4. Подбайте про свій психологічний ресурс. Знаходьте час на відпочинок, спілкування з близькими, заняття, які приносять вам радість та натхнення. Дозвольте собі перемикатися з чужих проблем на власні приємні переживання — це не егоїзм, а здорова психогігієна.

5. Шукайте однодумців та підтримку. Волонтерські спільноти, групи взаємодопомоги, професійні психологи — всі ці ресурси можуть допомогти вам впоратися з емоційним навантаженням, отримати пораду та розуміння. Часто сама можливість поділитися своїм досвідом та переживаннями з тими, хто розуміє — вже велике полегшення.

6. Девайс-детокс (приберіть з рук телефон та інші пристрої на певний час, щоб відсіяти потік інформації) та інфо-детокс (оберіть конкретний період для обмеження вивчення новин).

7. І саме найелементарніше — виспатися! Не забувайте про важливість гарного сну для відновлення енергії.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ СЕЕН

Льовіна С. О.

Опорний заклад «Кобеляцький ліцей № 2 імені Олеса Гончара», м. Кобеляки
levinasvetlana@ukr.net

На сучасному етапі розвитку освіти особлива увага приділяється формуванню в учнів не лише академічних знань, але й соціально-емоційних навичок, що є основою для успішної адаптації у суспільстві та особистісного розвитку. Впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) у початковій школі має на меті сприяти гармонійному розвитку особистості, розвитку емпатії, саморегуляції, комунікативних навичок та критичного мислення. Однак, цей процес супроводжується певними психолого-педагогічними викликами, що потребують уваги з боку вчителів, психологів та батьків. В умовах постійних соціальних змін, зростання рівня стресу серед учнів та складних міжособистісних відносин, СЕЕН стає необхідним елементом виховання учнів, який сприяє формуванню емоційного інтелекту, соціальної взаємодії, а також етичної поведінки. Програма допомагає учнівству не лише досягати успіхів у навчанні, але й ефективно адаптуватися до вимог сучасного світу. Вона є інноваційним підходом до розвитку дітей у шкільному середовищі, що спрямований на формування соціально-емоційних навичок, критичного мислення, емпатії та етичної відповідальності. Впровадження цієї програми особливо важливе на етапі початкової школи, коли діти формують свої основні світоглядні та поведінкові стратегії.

Метою нашого дослідження є визначення ефективності впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) у початкових класах. Ефективність оцінювалась як за допомогою кількісних, так і якісних показників, що охоплюють різні аспекти розвитку молодших школярів та їхньої навчальної діяльності.

Перш за все, ми звертали увагу на оцінку рівня соціально-емоційних навичок учнівства. Це включало вимірювання таких показників, як емоційна саморегуляція, здатність до вирішення конфліктів, співпраця в команді, емпатія та рівень відповідальності. Для цього використовувалися опитування та анкетування, як серед учнів, так і серед учителів та батьків. Дослідження виявили, що програма СЕЕН сприяє розвитку комунікативних навичок у дітей та як вони змінилися порівняно з початковим рівнем.

Також важливим критерієм оцінки є академічна успішність. Дослідження показали, що діти з високим рівнем соціально-емоційних навичок мають кращі результати в навчанні, оскільки вони краще справляються з когнітивними завданнями, демонструють вищу мотивацію та зосередженість. Для цього аналізувалися зміни в академічних результатах учнів, зокрема їхню успішність, відвідуваність, а також рівень залученості до навчального процесу.

Якісні дослідження включали спостереження за поведінкою учнів під час занять, інтерв'ю з учителями та батьками, аналіз психологічного клімату та атмосфери у класах. Ці дані допомогли глибше зрозуміти, як саме впровадження СЕЕН впливає на емоційний стан учнів, їхні стосунки з однолітками та вчителями, а також загальний рівень їхнього задоволення навчальним процесом.

Загалом, вивчення ефективності програми СЕЕН дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо її впливу на розвиток молодших школярів та вдосконалити її подальше впровадження. Проте, впровадження СЕЕН у цей період пов'язане з низкою психолого-педагогічних викликів, які необхідно враховувати для забезпечення гармонійного розвитку школярів.

Одним із головних викликів є розуміння особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку. На цьому етапі діти активно розвивають свої когнітивні, соціальні та емоційні навички, однак рівень їх саморегуляції та розуміння соціальних норм ще недостатньо сформований. Діти часто стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій, вирішенні конфліктів, а також у здатності до самостійного прийняття рішень. У контексті програми СЕЕН — це означає, що вчительству потрібно створювати умови, в яких діти зможуть поступово розвивати ці навички, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини.

Іншим важливим викликом є адаптація педагогів до нових методів навчання. Програма СЕЕН вимагає від учительства не лише знання теоретичних аспектів соціально-емоційного розвитку, але й умінь застосовувати ці знання на практиці. Це передбачає перехід від традиційних моделей навчання до інтерактивних методів, таких як групові дискусії, рольові ігри, робота у малих групах, які сприяють розвитку емоційної компе-

тентності та співпраці серед учнів. Для багатьох педагогів такий підхід новий і вимагає додаткових знань та підтримки з боку адміністрації закладу.

Ще одним аспектом є необхідність тісної співпраці між закладом освіти та батьками. Соціально-емоційний розвиток дитини відбувається не лише в закладі освіти, але й у сімейному колі. Важливо, щоб батьки розуміли значення програми СЕЕН і підтримували її впровадження вдома. Це передбачає відкритий діалог між закладом освіти та батьками, проведення семінарів та консультацій, де батьки могли отримати практичні рекомендації щодо підтримки емоційного розвитку своїх дітей.

Не менш важливою є проблема інклюзивності в контексті програми СЕЕН. У ліцеї навчаються діти з різними навчальними можливостями і потребами, і успішна реалізація соціально-емоційного та етичного навчання передбачає адаптацію до індивідуальних особливостей кожного учня. Це може бути складно для педагогів, які не мають достатнього досвіду роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Тому необхідно забезпечити додаткову підготовку вчителів щодо роботи в інклюзивному середовищі, щоб кожна дитина могла максимально розкрити свій потенціал у рамках програми СЕЕН.

Важливо також враховувати культурні та соціальні особливості різних груп дітей. Зараз у закладі освіти навчаються діти із різних соціально-культурних середовищ, у зв'язку міграціями, що спричинила війна. Програма СЕЕН повинна бути достатньо гнучкою, щоб враховувати ці відмінності і сприяти розвитку толерантності та взаємоповаги серед учнів. Це може вимагати додаткових зусиль зі сторони педагогів, які мають допомогти дітям знаходити спільну мову і навчати їх цінувати різноманіття.

Окрім викликів, впровадження програми СЕЕН відкриває багато можливостей для розвитку молодших школярів. Перш за все, це можливість створення сприятливого емоційного клімату в класі. Діти, які вчать розуміти і контролювати свої емоції, менше піддаються стресу і краще взаємодіють з однолітками. Це сприяє зниженню кількості конфліктів у класі, підвищенню рівня співпраці та загального емоційного благополуччя учнів.

Впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) шкільним психологом є важливим кроком до створення більш гармонійного, безпечного та підтримуючого середовища для учнів. Ця програма сприяє розвитку емоційної компетентності, емпатії, відповідальної поведінки та соціальних навичок, що в свою чергу підвищує академічні успіхи та покращує загальний клімат у школі.

Ключова роль шкільного психолога полягає в координації цього процесу через підготовку педагогів, організацію групових та індивідуальних занять, роботу з батьками та моніторинг результатів. Завдяки цьому підходу, учні отримують не лише знання, але й навички, які допоможуть їм ефективно взаємодіяти з оточенням, вирішувати конфлікти, керувати власними емоціями та бути активними учасниками суспільства.

Таким чином, впровадження СЕЕН стає важливим елементом сучасної освіти, спрямованим на розвиток гармонійної та соціально відповідальної особистості, що сприятиме кращій адаптації молоді до викликів сучасного світу.

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ УЧНІВ

Мазур О. А.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Гімназія № 26», м. Хмельницький
mazur.olena.anat@gmail.com

В результаті військової інтервенції російської федерації до України постало гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти. Подолання кризи відбувається на всіх рівнях життєдіяльності особистості: фізичному, соціальному, психологічному, професійному, інтелектуальному та духовному. Тому сьогодні проблема виходу з кризи набуває величезного значення. Діти потребують допомоги й підтримки, щоб пережити стрес, спричинений війною, знайти способи адаптуватися до нових умов існування й подолати труднощі та запобігти розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Саме тому дуже важливою є робота всіх педагогічних працівників закладу освіти, які мають надавати першу психологічну допомогу, щоб допомогти дітям впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися та легше перенести спогади про пережите.

Тому сьогодні головне завдання педагогічного колективу, і на цьому наголошує Міністерство освіти і науки України, — стабілізувати психологічний стан дітей, відволікти їх на конструктивну діяльність і при цьому спробувати діагностувати прогалини в їхніх знаннях та допомогти їх заповнити.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів.

Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів. Особливості протікання стресових станів, їх закономірності і прояви відображено в дослідженнях М. Борневасер, Дж. Віткіна, Д. Грінберг, Г. Купера, В. Татенко, О. Черепанової.

Проблема психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу досліджувалась в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників: В. Байдик, О. Бондарчук, Ю. Бондарук, Я. Дубініна, І. Корнієнко, І. Лісовецька В. Панок, С. Ройз, О. Романчук, К. Явна.

Важливим моментом у цьому процесі є розроблення і апробація нових підходів, технологій, технік, програм, форм, видів, методів та прийомів роботи для забезпечення психоемоційної саморегуляції дітей та учнів.

Війна змушує всіх учасників освітнього процесу перебувати в постійному стресі, занепокоєнні. Тому педагогам під час занять вкрай важливо спробувати зменшити негативний вплив стресу на здоров'я дітей.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому наділені здатністю взаємовпливу один на одного. У дитини під час напружених емоційних станів змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози.

Наразі потреба в емоційній стабілізації більша, ніж у певних знаннях, оскільки усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, а здобувачу освіти треба здолати більше перешкод і напруження, тому що травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією уваги та поведінкою.

Саме тому Міністерство освіти і науки України радить педагогам запровадити під час уроків психологічні хвилини, які допоможуть школярам:

- впоратися зі стресом і його наслідками;
- розслабитися;
- зняти емоційне напруження;
- відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту;
- емоційно налаштуватися на урок і плідну роботу;
- відчуту сприятливу для навчання атмосферу.

«Регулярне впровадження психологічних хвилин у зручний час і при слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття» — стверджують у міністерстві.

Виконання психологічних хвилин та вправ допомагає дитині стати більш спокійною, врівноваженою, а також дає змогу краще зрозуміти свої почуття. Впровадження в педагогічну практику короткотривалих вправ сприятиме подоланню негативних емоційних явищ у дітей, відновленню здатності оцінювати власний психологічний стан і усвідомлювати свої емоції, вміння ними керувати, що своєю чергою веде до формування самоконтролю і саморегуляції власної поведінки.

Психофізіологічні прийоми самопомоги — це прийоми, що ґрунтуються на взаємозв'язку психічних і фізіологічних функцій. Вони включають наступні групи: м'язові; дихальні; прийоми, засновані на використанні температурних подразників.

М'язові (психом'язові, м'язово-емоційні) прийоми — ґрунтуються на тому, що зниження напруженості м'язів веде до заспокоєння, а підвищення — до активізації діяльності нервової системи, мобілізації резервних можливостей людини.

Дихальні прийоми засновані на взаємозв'язку емоційного стану з типом дихання. Дихання може здійснювати мобілізуючий або заспокійливий вплив на психічну сферу. Відповідно, дихальні прийоми можна поділити на заспокійливі та тонізуючі. Так, для заспокійливого дихання характерна перевага видиху над вдихом, а для мобілізуючого — вдиху над видихом.

Прийоми, засновані на використанні температурних подразників, ґрунтуються на залежності активності ЦНС та психічного стану від подразнення температурних рецепторів шкіри та слизових оболонок. Низькі температури збадьорюють, тонізують, мобілізують; теплі — заспокоюють, знімають напругу. Відповідно, ця група прийомів, так само, як і група дихальних, поділяється на заспокійливі та тонізуючі.

Отже, освітній процес за умов його правильної організації стане важливою передумовою гармонізації психічного стану дитини. Втім і створення системи роботи щодо підтримки учнів, розвитку навичок самопомоги має вирішальне значення для мінімізації втрат для психічного здоров'я дітей, попередження психотравматизації суспільства.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Майданик Л. Ю.

Черкаська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 15 Черкаської міської ради Черкаської області, м. Черкаси
larisamajdanik@gmail.com

Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу є надзвичайно важливою для забезпечення емоційного та психічного благополуччя дітей, підлітків, їхніх батьків і педагогів.

Основна **мета**: визначити ефективні методи психологічної допомоги учасникам освітнього процесу (дітям, підліткам, їхнім батькам та педагогам) у контексті війни та повоєнного часу, зокрема для зменшення негативних наслідків травматичних переживань і підтримки психічного здоров'я.

Психологічні проблеми під час війни:

1. Стрес і травма: діти та підлітки можуть переживати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресію та інші емоційні труднощі через насильство та невизначеність.
2. Соціальна ізоляція: війна може призвести до втрати соціальних зв'язків, що може погіршити емоційний стан учнів.
3. Невизначеність майбутнього: питання безпеки, навчання та кар'єри можуть викликати відчуття безвиході та тривоги.
4. Складнощі з навчанням: емоційний стрес може вплинути на концентрацію, пам'ять і загальну мотивацію до навчання.
5. Порушення сну: військові конфлікти можуть викликати труднощі зі сном у дітей через тривожність і страх, що, в свою чергу, впливає на їхню здатність навчатися.
6. Адаптація до нових умов: діти можуть стикатися з труднощами в адаптації до зміни середовища, наприклад, при переїзді через війну або зміни навчального закладу.
7. Втрата родичів або друзів: трагічні втрати можуть призвести до горя і депресії, що потребує чутливого підходу у підтримці.

Психологічна допомога в умовах війни та повоєнного часу

1. Психологічна підтримка:
 - а). консультації: важливо забезпечити доступ до психологічних консультацій для учнів і їхніх батьків.
 - б). групи підтримки: створення груп підтримки для дітей та підлітків, де вони можуть ділитися своїм досвідом і відчуттями.
2. Навчання навичкам управління стресом:
 - а). техніки релаксації: впровадження практик медитації, дихальних вправ та йоги може допомогти знизити рівень тривоги.
 - б). соціальні навички: розвиток комунікативних навичок і вміння просити про допомогу.
3. Підтримка педагогів:
 - а). психологічне навчання: педагоги мають отримати навички для виявлення ознак стресу у дітей і знати, як правильно реагувати.
 - б). координація з психологами: співпраця з психологами для проведення тренінгів та семінарів.
4. Інформування та освіта:
 - а). інформування батьків: проведення семінарів для батьків про те, як підтримати дітей у важкі часи, включаючи управління емоціями та розвиток стійкості.
 - б). освіта про психічне здоров'я: включення тем психічного здоров'я у навчальні програми для підвищення усвідомленості.
5. Забезпечення безпечного середовища:
 - а). створення підтримуючого простору: створення безпечного і доброзичливого навчального середовища, де учні можуть висловлювати свої переживання.
 - б). адаптація навчальних планів: гнучкість у навчанні, щоб врахувати потреби учнів, які пережили травми.
6. Залучення громади:
 - а). співпраця з організаціями: співпраця з неурядовими організаціями для забезпечення ресурсів та програм підтримки.
 - б). організація заходів: проведення заходів на підтримку психічного здоров'я, які об'єднують учнів, бать-

ків і вчителів.

7. Створення безпечного простору:

а). приватність та конфіденційність: забезпечити учням можливість ділитися своїми переживаннями в безпечному і конфіденційному середовищі.

б). програми «друзі на підтримку»: створення ініціатив, де учні можуть виступати в ролі підтримки один одному.

8. Формування стійкості:

а). тренінги на розвиток стійкості: проведення курсів, що навчають дітей і підлітків, як адаптуватися до стресових ситуацій і залишатися позитивними в умовах труднощів.

б). методи вирішення проблем: навчання дітей практичним навичкам вирішення проблем, щоб вони могли ефективно справлятися зі стресом.

9. Творчі методи підтримки:

а). арт-терапія: використання творчих методів, таких як малювання або написання, для вираження емоцій і переживань.

б). театральні заходи: організація театральних постановок або вистав, де учні можуть відображати свої емоції та переживання.

10. Фізична активність:

а). спортивні програми: заохочення до участі в спортивних заходах як способу зняття стресу і підвищення настрою.

б). заняття на свіжому повітрі: організація активностей на природі, які сприяють поліпшенню психічного здоров'я.

11. Психологічна освіта для батьків:

а). тренінги для батьків: проведення навчальних програм для батьків, щоб допомогти їм зрозуміти, як підтримувати дітей у важкі часи.

б). інформаційні ресурси: надання батькам матеріалів про психічне здоров'я, щоб вони могли краще реагувати на емоційні потреби своїх дітей.

12. Технології для підтримки:

а). онлайн-платформи: використання цифрових ресурсів для проведення групових терапій або вебінарів на теми психічного здоров'я.

Висновок. В умовах війни та повоєнного часу психологічна допомога учасникам освітнього процесу є критично важливою. Зосередження на розвитку стійкості, створення підтримуючого середовища, використання творчих методів і залучення батьків до процесу можуть значно поліпшити психічне здоров'я дітей і підлітків. Спільна робота педагогів, психологів та батьків є запорукою створення середовища, яке допоможе молодому поколінню впоратися з викликами та розвиватися в умовах труднощів.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Малик О. А.

Бабанський ліцей, с. Бабанка
olapancenko934@gmail.com

Мета: удосконалювати вміння педагогів зберігати власне психологічне здоров'я формувати навички емоційної саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Нині немає, напевно, найвідомішого і більш спірного наукового терміна, ніж «стрес». Усі говорять про стрес, усі його переживають, усі про нього багато чули.

Актуальною проблемою в педагогіці — є стрес, оскільки звичним явищем у професійній діяльності педагога є періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на необхідне поведіння, мобілізації всіх сил на активні доцільні дії. Щоденна робота вчителя є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш вдалого рішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважають навчання стресовим заняттям, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, професійного «вигорання»

вчителя. Слово «стрес» прийшло до нас з англійської мови, що в перекладі означає «натиск, тиск, напруга». Творцем поняття та першим дослідником даної проблеми був канадець Ганс Сельє, який 1950-го опублікував класичну працю на тисячу сторінок «Фізіологія й патологія стресу» з присвятою «всім, хто страждає від стресів». Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу: «Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)».

Проявляються різні види реакції на стрес, які можна розділити на психологічні та фізіологічні. Фізіологічні реакції: підвищення активності нервової системи, збільшення рівня адреналіну (або нор-адреналіну) у крові, що викликає серцебиття та підвищення тиску, головний біль, біль у спині, шлунку. Психологічні реакції: страх, депресивний стан, смуток, роздратування, розчарування у житті та у собі. Зміни у поведінці: зловживання їжею, куріння, зловживання алкоголем, обгризання нігтів, розлади сну, спалахи гніву, уникнення спілкування з людьми. Зміни у мисленні: проблеми із зосередженням уваги, проблеми з пам'яттю, негативне мислення.

Стрес впливає як на психологічний стан, так і на фізичне здоров'я людини. Він є головним фактором ризику при прояві й загостренні багатьох захворювань. Найрозповсюдженішими є хвороби серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту і системи дихання. Стреси впливають на імунітет, роблять людей уразливими для інфекцій. Стрес викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби.

Основні поради щодо подолання та профілактики стресу:

1. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
2. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.
4. Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе що-разу, коли вам удасться впоратися з хвилюванням.
5. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.
6. Фізичні вправи знімають нервову напругу.
7. Музика — це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.
8. Відпочивайте разом із сім'єю.
9. Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.
10. Не зловживайте кавою, алкоголем.
11. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
12. Їжте морозиво — там є компонент, який покращує настрій. І банан — в ньому є сиротин, гормон щастя.
13. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
14. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас ча-сто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

Формули для самозаспокоєння:

- Відкинь цю думку.
- Все буде добре.
- Проблема вирішиться.
- Це не варте хвилювання.
- Я зосереджуюся на своєму диханні.
- Я відчуваюся здоровою.
- Я абсолютно спокійна.
- Як я могла хвилюватися через дрібниці.
- Думки розважливі. Спокійно обміркую свої подальші дії.

Вправи на зняття стресових станів:

Вправа «П'ятірка».

Вправу можна виконувати частинами або всю, необхідний час — від 10 до 30 секунд.

- робіть паузу.

- озирніться довкола і зверніть увагу на п'ять об'єктів різних кольорів, які ви бачите.
- зосередьтеся і прислухайтеся – які п'ять звуків доносяться до вас?
- відзначте п'ять тілесних відчуттів, які ви відчуваєте в цю хвилину (відчуття одягу на плечах, зіткнення спini з кріслом та ін.).

Якщо увага почне вислизати (напевно), просто зауважте це і поверніться до виконання завдання. Якщо в голову будуть приходити думки, скажіть про себе: «Дякую, я тебе почув (почула)» — і знову поверніться до завдання.

Вправа «Думки на папері».

Корисно використовувати або на ніч, або якщо відчуваєте, що «голова пухне від справ».

Візьміть аркуш паперу (або створіть новий документ на пристрої) і виписуйте всі думки, які «крутяться» в голові, в хаотичному порядку, незалежно від їх важливості. І так до відчуття, що «все, в голові нічого не залишилося».

Після такого перенесення інформація залишається в зовнішньому світі та нема потреби утримувати її в оперативній пам'яті.

Отже, стрес може стати причиною різноманітних психосоматичних захворювань.

Безумовно, нікому не побажаєш пережити психологічну травму, але якщо це все ж відбулося, то все залежить від того як людина зможе з цим впоратись.

У боротьбі зі стресами головне не зациклюватися на своїх переживаннях, а шукати способи відволіктися від них, мобілізувати свої внутрішні ресурси, адже життя людині дається один раз.

РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ

Малиновська В. С.

Сквирський академічний лицей № 2 Сквирської міської ради Київської області

Об'єкт дослідження: релаксаційні вправи.

Предмет — застосування хвилиннок релаксації для зниження рівня тривожності, уміння заспокоїтися у практичній діяльності.

Релаксація — це розслаблення м'язів організму, що супроводжується видаленням нервового напруження. Її мета: позбутися розумового напруження, дати тілу невеликий відпочинок, спонукати позитивні емоції, поліпшити настрій. Періодичне розслаблення лише на 5 хвилин може дати нам енергію, необхідну для розв'язання проблеми, яка у нас виникла.

Уміння розслабитися може запобігти або компенсувати ту шкоду для організму, який наносять йому нервові потрясіння. Важливою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий стан і стан психіки. Під дією релаксації знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову систему. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку. Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім. Засвоюючи розслаблення м'язів, слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів — посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати по пам'яті відчуття потепління рук і ніг. Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням.

Є прийоми, які допомагають засвоїти техніку релаксації: метод імітації; метод зручного положення лежачи; метод напруження і розслаблення м'язів; дихання «по колу»; словесний метод. Ці прийоми можна застосовувати окремо або у поєднанні, у залежності від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів. Вправу на розслаблення, особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні. У результаті проведення досліджень було встановлено, що глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечує швидке відновлення сили і для цього необхідно навчитись відчувати стан своєї м'язової системи і керувати нею за

допомогою кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

Навички релаксації є важливими для всіх людей, незважаючи на те, чи мають вони якісь проблеми зі здоров'ям. Уміння заспокоїтися, зосередитися, спрямувати увагу є ключом до формування стійкості — здатності долати серйозні стреси чи труднощі та швидко відновлюватися. Види релаксації: дихальні вправи, повне розслаблення тіла на кілька хвилин, рухи, ігри, співи, танці, зацікавленість чимось незвичайним та новим.

Навіщо учням/учасникам групи потрібна релаксація?

- Учасники можуть бути втомленими, перебувати в стані стресу, нервового напруження.
- Багато людей хоче бути успішними, але вони ще не набули навичок, які допоможуть їм досягти цього.

Як наслідок вони відчувають тривогу і розчарування.

- Кожна людина час від часу потребує перерви в діяльності й відпочинку.
- Релаксаційні вправи навчають володіти своїми почуттями та емоціями.
- Релаксація поліпшує зосередженість та уважність.
- Релаксація має позитивні фізіологічні наслідки, такі як поліпшення кровотоку, рівнів кисню та ендорфіну, а також зменшення рівню кортизолу або «гормону стресу».

Коли проводити хвилинки релаксації? Про необхідність релаксації можуть свідчити такі ситуації:

- Учасники втомлені, а попереду ще багато роботи.
- Учасник/дитина засмучений (плаче, відмовляється працювати) або стукає, крутиться на місці тощо.
- Під час занять відбувається «м'яка конфронтація» між учасниками.
- Коли в кімнаті перебуває напружений, тривожний учасник.
- Коли в учасників «поганий день» (сталися якісь невдачі, розчарування, не виправдалися очікування тощо.)

- Учасники не «сфокусовані», не можуть спрямувати увагу, зосередитися на навчанні.

Як впровадити релаксацію на заняттях?

• По-перше, обговоріть це питання з учасниками. Розкажіть, що кожен час від часу відчуває стрес/розчарування/хвилювання/перевтому. Поясніть, що таке релаксація.

- Навчіть методів релаксації, які плануєте використовувати на тренінгу.
- Навчіть визначати симптоми, які свідчать про те, що вони відчувають стрес, розчарування, занепокоєння, перевтому та ін. (деякі поширені симптоми такі: стискання кулаків, важке дихання, плач, потіння).
- Навчіть просити про відпочинок, коли вони відчувають утому, розчарування, засмучення тощо.
- Визначте місце проведення хвилинки релаксації, їхній час.
- Практикуйтеся. Виконуйте регулярно релаксаційні вправи.

Які релаксаційні вправи можна проводити під час тренінгу?

- Дихальні вправи.
- Розслаблення тіла.
- Почергове напруження і розслаблення м'язів.
- Вправа «Полічіть до 10».
- Малювання (можливо, використання розмальовок-антистрес).
- Різні рухи, рухові ігри, танці.
- Спів.
- Медитація.
- Візуалізація (уявлення затишного місця, зосередження на його деталях).
- Використання іграшок-антистрес.
- Слухання музики або звуків природи
- Перерва.

Приклади вправ:

1) Протистресове дихання.

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її». Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

2) Хвилинна м'язова релаксація.

Розслабте м'язи чола, підборіддя, «відпустіть» куточки рота. Розслабте плечі. Поверніть голову вправо-вліво, нахиліть її в різні боки. Струсіть кисті рук. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.

3) «Заземлення» — огляд оточуючого, візуально.

Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі пред-

мети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі або допомагайте тим, хто поруч: «Ось — дерево, це береза. Ось — стовп. Собака пробігла ...» У приміщенні: «Це — коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів ...» і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічете від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

4) Управа «руки-нагайки».

Встаньте — ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно звисають. Уявіть, що по них стікає негативна енергія і розчиняється в землі. Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний вдих — повільний видих.

ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Мантачка І. А.

Жашківський ліцей № 1, м. Жашків
irinamantachka1973@gmail.com

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. Існують базові правила, як підтримати дитину в ситуації, пов'язаній із важкими подіями, щоб стабілізувати її стан. Діяльність практичного психолога 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. 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. 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.

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. 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, істеріку, дратівливість, різкі перепади настрою) та не контролюють його.

Діяльність Жашківського ліцею №1 спрямована на профілактику та подолання проблем, пов'язаних із душевним здоров'ям, на допомогу здобувачам освіти у подоланні життєвих проблем. Для фахівців психологічної служби допомога в забезпеченні стійкого ментального здоров'я — це новий виклик сучасності, який потребує особливої уваги. Впродовж 2023 року за вимогами сьогодення практичним психологом було розроблено авторську корекційно-розвиткову програму «Душевне здоров'я. Ти як?».

Основними напрямками забезпечення душевного/ментального здоров'я є:

- Розкрити сутність та значення ментального (душевного) здоров'я.
- 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. (Титаренко, 2009).

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.

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:

1. На I організаційному етапі планується графік проведення занять, готуються необхідні матеріали та обладнання для реалізації програми. Формується група здобувачів освіти.

2. На II основному етапі один раз на тиждень з групою дітей проводяться корекційно-розвиткові заняття. На першому занятті виконують вхідне опитування. Основна мета — створити атмосферу довіри, комфорту та відкритості в групі, зняти напруження. На 2–6 заняттях надаємо інформацію про психічне здоров'я, про те, як важливо піклуватися про душевне благополуччя своє та близьких, про способи його підтримки. Тривалість кожного заняття 45 хвилин.

3. На III заключному етапі організовується самостійна робота учасників, зосереджена на розв'язуванні справи «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.

Після проходження занять корекційно-розвиткової програми «Душевне здоров'я. Ти як?» учасники мають знання та вміння про те, як важливо піклуватися про душевне благополуччя своє та близьких, про способи його підтримки.

Сформовано ціннісне ставлення до свого психічного здоров'я. Розкрито цікаві факти про стрес, стресостійкість, життєстійкість. Здобувачів освіти навчено «скидати» накопичені негативні емоції та напругу, в учасників знижено занепокоєння, тривожність, страх, апатію.

Ознайомлено з базовими навичками самодопомоги та надання психологічної підтримки, психологічного розвантаження, формування стресостійкості та стабілізації емоційного стану. Створювалися ситуації, за яких кожен мав можливість усвідомити й проаналізувати власні емоції, переживання, стани, які виникають під час стресової ситуації, а також сформувати свою поведінку. Розвивалися вміння застосовувати релаксаційні вправи, щоб швидко перемикатися з негативних емоцій і переживань на позитивні або відволікатися.

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.

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».

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Матійчук І. В.

Вишнівський академічний ліцей № 2, Вишнівецька ОТГ
artirina90@gmail.com

Суїцидальна поведінка підлітків є однією з головних причин смертності в цій віковій групі, що робить її важливою соціальною проблемою. Підлітковий вік супроводжується емоційними та психологічними труднощами, а такі фактори, як булінг, конфлікти в сім'ї та відсутність підтримки, можуть підвищити ризик суїцидальних думок. Сучасні виклики, як-от вплив соціальних мереж і кібербулінг, також посилюють цю проблему. Саме тому профілактика суїцидальної поведінки є дуже важливою для збереження життя і здоров'я молоді, вимагаючи систематичних дій з боку школи, сім'ї та суспільства.

Метою цієї роботи є дослідження та аналіз соціально-педагогічних і психологічних аспектів профілактики суїцидальної поведінки серед підлітків. Основним завданням є визначення ефективних стратегій профілактики та інтервенцій, які можуть бути застосовані в освітньому та психологічному середовищі для зниження ризику самогубств серед молоді.

Виклад основного матеріалу. Соціально-педагогічна профілактика суїцидальної поведінки підлітків має на меті створення сприятливого середовища в школі, де учні почуваються захищеними та отримують необхідну підтримку. Педагоги, психологи та соціальні працівники відіграють важливу роль у цьому процесі, адже вони є першими, хто може помітити зміни в поведінці підлітка та втрутитися. Одним із головних аспектів профілактики є формування позитивної атмосфери в навчальному закладі, де кожен учень має можливість висловлювати свої емоції та отримувати емоційну підтримку від дорослих.

Підтримка дружньої атмосфери в класі та запобігання булінгу є одним із ключових елементів профілактики. Булінг є поширеною проблемою серед підлітків і часто може стати тригером для розвитку суїцидальних думок. За даними дослідження Сидоренко Л. Є., створення культури взаємоповаги та підтримки в класі допомагає зменшити ризик суїцидальної поведінки серед підлітків. Соціальні працівники та психологи можуть проводити заняття з підлітками, спрямовані на розвиток емпатії, толерантності та соціальних навичок. Особливо важливим є залучення батьків до цього процесу, щоб забезпечити підтримку підлітка як у школі, так і вдома.

Іншим важливим елементом є виявлення підлітків, які потребують психологічної допомоги. Часто підлітки, які переживають стрес або депресію, не завжди відкрито говорять про свої проблеми, тому педагоги повинні бути навчені виявляти ранні ознаки суїцидальної поведінки. Це можуть бути зміни в академічних досягненнях, поведінці або міжособистісних стосунках. Ковальчук І. М. у своїй роботі підкреслює, що систематичний моніторинг емоційного стану учнів та використання опитувань на основі психологічних шкал є ефективним інструментом у профілактиці суїцидів.

Також важливим аспектом є підготовка педагогічного персоналу до роботи з підлітками, які мають високий ризик суїцидальних дій. Навчальні програми для вчителів повинні включати тренінги з емоційного інтелекту та розвитку навичок ефективної комунікації з підлітками. Як зазначає Белікова О. В., педагоги повинні вміти створювати довірливу атмосферу в класі, щоб учні відчували себе почутими та могли відверто говорити про свої проблеми. Це особливо важливо, коли йдеться про емоційно нестабільних підлітків, які схильні до

ізоляції та уникають спілкування з дорослими.

Психологічна допомога в рамках профілактики суїцидальної поведінки передбачає роботу з підлітками, які вже мають суїцидальні думки або перебувають у групі ризику через депресію, тривожність чи інші психічні розлади. Психологічна інтервенція зазвичай включає індивідуальні консультації, групову терапію, а також роботу з родинами підлітків.

Робота з емоційною регуляцією та розвиток соціальних навичок також є важливими напрямками профілактики. Підлітки часто стикаються з проблемами в управлінні своїми емоціями, що може призводити до імпульсивних вчинків, включаючи суїцидальні спроби. Програми емоційної грамотності, що проводяться у школах, навчають підлітків розпізнавати та керувати своїми емоціями, а також покращують їхні комунікативні навички, що допомагає зміцнити їхні соціальні зв'язки. Белікова О. В. у своїх дослідженнях зазначає, що емоційна грамотність є ключовим фактором у запобіганні суїцидальній поведінці.

Також важливо звернути увагу на роботу з батьками. Часто сімейні проблеми, такі як конфлікти або відсутність підтримки, можуть підштовхнути підлітка до суїцидальних думок. Психологічна допомога повинна включати консультування для батьків, щоб покращити комунікацію в родині, а також навчити їх розпізнавати тривожні ознаки у поведінці підлітків. Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я, сімейна підтримка є важливим фактором у зниженні ризику суїцидальних спроб серед молоді. Ефективна профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків вимагає тісної співпраці між педагогами, психологами, медичними фахівцями та соціальними працівниками. Міждисциплінарний підхід дозволяє забезпечити комплексну підтримку підліткам і їхнім сім'ям, що підвищує ефективність профілактичних заходів. Важливо, щоб усі учасники цього процесу мали доступ до необхідної інформації про стан підлітка і могли своєчасно надати допомогу. Як зазначають фахівці ВООЗ, скоординовані зусилля освітян, медиків та психологів є критичними для ефективної профілактики суїцидів.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження щодо соціально-педагогічної та психологічної профілактики суїцидальної поведінки підлітків було проведене з використанням кількох методологічних підходів для забезпечення комплексного розуміння проблеми та можливих шляхів її вирішення. Для вивчення особливостей суїцидальної поведінки підлітків та ефективності профілактичних заходів були використані наступні методи: аналіз літературних джерел. Вивчено наукові публікації, книги та дослідження з питань підліткової суїцидальної поведінки. Основна увага приділялася працям, що описують ризикові фактори, методи ранньої діагностики та втручання, а також психоосвітні програми в школах.

Огляд існуючих профілактичних програм. Було проведено аналіз різних програм профілактики суїциду, які впроваджуються в школах і громадах, зокрема програм раннього виявлення ризиків, психоосвітніх заходів та індивідуальної психотерапії. Досліджувалися їхні ефективність та вплив на зниження ризиків суїцидальної поведінки серед підлітків.

Для систематизації даних і проведення аналізу були використані наступні методи: опитування та анкетування. У ході дослідження було проведено опитування серед педагогів, шкільних психологів і соціальних працівників для визначення рівня обізнаності про суїцидальні ризики та ефективність профілактичних заходів у шкільному середовищі. Крім того, було анкетовано підлітків з метою виявлення їхньої психологічної підтримки в школі та вдома. З підлітками було проведено опитування за методикою М. Горської «Визначення схильності індивіда до суїцидальної поведінки».

Результати та обговорення. Результати досліджень у сфері профілактики суїцидальної поведінки підлітків вказують на необхідність комплексного підходу. Виявлено кілька ключових аспектів, які допомагають знизити ризики суїциду серед підлітків. Можна виділити такі головні чинники: раннє виявлення та діагностика. Це дозволяє втручатися на ранніх етапах і знижувати ризики суїцидальної поведінки; психоосвітні програми у школах. Програми для школярів та батьків підвищують обізнаність про психічне здоров'я і допомагають вчасно виявляти проблеми. Школа має бути місцем, де підлітки відчувають підтримку і безпеку. Відсутність булінгу і підтримка з боку однолітків та вчителів знижують ризики суїцидальної поведінки; індивідуальна та сімейна психотерапія. Цей підхід дозволяє розв'язувати конфлікти всередині сім'ї і вчить підлітків справлятися зі стресом, що також зменшує ризик суїцидальних спроб; міждисциплінарна співпраця. Співпраця між школами, психологами та медичними працівниками створює систему підтримки, що охоплює всі аспекти життя підлітків.

Отримані результати підтверджують важливість багаторівневої профілактики. Шкільне середовище та сім'я відіграють ключову роль у підтримці підлітків. Психотерапія для сім'ї допомагає вирішувати конфлікти, а психоосвітні програми створюють простір для відкритого діалогу. Треба показують, що комплексний підхід, що поєднує освітні та психологічні заходи, є найбільш ефективним у профілактиці суїцидальної поведінки серед підлітків.

Висновки. Соціально-педагогічна та психологічна профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків є ключовим елементом у збереженні психічного здоров'я молоді та зменшенні рівня смертності в цій віковій

групі. Ефективна профілактика потребує комплексного підходу, який об'єднує зусилля різних фахівців — педагогів, психологів, соціальних працівників та медичних фахівців. Міждисциплінарна співпраця дозволяє створити систему раннього втручання, що охоплює виявлення підлітків з групи ризику, своєчасну психологічну допомогу та підтримку на всіх рівнях — від школи до родини.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Матіяш Н. О.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 13 ім. Андрія Юркевича, м. Тернопіль
diesnatalis159matijash@gmail.com

Резильєнтність визначається як здатність особи ефективно адаптуватися до стресу, травми та труднощів, знаходити ресурси для відновлення. У сучасному світі, де людство стикається з різноманітними викликами, резильєнтність стає все більш важливою як компетентність, яка допомагає людині ефективно протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них. Сьогодні, в умовах повномасштабної війни в Україні, ситуаціях невизначеності, які пов'язані з воєнним станом, люди відчують постійний стрес, що значно виснажує їх емоційний та психологічний ресурс. Збереження стійкості та працездатності в таких умовах стає ключовим фактором для забезпечення психологічного здоров'я.

Постійний стрес, тривога, страх — це ті фактори, що впливають на психологічне здоров'я педагогів та учнів. Без необхідної психологічної підтримки через деякий час вони можуть привести до депресії, апатії, емоційного виснаження. А потім, як результат, до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Поява нових викликів зумовлює необхідність роботи з різними групами населення в напрямку збереження психологічного здоров'я. На перший план виходить проблема психологічної резильєнтності особистості педагога в умовах війни, бо саме педагоги відіграють важливу роль у формуванні майбутнього покоління. Окрім того, педагоги мають високий ступінь вигорання та піддаються високому нервовому напруженню. Механізм стійкості здатний допомогти вчителю відновити внутрішні ресурси після стресових ситуацій, зберігаючи при цьому професійну ефективність, а також можливість допомогти учням подолати стресову ситуацію.

Резильєнтність педагогів — це їхня здатність адаптуватися до мінливих умов роботи, справлятися з емоційними та професійними викликами, а також зберігати мотивацію та продовжувати працювати і надавати якісну освіту своїм учням. В складних умовах сьогодення та перенасиченому інформацією просторі дуже важливо розвивати психологічну стійкість й у школярів. Діти по-особливого переживають психотравмуючі події та потребують особливої уваги з боку дорослих. Так, як дитина більшу частину свого часу проводить у спілкуванні з однокласниками, вчителями та іншими учасниками освітнього процесу, важливо аби школа була тим середовищем, де можливо впливати на формування резильєнтності.

Окрім того, навчання в школі відтепер — це ускладнений різними чинниками процес. Серед них і: ввімкнення сигналу повітряної тривоги та необхідність перейти в укриття, вимкнення електроенергії та переривання процесу навчання, дистанційне навчання, що зумовило не лише перехід з очної форми навчання, а й появу покоління дітей-дистанційників. Як результат — прогалини у знаннях дітей, так звані освітні втрати. А це, в свою чергу, ще один стресовий чинник для школярів. Звісно, що усі негативні життєві ситуації люди переживають по-різному. Дехто переживає тимчасове потрясіння через втрату чи потенційно травматичні події надзвичайно добре, інші — потребують більшої підтримки та часу для відновлення. Частина людей відновлюється, використовуючи свої власні ресурси, які допомагають упоратися з негативними зовнішніми факторами. Іншим потрібна базова підтримка для поліпшення психологічного благополуччя. А у деякого виникають серйозні проблеми з психічним здоров'ям.

В умовах сьогодення уникнути стресу неможливо, проте спробувати захистити психічне здоров'я можна і треба. Власне тут допоможе розвиток резильєнтності. Затерта З. визначає резильєнтність як потужний психологічний ресурс, який визначає задовільний стан психічного здоров'я людини.

Доцільність розвитку резильєнтності в освітньому процесі обумовлена такими факторами:

1. Адаптація до змін: сучасний освітній контекст швидко змінюється, вимагаючи від учасників освітнього процесу гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов. Резильєнтність допомагає педагогам та учням

приспосовуватися до них, зберігаючи продуктивність і якість навчання.

2. Розвиток життєвих навичок: резильєнтність передбачає навички управління стресом, вміння розв'язувати проблеми, позитивне мислення і саморегуляцію. Ці навички є важливими як для успіху в навчанні, так і для подальшого життя.

3. Підтримка емоційного благополуччя: освітній процес є стресовим як для учнів, так і для педагогів. Резильєнтність допомагає зменшити негативний вплив стресу, підвищує самооцінку та допомагає впоратися з емоціями. Вона сприяє створенню безпечного середовища, де кожна особистість може розкрити свій потенціал.

4. Підготовка до майбутнього: резильєнтність — важлива якість, запорука успіху в сучасному світі, де людям потрібно адаптуватися до невизначеності, змін і складних ситуацій.

Висновок. Резильєнтність є ключовим фактором у підтримці психологічного благополуччя особистості зокрема, та суспільства в цілому. Це важлива складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів та учнів в умовах війни. Розвиток резильєнтності — це важливий крок до забезпечення стійкості освітньої системи в часи війни. Стійкі та мотивовані педагоги можуть краще справлятися з викликами, надавати учням необхідну підтримку та давати їм знання та навички, необхідні для успішного життя, а учні — якісно засвоювати навчальний матеріал, бути успішними та готовими до викликів майбутнього. Тому необхідно впроваджувати в освітніх закладах програми розвитку резильєнтності, зокрема: психосоціальна підтримка, соціально-психологічний тренінг, створення безпечного середовища, підвищення обізнаності педагогів та школярів про проблеми психологічного здоров'я та шляхи його збереження.

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГІВ

Меркулова Т. О.

Ліцей № 17, м. Олександрія
merkulovatyana72@gmail.com

Професія вчителя — одна з професій, у яких найбільш поширені синдроми емоційного та професійного вигорання. Емоційне вигорання — це стан наростаючого емоційного, мотиваційного, а також фізичного виснаження, яке супроводжується почуттям безпорадності, цинічним ставленням до роботи. За сильного емоційного вигорання вчитель може показати значні, іноді, виражені негативні зміни в особистих якостях: особистість трансформує цінності, моральні та етичні принципи і, як наслідок, стає професійно нестійкою.

В нашому закладі загальної середньої освіти працюють понад 50% фахівці зі стажем роботи понад 10–15 років, тобто вони є «групою ризику» синдрому вигорання. Педагог в сучасних умовах обов'язково повинен володіти навичками зняття стресової напруги, яке неминуче виникає в процесі роботи. Це необхідно для збереження здоров'я не тільки педагога, але і учнів. Профілактичні та корекційні заходи при синдромі вигорання дуже схожі: те, що захищає від розвитку цього синдрому, можна використовувати і для його корекції, і для профілактики. На думку фахівців, профілактичні, терапевтичні та реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на пом'якшення впливу факторів стресу: зняття стресу на роботі, підвищення професійної мотивації та баланс між зусиллями та отриманою винагородою. При появі та розвитку ознак синдрому вигорання у вчителя необхідно звертати увагу на покращення умов його роботи (організаційний рівень), характер взаємовідносин, що виникають у колективі (міжособистісний рівень), особистісні реакції та захворюваність (індивідуальний рівень).

Заходи щодо подолання синдрому вигорання включають як самодопомогу, так і зовнішню професійну підтримку. У першому випадку педагогам з ознаками емоційного вигорання необхідно навчитися визначати симптоми психічного стресу та керувати ними, опанувати широкий спектр технік саморегулювання та долати перші симптоми стресу на роботі. Якщо така допомога виявляється недостатньою, то для запобігання та подолання синдрому вигорання необхідна професійна допомога. Профілактика вигорання розпочинається з аналізу професійної ситуації. При аналізі здійснюється когнітивна оцінка ситуації (виявлення чинників стресу) та зниження впливу стресових факторів. Це передбачає використання системи спеціальних прийомів, що створюють стрес-бар'єри. Ці методи включають виявлення стресу, для цього слід навчитися визначати деякі

сигнали, що попереджають про стрес. Розвиток у педагогів ефективних навичок подолання складної стресової ситуації — обов'язкова складова роботи психолога, що дозволяє запобігти як використанню неефективних прийомів подолання вигорання, так і багато професійних деформацій, а також допомогти вчителю самостійно контролювати свою поведінку.

Мета розробки ефективних стратегій подолання труднощів — зрозуміти проблеми вчителів, навчити їх усім можливим способам подолання ситуації та розробити стратегії подолання на практиці. За допомогою анкетування в ліцеї було визначено, що у більшості педагогів формується синдром емоційного вигорання. Більшість вчителів відчувають не тільки професійну втому, але не розуміють, що з ними відбувається, і не знають інструментів, щоб уникнути синдрому вигорання чи усунути його наслідки. Щоденна робота педагога під час війни є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунку найбільш вдалого рішення. Враховуючи воєнний стан в Україні практичним психологом здійснювався психологічна підтримка вчителів щодо розвитку стресостійкості. Тому дуже важливо розробити шляхи попередження синдрому «емоційного вигорання».

У системі психологічної просвіти та методично-організаційної роботи в школі реалізуються різноманітні форми: міські семінари, педради, засідання методичних об'єднань, психолого-педагогічні семінари-практикуми, індивідуальне і групове консультування. Були проведені тренінги на теми: «Ментальне здоров'я педагога», «Професійне здоров'я педагога. Профілактика синдрому емоційного вигорання.», педагогічний інтенсив вчителів міста з тематикою ментального здоров'я.

Отже, для забезпечення психологічного благополуччя в умовах війни необхідно створювати безпечне та стабільне соціальне середовище. Сьогодні тренінг визначається як метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, навичок, а також соціальних відносин, практикуючи фізіологічне розслаблення та елементи психологічної саморегуляції, а також, полегшуючи стан психічної тривожності, дисбалансу та емоційної нестабільності. Тренінги сприяють розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної роботи педагогів і профілактики синдрому емоційного вигорання.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ ЯК ФОРМА ВТОРИННОЇ ТРАВМИ

Михайленко О. В.

Ватутінський ліцей № 2, м. Ватутіне
moksana113@gmail.com

Втома від співчуття — це явище, яке все частіше обговорюється у контексті професій, пов'язаних з наданням допомоги. Це не просто втома, а складний комплекс фізичних, емоційних та когнітивних реакцій, що виникають у людини, яка тривалий час контактує зі стражданнями інших.

Метою дослідження є вивчення як співчуття перетворюється на травму.

Матеріали та методи дослідження втоми від співчуття вченими: анкети та опитувальники, інтерв'ю, фізіологічні показники, архівні дані; порівняльний аналіз та лонгітюдне дослідження; кореляційний та факторний аналіз.

Існує два компоненти втоми від співчуття: вторинний травматичний стрес та вигорання. Якщо наша робота містить елементи надання допомоги іншій людині, яка є травмованою чи знаходиться у скрутному становищі, нам необхідно розділити її точку зору, аби бути здатними до співчуття. Діючи таким чином, ми обов'язково підпадаємо під вплив емоцій та почуттів пацієнта, з яким працюємо, що може призвести до вторинного травматичного стресу. З часом може з'явитися відчуття, що надана допомога більше не приносить результату, — так проявляються перші симптоми вигорання. Однак, якщо співчуття має таку високу ціну, чому ми продовжуємо його використовувати? На думку деяких авторів, основним драйвером є відчуття задоволення від співчуття — позитивного досвіду, який зазвичай є досить приємним та ресурсним. Втома та задоволення від співчуття можуть бути присутніми одночасно, однак, коли відчуття втоми бере верх, воно починає витісняти відчуття задоволення та здатність отримувати позитивні емоції.

За багато років вчені розробили велику кількість моделей втоми від співчуття. Виділяють наступні методи трансформації співчуття на травму:

1. Емоційна інфекція. Коли ми співчуваємо іншій людині, ми немовби «заражаємося» її емоціями. Тривалий контакт з негативними емоціями інших може призвести до емоційного виснаження і розвитку власних негативних почуттів.

2. Ідентифікація: Співчуваючи, ми часто ідентифікуємо себе з іншою людиною, ніби проживаємо її досвід. Це може призвести до того, що ми сприймаємо чужу травму як власну.

3. Почуття провини та безпорадності. Допомогаючи іншим, ми часто відчуваємо бажання змінити ситуацію, полегшити страждання. Якщо це не вдається, виникає почуття провини, безпорадності та неефективності.

4. Порушення особистих меж. Коли ми надто сильно занурюємося в чужий біль, ми можемо втратити відчуття власних меж і забути про свої потреби.

5. Кумулятивний ефект. Повторювані емоційні потрясіння, пов'язані з чужими стражданнями, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

Втома від співчуття — надзвичайно поширене явище у медицині, психології, освіті. За результатами досліджень від 16% до 85% медичних працівників у різних галузях відчувають втоми від співчуття. За даними дослідження, опублікованого в журналі *Journal of Emergency Nursing*, 86% медсестер відділення швидкої допомоги відповідали критеріям втоми від співчуття. В іншому дослідженні більш ніж у 25% фельдшерів швидкої допомоги було виявлено тяжкі посттравматичні симптоми. Ще одна робота вченого з *University of Connecticut* показала, що 34% медсестер хоспісу в іншому дослідженні відповідали критеріям вторинного травматичного стресу/втоми від співчуття.

Симптоми втоми від співчуття:

- Емоційні: почуття виснаження, безпорадності, цинізму, відстороненості, гніву, тривоги, депресії.
- Фізичні: головний біль, проблеми зі сном, зниження імунітету, шлунково-кишкові розлади.
- Поведінкові: зміни апетиту, надмірне вживання алкоголю чи наркотиків, ізоляція, труднощі з концентрацією.

- Профілактика та подолання втоми від співчуття:

• Свідомість проблеми. Важливо розуміти, що втома від співчуття — це нормальна реакція на надмірний емоційний стрес.

- Встановлення меж. Необхідно навчитися відділяти свої емоції від емоцій інших людей.
- Самодопомога. Заняття спортом, медитація, йога, хобі, спілкування з друзями та родиною.
- Професійна допомога. Психотерапія, групи підтримки, супервізія.
- Організаційна підтримка. Створення сприятливих умов роботи, наявність програм підтримки для працівників.

Висновок. Втома від співчуття — це серйозна проблема, яка може негативно вплинути на як професійне, так і особисте життя людини. Розуміння механізмів її виникнення та вчасне звернення за допомогою можуть допомогти запобігти розвитку більш серйозних проблем зі здоров'ям. Подолання втоми від співчуття — це процес, який вимагає часу і зусиль. При перших ознаках звертатися за допомогою до фахівців.

ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Михайлова С. А.

Заклад загальної середньої освіти I–III ступенів «Лицей № 1 імені Олега Романіва», м. Сокаль
svitunyam@gmail.com

Від початку війни у 2014 році та повномасштабного вторгнення росії на територію нашої країни, українці переживають кризові події, які серйозно впливають на ментальне та фізичне здоров'я. Багатьом дорослим та дітям складно впоратися з тривогою, втомою, страхом, панікою, що стало для них гострою потребою в психосоціальної підтримці. Після повномасштабного вторгнення особливої психологічної підтримки та уваги потребують діти.

За результатами дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році, проведеного Державною службою якості освіти України, за останній рік погіршився психологіч-

ний стан здобувачів освіти. Майже вдвічі, у порівнянні з початком лютого 2022 р., збільшилася кількість учнів, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази — втомлено. Водночас на 20% у кожній категорії зменшилася кількість тих, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливими. За таких умов зростає роль психологічної служби освіти основна місія якої є забезпечення своєчасного надання психологічної та соціальної підтримки учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба покликана надавати відповіді тим викликам, які мають діти.

У зоні особливої уваги є психоемоційний стан школярів, а тому вагомим значення в сучасних умовах розвитку системи освіти набувають питання забезпечення якісного психологічного супроводу та безпечного та комфортного освітнього середовища для здобувачів освіти, позитивного освітнього процесу для дітей та підлітків, які мають психологічну травму, набуття педагогічними працівниками умінь та навичок щодо роботи з дітьми, які отримали психологічну травму та потребують емпатійної підтримки від вчителів. Важливо зазначити, що в умовах воєнного стану психоемоційний стан дітей значно погіршився, що негативно впливає на їх навчальну діяльність, якість знань, а також здатність долати різкі зміни у житті. Педагоги стикнулися з серйозними викликами освітнього процесу в умовах війни: депресивне мислення та поведінка в учнів та учениць, складнощі в організації навчально-виховного процесу під час повітряної тривоги, низький рівень навчальної мотивації тощо.

Методи. За допомогою методів теоретичного узагальнення та порівняння було досліджено теоретичні та організаційні аспекти проблеми. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога здобувачам освіти та їхня емоційна підтримка. Психосоціальну допомогу в закладі освіти можуть надавати як педагогічні, так і інші працівники (вчителі, класні керівники, практичний психолог, медсестра тощо), які знають та вміють застосовувати алгоритм першої психологічної допомоги. Важливо зазначити, що головним завданням освітян є надання кваліфікованого психологічного супроводу в складних умовах воєнного стану, а саме підтримки та допомоги дітям та підліткам, що дозволить їм впоратися з тривогою, напругою та стресом від війни.

Результати дослідження. У Сокальському ліцеї № 1 імені Олега Романіва застосовуються заходи щодо підтримки та практичної допомоги дітям та підліткам, які відчувають емоційне напруження, страх, збудження. Таку допомогу надають не лише практичний психолог, а й педагоги та працівники навчального закладу, які ознайомлені з правилами та володіють навичками надання першої психологічної допомоги. У ліцеї проводять психологічні хвилини під час уроків. Кожен вчитель вибирає свій формат відновних практик для зняття гострого емоційного стану в учнів. За спостереженнями педагогів після проведення релаксаційних хвилин в хлопців та дівчат змінюється темп навчання, покращується настрій, покращується увага. Для дітей є важливими позитивні реакції вчителів під час допущення помилок у їх навчальній діяльності. Це допомагає їм справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, створює доброзичливу атмосферу, що дозволяє учням та ученицям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту.

Регулярне виконання «психологічних хвилин» у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття. У закладі освіти наявне середовище для комплексної психологічної і соціально-педагогічної роботи з тими, хто потребує допомоги чи уваги. Психологічна служба ліцею надає необхідну допомогу та підтримку школярам, близькі яких є військовослужбовцями. Практичний психолог проводить консультації, просвітницькі бесіди для попередження посттравматичного розладу та інших негативних наслідків на ментальне здоров'я.

Висновки. Психологічний супровід здобувачів освіти під час війни впливає на їх емоційне благополуччя та добробут, навчальну діяльність, а також впливає на формування стресостійкості. Достатній рівень психологічної культури педагогічних працівників та їх готовність надавати першу психологічну допомогу учасникам освітнього процесу дають змогу «дійти до кожного» учасника освітнього процесу та впливають на життя заходів з упередження подальшого загострення проблем чи девіацій у поведінці дітей.

Отже, тільки побудова гнучкої багаторівневої системи супроводу дітей та підлітків у воєнний та повоєнний час у закладі освіти впливатимуть на емоційне благополуччя нового покоління українців.

РЕЗИЛЬЄ'НТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Мищерякова І. В.

Криворізька гімназія № 28, м. Кривий Ріг

imisherakova@gmail.com

У сучасному світі, де стрес і невизначеність стали частиною повсякденного життя, поняття резильєнтності набуває все більшого значення. Резильєнтність — це здатність людини адаптуватися до складних умов, подолати труднощі та відновитися після невдач. Ця якість є критично важливою для підтримки психологічного благополуччя. Що таке резильєнтність? Резильєнтність визначається як здатність особистості справлятися з кризами та стресами, зберігаючи емоційний баланс і психологічне здоров'я. Вона включає в себе не тільки адаптацію до змін, але й можливість вчитися на труднощах, розвиватися і зміцнювати свої сили. Роль соціальної підтримки. Одним із ключових аспектів резильєнтності є соціальна підтримка. Наявність надійних стосунків із родиною, друзями та спільнотою допомагає людині відчувати себе менш самотньою у складні часи. Соціальна підтримка може виступати як буфер проти стресу, зменшуючи негативний вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я. Навички управління стресом. Резильєнтні особи, як правило, володіють різноманітними навичками управління стресом. Це можуть бути техніки медитації, фізична активність, креативні хобі або просто здатність налаштуватися на позитивне мислення. Ці навички допомагають знизити рівень тривоги та підвищити здатність до адаптації в складних ситуаціях. Позитивний підхід до труднощів. Резильєнтність також пов'язана з позитивним сприйняттям життєвих викликів. Люди, які демонструють високу резильєнтність, здатні бачити можливості навіть у найскладніших ситуаціях. Вони розглядають труднощі як можливість для особистісного зростання і навчання, а не як загрозу. Профілактика психічних розладів. Дослідження показують, що висока резильєнтність може знизити ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривога. Наприклад, у дослідженні, проведеному серед 300 учнів середньої школи, було виявлено, що ті, хто мав високий рівень резильєнтності, на 50% рідше страждали від симптомів депресії в порівнянні з тими, хто мав низький рівень цієї якості. Важливість навчання резильєнтності. На щастя, резильєнтність не є вродженою якістю; її можна розвивати та зміцнювати через різноманітні програми, тренінги та психотерапію. Наприклад, програми з розвитку соціально-емоційних навичок показали, що учасники покращили свої показники резильєнтності на 30% протягом 6 місяців, що підтверджується результатами дослідження, проведеного психологами в 2022 році.

Висновок. Резильєнтність є ключовим фактором, що впливає на психологічне благополуччя. Вона дозволяє людям адаптуватися до змін, долати труднощі та залишатися емоційно здоровими в умовах стресу. Розвиваючи свою резильєнтність, ми можемо підвищити якість свого життя та зміцнити своє психічне здоров'я. Результати проведених досліджень підтверджують, що діти з високим рівнем резильєнтності мають не лише кращі показники психічного здоров'я, але й більш стійкі соціальні зв'язки. Ця інформація підкреслює важливість впровадження програм навчання резильєнтності в освітні установи, щоб забезпечити дітям необхідні навички для здорового та щасливого життя.

РАННЄ ВИЯВЛЕННЯ ОЗНАК СТРЕСУ У ДІТЕЙ

Мусатенко Н. В.

Ладжинський ліцей, с. Ладжинка

lypen9@gmail.com

Понад 10 років Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію, і третій рік живе в умовах війни. За даними ООН, жертвами повномасштабної російської агресії стали понад 30 тисяч мирних громадян України. Десятки тисяч сімей втратили житло, близьких, сотні тисяч людей стали вимушеними переселенцями. Серед них діти, які були безпосередніми свідками подій, пов'язаних з війною. Російська воєнна агресія зруйнувала відчуття безпеки в українців, спричинила виникнення потужного стресу, психологічні наслідки якого небезпечні як для дітей, так і для дорослих.

У цій ситуації зростає потреба у наданні послуг зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення. Суттєво підвищується роль та значення професійної діяльності працівників психологічної служби системи освіти.

Мета дослідження — проаналізувати досвід науковців та психологів-практиків з використання діагностичних методів виявлення стресових реакцій в учасників освітнього процесу та обрати доступний, структурований, інформативний інструментарій для роботи з дітьми, які мають травмуючий досвід.

Діагностування стресових станів дітей і дорослих, які опинилися у складних життєвих обставинах, пережили травмуючу ситуацію чи втрату, пов'язану з війною, є важливою складовою діяльності практичного психолога в закладі освіти.

Гострий стресовий розлад та посттравматичний стресовий розлад є психологічними реакціями, що розвиваються у деяких осіб після травматичних подій.

Розрізняють декілька фаз розвитку стресу і ПТСР. Перша фаза — гостра реакція на стрес — триває до кількох годин. Відбувається пригнічення активності, дезорієнтація в навколишньому, дезорганізація та заперечення того, що сталося. Друга фаза — психофізіологічна демобілізація — триває до 3 діб. Для цієї фази характерні прояви: психологічний шок та інтенсивне психоемоційне реагування: сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення. Якщо людина на цій стадії не справляється зі стресом, не отримує допомоги, вона може перейти у фазу гострого або хронічного ПТСР. Фіксація на травмуючій події призводить до розладу адаптації — неспроможності жити в соціумі. Третя фаза — вихід зі стресу — триває від 3 до 12 діб. Відбувається пропрацювання й прийняття реальності та інтеграція у досвід. Поступово стабілізується настрій, самопочуття. Характерні знижене емоційне тло, відсутність мімічних проявів, сповільнення рухів, інтонаційне знебарвлення мовлення, обмеження контактів з оточенням. Наприкінці фази — бажання «виговоритися», емоційне збудження, відчуття страху й тривоги. Мовленнєва й рухова розгальмованість. Тривожні сновидіння, яких не було у попередніх фазах. Прогресивно наростає перевтома. Саме фази демобілізації і виходу зі стресу потребують посиленої уваги практичного психолога до стану дитини та надання вчасної допомоги. Четверта фаза — відновлення, адаптація до нових умов відбувається за 10–12 днів. Активізується міжособистісне спілкування, нормалізується емоційність мовлення, відновлюються нормальні сновидіння.

Як зазначають фахівці в галузі охорони здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це крайня реакція організму на дію сильного стресового чинника. Вона може завдати шкоди фізичному, психологічному здоров'ю та соціальному благополуччю людини. Отже, перед працівниками психологічної служби навчального закладу постає нагальне завдання виявити та диференціювати стресові реакції у дітей, які мають травматичний досвід, та надати їм психологічну допомогу.

Немає єдиної думки з питання добору діагностичних методик дослідження стресу в учасників освітнього процесу. У науковій та прикладній літературі з кризової психології містяться результати застосування тестових методик дослідження станів людини у кризовій ситуації. На наш погляд, доступним, інформативним діагностичним інструментом є укладений О. М. Байєр набір методик вивчення стресових реакцій дитини в умовах навчального закладу. Він включає об'єктивні та суб'єктивні методи діагностики стресу. До об'єктивних відносять вимірювані за допомогою медичних апаратів показники фізіологічних, фізичних реакцій. А саме:

- оцінка стану серцево-судинної та дихальної організму систем організму: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, параметри дихання — частота, глибина;
- оцінка психомоторних реакцій: ступінь сильного напруження м'язів і плавності рухів; швидкість сенсомоторних реакцій; аналіз активності вегетативної нервової системи за вегетативним індексом Кердо (ВІК). Зазначені показники можуть вимірюватися медичним працівником закладу.

До суб'єктивних методів належать:

- спостереження за перебігом і динамікою стресових симптомів у дитини;
- психодіагностичні методики: опитувальники, інтерв'ю; психологічні тести; інтроспекцію; спостереження за станом дитини;
- спілкування з дитиною: обговорення переживань і почуттів дитини; розуміння фізичного оточення дитини; визначення кола підтримки дитини.

Для вивчення ознак стресових реакцій методом спостереження О. М. Байєр пропонує користуватися «Показником перебігу стресових реакцій дитини». Даний інструмент описує симптоми та перебіг фізіологічної, психологічної та поведінкової форм реакцій дитини на стрес. Результати спостереження за станом дитини записуються у зведену форму «Моніторинг стресового стану дитини». Фіксуються частота, тривалість та амплітуда прояву симптомів протягом 21 дня. Спостереження узагальнюються. Надаються рекомендації щодо допомоги дитині в межах закладу, за потреби — про перенаправлення до спеціалістів.

Для дослідження психологічної та поведінкової форми стресу науковець пропонує застосовувати також Тест Люшера (8-колірний), стандартизоване інтерв'ю, бесіду з використанням асоціативних карток, «Батьківську анкету» (стандартизоване інтерв'ю батьків, модифікація Галини Католик, Ігоря Корнієнка).

За результатами оцінки стану дитини заповнюється остаточна форма — Протокол результатів діагностики стресових станів дитини для підтримки процесу прийняття рішень щодо наданих втручань. У нижній частині форми міститься блок для запису додаткової інформації про психологічні особливості дитини та рекомендацій щодо надання психолого-педагогічної допомоги.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що набір методик вивчення стресових реакцій у дітей, запропонований О. М. Байєр, є інформативним, комплексним, стандартизованим діагностичним інструментарієм. Зазначена методика може бути рекомендована практичним психологам закладів освіти для раннього виявлення стресових реакцій у дітей.

ПРОМОЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Назарина Ю. М.

Заклад загальної середньої освіти I–III ступенів «Ліцей № 6», м. Прилуки
Nazaryna2011@ukr.net

Розвиток соціальних та емоційних звичок у період формування особистості школярів є надзвичайно важливими для збереження подальшого психічного здоров'я людини. Разом з цим, 14% дітей та молоді зазначеного вік мають розлади психічного здоров'я, однак вони залишаються здебільшого нерозпізнаними та нелікованими. Підлітки з розладами психічного здоров'я особливо вразливі до соціальної ізоляції, дискримінації, стигматизації, що впливає на їхню готовність шукати допомогу; мають труднощі у навчанні; їхнє здоров'я погіршується, а поведінка може вважатися доволі ризикованою.

- На психічне здоров'я дітей та молоді впливають багато факторів:
- складні життєві ситуації,
- бажання бути схожими на однолітків,
- дослідження власної ідентичності,
- особливості спілкування в родині та однокласниками у школі, однолітками поза межами закладу,
- дотичність/недотичність до проявів різного виду насильства, булінгу, кібербулінгу, ризикованої поведінки.

Одним із напрямів діяльності психологічної служби в освітніх закладах є створення безпечного, захищеного та сприятливого середовища для розвитку дітей та молоді. Саме тому дуже важливою є реалізація принципів промоції психічного здоров'я, тобто удосконалення вміння дітей та підлітків регулювати власні емоції, розвиток ефективних стратегій подолання складних ситуацій, підвищення стресостійкості здобувачів освіти.

Особливістю такої діяльності є те, що заходи охоплюють всіх учасників освітнього процесу, незалежно від того, чи мають вони проблеми у сфері психічного здоров'я. Реалізація заходів може здійснюватися працівниками, які не мають відповідної психологічної освіти, але натомість можуть проводити уроки, заняття, акції, зустрічі тощо. Такий підхід до організації комплексу заходів та засобів, спрямованих на підвищення рівня знань групи людей щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я має враховувати ряд особливостей.

Учніське самоврядування бере активну участь у прийнятті рішень, адміністрація закладу сприяє формуванню атмосфери психологічного добробуту, толерантності, емпатії, забезпечити комфортні умови перебування.

Під час навчального процесу надавати учням можливість вивчати та практикувати соціальні навички (спілкування та співпрацю з іншими, активне слухання, вирішення конфліктів, емпатію тощо), враховувати індивідуальні освітні потреби та вподобання, думки учнів та їх точку зору. Працівники школи мають дбати про власне професійне зростання у сфері психічного здоров'я та разом з учнями нести відповідальність за моделювання та дотримання правил, що стосуються шанобливої поведінки, задоволення навчальних та соціальних потреб усіх школярів, у тому числі учнів з особливими потребами. Передбачається партнерство з родинами щодо розробки ініціатив у сфері покращення школи та навчання, розробці політики для забезпечення співпраці з громадськими та державними організаціями.

Зазначені вище аспекти є дуже важливими, бо промоція вводить психічне здоров'я у парадигму людських цінностей, робить його значущим, тобто таким, що потребує уваги, обговорення та турботи, а також спрямовується на попередження можливих проблем з психічним здоров'ям у майбутньому. Завдяки просвітницьким заходам можливо вчасно виявляти психічні розлади та задіювати відповідні методи допомоги та під-

тримки психічного здоров'я.

Отже, щоб просвітницька робота була ефективною, вона має бути систематичною, чітко спланованою, постійною та проводитися на всіх рівнях — від шкільного до національного, мати гарно підготовлених та небайдужих фахівців. Перш за все необхідно провести оцінку потреб учнів, вчителів та персоналу школи щодо знань у сфері психічного здоров'я, знайти найважливіші теми для учасників освітнього процесу. Для цього можна провести анкетування, спостереження та інтерв'ю з членами шкільної спільноти. На основі результатів оцінки потреб можна обрати стратегії промоції психічного здоров'я, які є найбільш ефективними для певного закладу. На основі обраних стратегій промоції необхідно провести конкретні заходи. Після проведення заходів необхідно здійснити оцінку їх ефективності, на основі якої спланувати наступні кроки промоції. Для успішної реалізації заходів промоції психічного здоров'я важливо залучити весь колектив учнів та педагогічний склад школи, а також заручитися підтримкою батьківської спільноти.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Невмивана Л. К.

Лисянський ліцей № 2, с. Лисянка
nevmyvana1302@gmail.com

Мета дослідження: виявити та проаналізувати основні психологічні проблеми, з якими стикаються учасники освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу, а також визначити ефективні стратегії надання психологічної допомоги учням, вчителям та батькам.

Матеріали та методи дослідження: 1. Огляд наукової літератури щодо психологічних наслідків війни на дітей, дорослих та педагогів. 2. Аналіз наявних психологічних інтервенцій для роботи з посттравматичними проявами. 3. Проведення інтерв'ю з фахівцями, що працюють в умовах війни та після війни, з метою визначення ефективних методів допомоги. 4. Використання кількісних та якісних методів збору даних щодо емоційного стану учнів та вчителів.

Результати та обговорення. Стаття присвячена питанням психологічної підтримки учасників освітнього процесу під час війни та в період післявоєнної адаптації. Війна глибоко впливає на всі сфери життя, зокрема на освіту. Учасники освітнього процесу — учні, вчителі та батьки — стикаються з величезними викликами, які стосуються не лише безпосередньої загрози життю, але й емоційних та психічних наслідків. Втрата близьких, переміщення, руйнування інфраструктури, тривале перебування у стані стресу — все це суттєво впливає на емоційний стан учасників освітнього процесу. Важливість психологічної допомоги в цих умовах стає критичною для забезпечення не лише навчального процесу, але й відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації. Війна створює значні виклики для психічного здоров'я учнів, вчителів та батьків, тому важливо розробляти та впроваджувати стратегії допомоги, які враховують їхні потреби в умовах стресу, травм та невизначеності. У статті представлено ключові аспекти психологічної допомоги, її значення для відновлення психічного здоров'я та адаптації в постконфліктний період.

Психологічні наслідки війни значно впливають на стан усіх учасників. Постійний стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеними серед учнів та педагогів. В умовах війни особливо вразливими є діти, оскільки їхній мозок знаходиться в стадії активного розвитку, а тривалі травматичні переживання можуть залишити глибокий слід на їхній психіці. Методи надання психологічної допомоги варіюються в залежності від вікової категорії учнів та тяжкості травматичного досвіду. Найбільш ефективними підходами виявилися: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групові зустрічі для зменшення відчуття ізоляваності, а також сімейна терапія для створення підтримуючого середовища. Застосування травмоорієнтованих методик дозволило зменшити симптоми тривожності та ПТСР серед учнів, що пережили бойові дії.

Для вчителів і батьків важливим є також отримання психологічної підтримки. Вчителі стикаються з проблемами професійного вигорання та емоційного виснаження через тиск відповідальності за учнів у складних умовах. Організація підтримуючих програм та тренінгів для них дозволила покращити їхній психоемоцій-

ний стан. Повоєнний період вимагає зосередження на довготривалій реабілітації учнів, створенні умов для безпечного навчання, підтримки соціальних зв'язків і повернення до нормалізованого життя. Це передбачає не лише індивідуальну роботу з дітьми, але й розвиток колективних програм для зниження напруги та відновлення позитивного психологічного клімату в школах.

Методи дослідження:

1. Психологічні наслідки війни:
 - Тривожні та депресивні розлади.
 - Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
 - Психосоматичні захворювання.
2. Роль психологічної допомоги:
 - Психологічна підтримка учнів, які пережили травматичні події (втрата близьких, бомбардування, переміщення).
 - Допомога вчителям у подоланні професійного вигорання та емоційного виснаження.
 - Підтримка батьків у розвитку навичок емоційної регуляції та підтримки дітей.
3. Методи психологічної допомоги:
 - Індивідуальні та групові консультації для учнів та вчителів.
 - Арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, травмоорієнтована терапія.
 - Психосвітні програми для батьків та педагогів.
 - Впровадження програм емоційної грамотності в навчальні плани.
4. Повоєнний період:
 - Робота з посттравматичними стресовими проявами.
 - Адаптація до нормалізації життя та навчального процесу.
 - Профілактика повторної травматизації та соціальна реінтеграція.

Висновки. Війна та повоєнний період створюють значні психологічні виклики для учасників освітнього процесу, зокрема для учнів і вчителів. Ефективні методи надання психологічної допомоги включають когнітивно-поведінкові та травмоорієнтовані підходи, арт-терапію, а також групові програми підтримки. Особливу увагу необхідно приділити підготовці педагогів до роботи в умовах стресу та організації психологічної допомоги як для учнів, так і для дорослих. Повоєнний період потребує довготривалих зусиль щодо відновлення психічного здоров'я та інтеграції учнів в безпечне освітнє середовище. Психологічна допомога є ключовим компонентом для відновлення та адаптації учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу. Важливо впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки на всіх рівнях освітнього процесу, які охоплюють учнів, вчителів і батьків. Це сприятиме не лише емоційному відновленню, але й покращенню результатів навчання та соціальній адаптації в постконфліктному суспільстві.

ОСВІТНІ ОРІЄНТИРИ СЬОГОДЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВЕКТОРИ

Немцева С. М.

Недригайлівський ліцей Недригайлівської селищної ради Сумської області
svitlankanemceva85@gmail.com

Що для Вас означає поняття «школа для школярів», які її функції?

Школа — це не є підготовка дітей до майбутнього життя, це вже є життя. Це — емоції, спілкування, комунікації, співставлення, копіювання, пізнання, злет, розчарування, можливість крокувати далі після гіркого досвіду тощо.

Але все це можливо за умови наявності безпечного освітнього середовища.

Поняття «Безпечне освітнє середовище» включає в себе два основних важелі — це безпечний простір (умови, наявність оргтехніки, умови приміщення, де проходить освітній процес і т.д.) і безпечний дорослий поруч з дитиною. Поняття «безпечний дорослий поруч» — це, дорослий, котрий знає що таке стрес, особливості реагування на стрес, що таке травма і як проявляється реакція дитини на таку подію. Це дорослий, котрий може надати першу психологічну допомогу і підтримку, це дорослий, який бачить не лише поведінку

дитини і констатує її, а намагається зрозуміти її причину, враховуючи емоції та почуття дитини.

Сьогодні має дещо змінити фокус навчання в закладі освіти з метою збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Школа для усіх нас сьогодні це що?

Школа на сьогодні — це місце захисту, безпеки та повсякденного життя, це стабільність, яку ми відчуваємо і яка допомагає нам відійти від переживання всього того, що відбувається навколо. Це місце, де тебе зрозуміють, підтримають та допоможуть.

На кого вплинули військові дії? Усе те, що відбувається в нашій країні вплинуло на усіх учасників освітнього процесу - учні, батьки, вчителі, адміністрація, персонал.

Навчання має тривати і під час війни. Це надає відчуття стабільності. Поруч із цим, пам'ятаймо — здоров'я учасників має пріоритет над результатом.

Освітній процес має бути цілісним та комплексним, тобто не обмежуватися так званими «основними предметами». Повинен бути простір для соціально-емоційного розвитку. На сьогодні особливу увагу ми маємо приділяти предметам, де дитина може проявити і програти емоції, зняти м'язове напруження, знайти вихід творчості, емоціям, відчути ситуацію успіху.

У кожного із нас одні і ті самі потреби під час кризи та впливу стресової ситуації:

- безпека;
- заспокоєння;
- самоефективність;
- зв'язок;
- надія.

Під час своєї роботи ми маємо орієнтуватися на такі вектори:

1. «Враховання потреб та побажань» учасників освіти;

- звертаємо увагу на твердження та поведінку учнів;
- аналізуємо ресурси та можливі ризики;
- має бути мовна підтримка або ж «картки емоцій»;
- стандартизовані інструменти перевірки;
- внутрішня диференціація на основі потреб та побажань: різні пропозиції з відносно вільною можливістю вибору.

2. «Інформація та психоедукація»

Поясніть факти, дайте відповіді на запитання, а також інформацію про різні кризи (сприяти взаєморозумінню!)

3. «Підсилення самоефективності»

Розробіть правила класу та навчальні цілі (якщо можливо) з участю учнів.

Розподіліть конкретні завдання в класі (включно з завданням, щоб усі уважно доглядали один за одним, «розраджували один одного»).

Орієнтація на ресурси («мої сильні сторони», «моє хобі», «мій проект»).

4. «Зв'язок та інтеграція, зміцнення соціальних контактів».

Саме час зрозуміти кожного учня, його інтереси, сильні сторони особистості. Час для прийняття певних «ритуалів вітання», спільної справи. А ще — час поглянути на соціометрію класу і звернути увагу, чи не має «ізолюваних» учнів.

Здоров'я кожного учасника має пріоритет над продуктивністю!

Загальні педагогічні ідеї застосовуються також (і особливо) під час війни та кризи!

І пам'ятайте про такі важливі наразі дидактичні елементи:

- враховуйте потреби та вимоги;
- надавайте інформацію та здійснюйте психологічну освіту. Не забувайте про те, що будь-який прояв порушення звичної поведінки – це може бути нормальною реакцією на ті події, які зараз є!

- зміцнюйте досвід самоефективності;
- здійснюйте зв'язок та інтеграцію, зміцнюйте соціальні контакти;
- забезпечте захист та безпеку;
- заспокойте;
- подаруйте надію;
- запропонуйте допомогу!

Немає поганих дітей, є діти, яким погано і нам з вами потрібно допомогти їм!

ДЕПРИСИВНІ СТАНИ У ПІДЛІТКІВ

Ніколайчук О. В.

Вишнівський академічний ліцей № 2, м. Вишневе
ira06@ua.fm

Проблема депресії у підлітковому віці стала вкрай актуальною в останні десятиліття через зростання кількості випадків психічних розладів серед молоді. За даними ВООЗ (2021), депресія є однією з основних причин захворюваності та інвалідизації серед підлітків. Пандемія COVID-19 та пов'язана з нею соціальна ізоляція ще більше посилюють вплив факторів ризику для психічного здоров'я молоді.

Серед відомих досліджень з питань депресії у підлітковому віці варто згадати праці таких авторів, як: Маріса Вальтерс (Marisa Walters, 2020): у своїй книзі "Depression in Adolescents: What Schools and Parents Can Do" аналізує причини виникнення депресії в молодіжному середовищі та роль соціального середовища у підтримці підлітків. Джессіка Браун (Jessica Brown, 2018): у дослідженні "Adolescent Depression: Identifying Early Symptoms" акцентується на важливості раннього виявлення депресії та проведення психоосвітніх програм у школах. Джон Р. Зубек (John R. Zubek, 2019): у своїй статті в журналі "Child and Adolescent Mental Health" автор підкреслює необхідність підтримки психічного здоров'я підлітків через мультидисциплінарний підхід, включаючи психотерапію та соціальну допомогу.

Метою даного дослідження є аналіз причин виникнення, проявів та методів профілактики й лікування депресивних станів у підлітків. Особлива увага приділяється соціальним та психологічним аспектам, а також можливостям раннього виявлення депресії та ефективності сучасних підходів до лікування.

Існує безліч причини депресії у підлітків. Серед них виділяють такі фактори: біологічні, психологічні, соціальні. Біологічні фактори включають гормональні зміни, що відбуваються в організмі підлітка в період статевого дозрівання. Гормони, такі як естроген і тестостерон, впливають на емоційну стабільність та викликають перепади настрою. Ці зміни роблять підлітків більш вразливими до стресу. Розвиток мозку в цей період також відіграє важливу роль: лімбічна система, яка відповідає за емоції, розвивається швидше за префронтальну кору, що контролює раціональне мислення і саморегуляцію. Генетична схильність також важлива: підлітки, чий батьки чи родичі страждали від депресії, мають підвищений ризик розвитку цього стану.

Психологічні фактори є ключовими в формуванні депресивного стану у підлітків. Підлітковий вік — це час інтенсивного пошуку ідентичності, що може супроводжуватися внутрішніми конфліктами та страхами. Відчуття "недосконалості" може призводити до хронічного тривожного стану, низької самооцінки і безпорадності. Крім того, підлітки часто стикаються з новими викликами, такими як адаптація до змін у школі та складнощі в стосунках з однолітками, що може викликати емоційне навантаження.

Соціальні фактори також суттєво впливають на розвиток депресії. Соціальний тиск з боку однолітків, очікування щодо зовнішнього вигляду і успіхів у навчанні призводять до надмірного стресу. Соціальні мережі підсилюють цей тиск, оскільки постійне порівняння себе з "ідеальними" образами може викликати зниження самооцінки. Булінг і кібербулінг також є серйозними соціальними факторами, що можуть травмувати підлітка і формувати відчуття ізоляції.

Депресія у підлітковому віці може проявлятися через різні симптоми, які можуть бути емоційними, поведінковими та фізичними.

Емоційних симптомів (основних) належать тривале відчуття смутку, безвиході, а також думки про суїцид або самопошкодження. Часто підлітки не говорять про свої емоції, що ускладнює їх виявлення.

Наступними є поведінковими — зміни в поведінці можуть включати замкнутість, зниження успішності в навчанні, непередбачувані зміни настрою та ризиковану поведінку, таку як вживання алкоголю або наркотиків.

Фізичні прояви можуть включати порушення сну, зміни в апетиті і відчуття постійної втоми.

Соціальні мережі можуть створювати викривлену картину реальності, сприяючи зниженню самооцінки підлітків через постійне порівняння з іншими. Феномен "страху пропустити щось важливе" (FOMO) підсилює емоційне виснаження.

Булінг і кібербулінг завдають серйозної шкоди психічному здоров'ю підлітків, викликаючи відчуття беззахисності та ізоляції. Анонімність агресорів у кіберпросторі ускладнює ситуацію.

Вчені виділяють такі підходи до лікування та профілактики депресивних станів у підлітків. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), є основним підходом до лікування депресії у підлітків. Вона допомагає виявляти і змінювати негативні думки. Також важлива сімейна терапія, яка залучає всю родину до процесу лікування.

У випадках тяжкої депресії можуть призначатися антидепресанти, але їх використання потребує обережності під наглядом лікаря.

Профілактикою є раннє виявлення депресії та просвітницька робота серед батьків і вчителів є важливими для успішного подолання проблеми. Школи можуть організувати тренінги для учнів, що сприятимуть розвитку емоційної стійкості.

Результати та їх обговорення. Дослідження показують, що раннє виявлення депресії у підлітків та своєчасне надання допомоги суттєво знижують ризики тривалих психічних розладів. Підтримка зі сторони родини, школи та соціальних структур є вирішальною у попередженні рецидивів та стабілізації емоційного стану підлітка. Інтеграція психотерапії з іншими формами допомоги, зокрема соціальною підтримкою, виявляється найбільш ефективною.

Висновки. Депресивні стани у підлітків є складною проблемою, що потребує комплексного підходу до лікування та профілактики. Соціальні та психологічні фактори відіграють важливу роль у виникненні депресії, тому важливо забезпечити підліткам належну підтримку на всіх рівнях — від родини до школи та медичної допомоги. Сучасні методи лікування, такі як когнітивно-поведінкова терапія, довели свою ефективність і допомагають багатьом підліткам повернутися до повноцінного життя.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Овчаренко О. А.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», м. Харків
elena.a.ovcharenko@gmail.com

Війна завжди супроводжується важкими психоемоційними наслідками, особливо для найуразливіших категорій населення — дітей та підлітків. Унаслідок пережитих травматичних подій, таких як вимушена міграція, втрата близьких, зруйноване повсякденне життя, підлітки часто стикаються з почуттями тривоги, страху, безнадії. Намагаючись уникнути цього емоційного болю, більшість з них звертаються до цифрового світу, що може призвести до розвитку інтернет-залежності. У наш час інтернет став важливою складовою життя підлітків, але у контексті війни його роль у житті молодого покоління набуває особливої важливості. Інтернет виконує роль не лише інформаційного та розважального джерела, але й стає своєрідним «притулком» від реалій, що сприяє формуванню залежності.

Війна створює серйозні загрози для психічного та емоційного здоров'я дітей та підлітків. Травматичні події, вимушена міграція, розлука з родиною та соціальна ізоляція призводять до виникнення депресії та посттравматичного стресового розладу. Ці емоційні та психологічні фактори значно підвищують вразливість підлітків до пошуку втечі у віртуальне середовище, де вони можуть відволіктись від реалій.

Підлітки, які опинилися у зоні бойових дій або вимушені були виїхати до інших міст, особливо ті, хто втратив зв'язок із батьками чи близькими, часто шукають підтримку та розраду у віртуальному світі. Через брак медичних, психологічних та соціальних послуг, а також обмежений доступ до освіти, інтернет стає своєрідною емоційною допомогою, тимчасово знижуючи рівень стресу та створюючи ілюзію безпеки.

Постійний стрес, викликаний суспільними проблемами, часто штовхає підлітків до надмірного використання цифрових платформ. Інтернет стає інструментом уникнення реальності та стресу. Проте довготривале перебування в мережі може перерости з механізму подолання стресу у форму залежності, що вже не просто допомагає уникати труднощів, а стає емоційною потребою.

Діти, які зазнали травматичних подій війни та міграції, демонструють широкий спектр психоемоційних реакцій, таких як залежна поведінка, агресія та психосоматичні симптоми. Для багатьох підлітків інтернет стає єдиним доступним способом управління своїм емоційним станом, коли інші ресурси підтримки, такі як сім'я або психологічна допомога, відсутні.

Важливо враховувати, що кожна дитина або підліток інтерпретує травматичний досвід по-своєму. Для одних це може бути тимчасовим стресом, для інших — тригером до тривалих психічних розладів, таких як депресія або ПТСР. У таких випадках діти можуть звертатися до інтернету як до способу уникнути негативних емоцій. Відсутність інтересу до оточення часто підштовхує до пошуку втечі в інший світ — цифровий.

Підлітки реагують на стрес, викликаний війною та насильством, відповідно до рівня свого соціально-емоційного та когнітивного розвитку. Оскільки підлітковий вік є періодом активної соціалізації, відсутність живого спілкування та підтримки може посилювати залежність від соціальних мереж та інших інтернет-ресурсів, які стають заміниками реального життя. Це може сприяти формуванню інтернет-залежності, особливо в умовах хронічного стресу, викликаного війною.

Коли фахівці говорять про інтернет-залежність серед підлітків, які пережили війну, вони мають на увазі, що такі підлітки вважають за краще проводити час у віртуальному світі, ніж у реальному житті, часто витрачаючи на це до 18 годин на день. Військовий конфлікт створює психоемоційний тиск, який змушує підлітків шукати втечі від стресу в комп'ютерних іграх або соціальних мережах. Визначення інтернет-залежності в цьому контексті звучить так: «нав'язливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи офлайн, і нездатність вийти з Інтернет, перебуваючи онлайн».

Залежність від інтернету серед підлітків, які зазнали травми через війну, також характеризується соціальною ізоляцією та дезадаптацією, оскільки молоді люди втрачають інтерес до реального спілкування і починають уникати будь-яких форм соціальної взаємодії. Психологічні симптоми, такі як тривожність, депресія, емоційне виснаження, стають ще більш вираженими, що робить цей процес циклічним: інтернет-залежність посилює психоемоційні проблеми, які вже були спровоковані війною.

Висновки. Війна стає потужним тригером для розвитку інтернет-залежності серед підлітків. Під час військових дій діти стикаються з надмірною кількістю травматичних подій, що спричиняє сильний психоемоційний стрес. У пошуках емоційної розрядки та інформації про події, які відбуваються навколо, підлітки часто звертаються до інтернету. Це може призвести до надмірного використання цифрових платформ, що з часом переростає у залежність. Для запобігання розвитку таких негативних наслідків, надзвичайно важливо забезпечити своєчасну психологічну підтримку. Кваліфіковані спеціалісти допоможуть підліткам впоратися з психоемоційним навантаженням і знаходити альтернативні способи емоційної регуляції, що допоможе уникнути подальшого розвитку інтернет-залежності або ж позбутись її.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ В ПРИРОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Окушко Т. К.

Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну негативно вплинуло на психологічний стан дітей та молоді. Внаслідок війни виховний та освітній процеси, звичний стан життєдіяльності дітей та молоді було порушено. Станом на 21 серпня 2024 року, за офіційною статистикою ювенальних прокурорів, в Україні загинуло 570 дітей, 1523 зазнали поранення різного ступеню тяжкості. Понад 2,7 мільйони дітей стали внутрішньо переміщеними особами.

Метою статті є висвітлення особливостей психологічної реабілітації дітей в природі в умовах воєнного часу на прикладі діяльності громадської організації.

Війна негативно вплинула на діяльність громадських організацій. За даними Міністерства молоді та спорту України внаслідок збройної агресії РФ близько 40% молоді в Україні були змушені залишити власні домівки, понад 2 мільйони молодих людей стали внутрішньо переміщеними особами та ще близько 2 мільйонів виїхали за межі країни. Наразі, за даними Державної служби статистики, в Україні зареєстровано більш ніж 1300 дитячих громадських організацій. Через релокацію у більш безпечні райони, чисельність їх зменшилася, але дієві дитячі громадські організації продовжують свою діяльність в умовах воєнного часу і допомагають дітям переживати надзвичайно складний період життя.

Незважаючи на те, що психіка людини здатна адаптуватися до різних життєвих обставин, більш ніж два з половиною роки постійних бойових дій українцям складно вдається переживати дітям. Війна виснажує людину фізично та психологічно, обставини відкладеного дитинства викликають постійні стреси та розлади, депресію та агресивність, які впливають на стан ментального здоров'я, спричиняють у дітей та дорослих появу фізичних і психологічних розладів різного ступеню тяжкості.

Зазначимо, що ефект фасилітуючої ролі природного світу в душевному житті людини ще з давнини було

визнано ученими. Для дітей важливо почувати себе у безпеці, вони потребують підтримки, дієвих заходів оздоровлення, розвантаження, відпочинку, відновлення. З цією метою експертами Всеукраїнської екологічної ліги було розроблено Проєкт «Психологічна реабілітація у Природі», що має на меті створення системи дієвої психологічної підтримки та реабілітації дітей, які постраждали від російської воєнної агресії з використанням потенціалу природних екосистем для відновлення після травматизації та рекреаційних можливостей природно-заповідних територій.

Завданнями Проєкту передбачається надання дієвої психологічної підтримки та реабілітації дітям, 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. Партнери Проєкту: Всеукраїнська екологічна ліга, Інститут проблем виховання НАПН України, Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти та Інформаційно-просвітницький центр «Екологічна варта».

У розробленні Проєкту організаторами було покладено наукові ідеї Е. Вілсона, П. Шепарда, зокрема коли 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, а паралельність життя рослин і людини, що спонукає людей резонувати на характеристики рослин, які необхідні для пробудження самості — стабільність, укоріненість, гнучкість, елегантність та краса. Його мета — 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.

Проєкт упроваджується 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).

Практична значимість Проєкту 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.

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, які стали вимушеними переселенцями, та всі діти, 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.

Під час реалізації програми з дітьми працюють кваліфіковані психологи, які застосовують сучасні методи відновлення та реабілітації, адаптовані до вікових категорій дітей. Зокрема: психологічні тренінги для дітей: «Життя без страху», «Світ моїх емоцій», «Радість у спілкуванні», «Почуття любові до себе, до родини, до країни», «Етика взаємодії у період стресу», «Як вижити під час надзвичайної ситуації та в умовах війни»; програма психологічної підтримки: інтерактивний квест «Ти як?»; психологічні практики для вчителів, які працюють з дітьми, що зазнали впливу війни: «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе»; 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 проєкти, 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.

Висновки. Напрацювання практик реабілітації дітей у Природі є важливим підґрунтям для їх подальшого використання та впровадження у закладах освіти різних рівнів, дитячих громадських організаціях, закладах відпочинку та оздоровлення дітей.

Погоджуємося з В. Панком, що вибудовування життя в нових соціальних реаліях, можливо на нових чи оновлених принципах, центральне місце у яких займе досвід війни, індивідуальний і колективний досвід переживання катастрофи, який буде вплетено в життя кількох наступних поколінь українців.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Орестова Р. Ю.

Підгірцівський ліцей, с. Козин
roksolanahlivna@gmail.com

Метою даного дослідження є обґрунтування та розробка комплексної системи психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах повітряних тривог, спрямованої на мінімізацію негативних психологічних наслідків війни, зміцнення стресостійкості та життєздатності особистості, забезпечення її ефективної адаптації та повноцінного функціонування в екстремальних життєвих обставинах.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі сучасних наукових концепцій стресостійкості, резиліентності, кризового консультування, травматерапії, а також на узагальненні практичного досвіду надання психологічної допомоги в освітніх закладах України в умовах воєнного стану. В процесі розробки системи психологічного супроводу було використано такі методи: системно-структурний аналіз для визначення основних компонентів та напрямків психологічної роботи; порівняльний аналіз для виявлення кращих вітчизняних і зарубіжних практик психосоціальної підтримки в кризових умовах; моделювання для побудови функціональної моделі надання психологічної допомоги в освітньому середовищі під час повітряних тривог.

Результати та обговорення. Часті сигнали повітряної тривоги, пов'язані з військовою агресією проти України, поставили під загрозу національну систему освіти. Проблема збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності всіх, хто бере участь у навчанні, особливо в таких надзвичайних умовах, є надзвичайно важливою. Стресогенні фактори, які можуть призвести до негативних психологічних станів, включають підвищену тривожність і панічні атаки, депресію та посттравматичний стрес, а також постійні переривання навчання та страх за власне життя та безпеку рідних. За таких обставин надзвичайно відповідальне завдання лежить на плечах соціальних педагогів і практичних психологів. Вони повинні розробити та впровадити комплексну систему екстреної психологічної допомоги, щоб зменшити руйнівний вплив травматичного досвіду та підвищити здатність особистості адаптуватися в кризових умовах.

Стресостійкість, резильєнтність, позитивна психологія, екзистенціальна психотерапія та кризове консультування є теоретичними та методологічними основами для такої психологічної роботи. Спираючись на ці підходи, працівники психологічної допомоги повинні, перш за все, створити максимально безпечне та комфортне середовище в укриттях. Паралельно практичні психологи у СЗНЗ та соціальні педагоги повинні проводити системні просвітницько-профілактичні та корекційно-розвиткові заходи, спрямовані на розвиток таких компетентностей, як базові навички саморегуляції психоемоційних станів, стратегії ефективної комунікації, методи подолання стресу та взаємопідтримки. Ця робота може відбуватися за допомогою індивідуальних і групових консультацій, психологічних і соціальних консультантів. Дітям з особливими освітніми потребами, переселенцям, членам сімей військовослужбовців і сиротам і позбавленим батьківського піклування слід приділяти особливу увагу.

Здатність вчителів зберігати внутрішню рівновагу, бути спокійними та оптимістичними є надзвичайно важливою для підтримки позитивної емоційної обстановки, тому робота з педагогічним колективом є необхідною складовою антикризових психологічних інтервенцій. Таким чином, практичні психологи повинні допомогти вчителям уникнути емоційного виснаження, організовуючи заняття з професійною супервізією, групи взаємопідтримки, сеанси релаксації та інші методи зменшення стресу. Ідея залучення старшокласників-волонтерів до надання першої психологічної допомоги молодшим учасникам освітнього процесу виглядає перспективною. Вони можуть сприяти розвитку життєво важливих навичок і громадянської активності через спільні ігри, арт-терапевтичні заняття та наставництво. Коли справа доходить до запобігання психотравматизації, важко переоцінити важливість відпрацьованих протоколів реагування на повітряні тривоги. Регулярні тренування з цивільного захисту та чіткі алгоритми евакуації до укриттів можуть зменшити відчуття безпорадності та некерованості подій у студентів. Не менш важливою є ефективна комунікація з батьками, інформування про безпеку, надання рекомендацій щодо підтримки психологічного здоров'я дітей і встановлення спільних планів виховання.

З метою впровадження культури безпеки життєдіяльності в освітньому середовищі доцільно впроваджувати спеціальні курси та програми, які навчають учнів основам першої домедичної допомоги, основам саморятунку та колективного порятунку, орієнтування на місцевості, використання засобів індивідуального за-

хисту тощо. Такі заняття можна проводити як у вигляді факультативів або окремих тренінгів, так і інтегруючи відповідні теми до навчальних предметів, наприклад, основ здоров'я, географія, фізична культура та захист України. Проблеми критичного мислення та медіаграмотності в умовах інформаційної війни заслуговують особливої уваги. Наявність надмірної кількості суперечливої, тривожної та іноді маніпулятивної інформації в медіапросторі додає стресу та дезорієнтації. Отже, дуже важливо, щоб учні отримали навички свідомого та безпечного споживання медіа контенту, верифікації даних, розпізнавання дезінформації та пропаганди (Іванов, 2022). З цієї метою педагоги та практичний психолог у СЗНЗ повинні проводити інформаційні кампанії, дискусії, вебінари та круглі столи з участю лідерів думок і медіаекспертів. Критичне осмислення інформації та раціональний аналіз подій можуть допомогти зменшити інтенсивність емоційних реакцій. Це також може допомогти вам уникнути занепокоєння та тривоги. Люди, які зазнали психологічних травм внаслідок воєнних дій, мають проблему стигматизації та самостигматизації, щоб швидко отримати психологічну допомогу, люди часто бояться бути сприйнятими як «слабкі», «нестабільні», «ненормальні». Освітняни повинні проводити системну роз'яснювальну роботу з батьками, учнями та вчителями щодо нормальності та природності стресових реакцій на ненормальні події війни. Важливо наголосити на тому, що психологічні проблеми, які виникають під час таких надзвичайних ситуацій, є природним процесом адаптації психіки до надскладних труднощів, щоб зменшити внутрішні перешкоди у зверненні по допомогу та полегшити процес зцілення, в освітянській спільноті потрібно створити атмосферу прийняття, емпатії, толерантності та взаємопідтримки, зокрема через організацію груп взаємодопомоги, творчих і спортивних заходів і волонтерських ініціатив.

Коли в освітньому середовищі створюється система психосоціальної підтримки, варто також залучати ресурси місцевої громади та зовнішніх фахівців, таких як травмотерапевти, дитячі психіатри та фахівці з кризового консультування. Плідною видається ідея створення спеціальних Центрів психосоціальної підтримки в освітніх установах, центри мали б служити місцем для надання психологічних, соціальних і навчально-методичних послуг усім, хто бере участь у навчанні. Такі Центри можуть забезпечити комплексний і системний підхід до вирішення проблем в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення, об'єднавши різноманітних фахівців — практичних психологів, соціальних педагогів, корекційних педагогів, консультантів з професійної орієнтації, юристів і медичних працівників. Тут можна проводити тренінги для дітей, батьків і вчителів, індивідуальні та групові заняття, а також дозвілля та неформальну освіту для різних вікових категорій.

Висновки. Підводячи підсумок, можна сказати, що забезпечення психологічного здоров'я та стійкості учнів під час повітряних тривог є складним і багатогранним завданням, яке вимагає тісної співпраці соціальних педагогів, практичних психологів, батьків, адміністрації закладу освіти та багатьох інших осіб. Зусилля та використання науково обґрунтованих методів психологічних інтервенцій є єдиним способом зменшити негативні наслідки психотравмуючих ситуацій, підтримати психосоціальну адаптацію та підтримати життєстійкість вчителів і студентів України в цьому надскладному періоді нашої історії. Завдяки тому, що вони сприяють збільшенню людського капіталу країни та збереженню психічного здоров'я наступних поколінь, робота фахівців психологічної служби системи освіти заслуговує на повагу та підтримку суспільства.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Орлова О. Ю.

Загальноосвітня школа I–III ступенів, м. Сміли
oorlova066@gmail.com

Робота з дитиною, особливо з дитиною, яка постраждала внаслідок воєнної агресії з боку іншої держави, яка втратила рідну домівку, місто, яке любила понад усе, а можливо і близьких людей, не просто велика відповідальність, це особливий поштовх душі. В цьому випадку бути просто професіоналом своєї справи замало — потрібно бути ЛЮДИНОЮ, яка зрозуміє і зігріє серце цієї дитини, дасть їй ресурси і натхнення жити далі, мріяти і просто елементарно бути щасливою.

З цієї метою в закладі освіти створено авторську програму «Психологічна підтримка здобувачів освіти

з числа внутрішньо переміщених осіб», яка розрахована на учнів, які прибули до школи за часи воєнних дій. На нашу думку, до психологічного супроводу внутрішньо переміщених учнів потрібно підходити з великою обережністю, тут не варто застосовувати ті методики, в яких ви стовідсотково не впевнені, адже це може призвести до психотравмуючих наслідків. Не варто їх застосовувати і в тому випадку, якщо не впевнені в рівні своєї кваліфікації або самі відчуваєте брак особистих ресурсів. В цій ситуації головним буде — не нашкодити! Дитині можна надати елементарну підтримку: побути поруч, поговорити на «безпечні» теми, помалювати, тощо.

Підкреслимо, що дана програма є цілком доступною для використання не лише працівниками психологічної служби, а також педагогами, які також отримали знання, необхідні для психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу. Позитивним моментом є те, що програма не потребує матеріальних затрат: папір, ватмани, олівці та маркери. Для використання ми адаптували методики, описані в оновленому посібнику «Діти і війна: навчання технік зцілення» та Програмі для родин в часи війни, пілотування якої успішно завершилось в місті. Також спробували популярні арт-терапевтичні методики, які вже продемонстрували свою ефективність для здобувачів освіти Сміли, а тепер і для внутрішньо переміщених осіб.

Мета програми: надати психосоціальну підтримку здобувачам освіти з числа внутрішньо переміщених осіб.

Завдання:

- допомогти учням адаптуватись в новому освітньому середовищі, налагодити позитивне спілкування з однолітками та педагогами;

- стабілізувати емоційний стан, за потреби врегулювати рівень тривожності;
- навчити найпростішим технікам врегулювання емоційного стану;
- розвивати вміння бачити життєву перспективу, планувати майбутнє, мріяти.

Ми обов'язково зазначаємо про дотримання правил безпеки під час проведення тренінгів, про необхідність слідувати в укриття, якщо оголошується тривога, розповідаємо, де саме знаходиться укриття, адже більшість дітей проявляло завищену тривогу, знервованість, коли чули звуки сирени.

З метою створення безпечних та комфортних умов для співпраці впродовж усіх зустрічей рекомендуємо прийняти правила для продуктивної роботи групи під час зустрічей; для здобувачів освіти варто обґрунтувати необхідність їх вироблення й дотримання.

Структура і зміст програми:

Програма складається з двох частин:

I. Підтримка та відновлення

II. Адаптація та життєва перспектива

Програма включає дев'ять занять тривалістю від 45 до 60 хвилин. Кожна зустріч відбувається раз на два тижні, тож за півріччя можна завершити цикл.

В першій частині ми хотіли надати учням елементарну психологічну підтримку, допомогти розібратися у власних почуттях та емоціях, познайомити з навчальним закладом, а в другій — адаптуватись в класі та в закладі освіти, прийняти нових друзів і, головне, нехай в такі непрості часи, — побачити промінчик сонця в темному коридорі, дати зрозуміти, що майбутнє завжди є і прагнути до здійснення мрій цілком нормально. До того ж друга частина програми має свою родзинку: для того, щоб учні не почувалися відокремленими, ми запропонували їм привести із собою однокласника, можна декількох. За спостереженнями, це значно полегшило адаптацію в закладі освіти.

Висновки: Всього за період воєнного стану в навчальному закладі до участі в програмі залучено 87 здобувачів освіти. Програма продемонструвала актуальність та ефективність. Учасниками можуть бути учні п'ятих — одинадцятих класів. Інколи старші брати та сестри приводили молодших. І хоча була вікова розбіжність, це не викликало труднощів, ми підібрали вправи, доступні для усвідомлення всіх учасників освітнього процесу. Говорити з дітьми про війну — це нормально, ми помітили, що це допомогло їм усвідомити свій стан та нормалізувати рівень тривоги. Кожна із вправ апробована, досвід показує, що програма сприяє стабілізації емоційного стану її учасників, дозволяє швидше адаптуватись в закладі освіти. По завершенню апробації ми помітили, що учні стали більш розкутими, відвертими з оточуючими. Залучення однокласників значно допомогло розширити коло спілкування учнів, а іншим — зрозуміти емоційний стан дітей з числа внутрішньо переміщених. Головним досягненням стало те, що учні під час виконання вправ по завершенню програми змогли уявити своє майбутнє, вималювати для себе життєві перспективи, зрозуміли, що життя триває і в ньому є місце позитивним емоціям.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ

Павленко Ю. А

Бучанський ліцей № 3, м. Буча

На сучасному етапі розвитку нашої держави проблема адаптації школярів набула актуальності. Державні освітні програми передбачають докорінне реформування концептуальних засад освіти і спрямування зусиль на розкриття таланту і творчих здібностей молодого покоління. За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості.

Система виховання та освіти вимагає суттєвих змін методики, цінностей та змісту підготовки нової генерації до життя. Тому проблема соціально-психологічної адаптації дітей до школи є актуальна і потребує уваги учителів, батьків та психологів.

Мета: дослідження полягає у теоретичному опрацюванні поняття соціально-психологічної адаптації у психолого-педагогічній літературі та в аналізі методики для визначення рівня психологічної адаптації першокласників, визначення причин неефективної адаптації та її впливу на психічний стан дитини.

Означену проблему досліджували: М. Бібік, О. Савченко, Р. Шиян, Н. Софій, О. Онопрієнко, Ю. Найда, М. Пристінська, І. Большакова, Г. Коберник, І. Дичківська, Т. Вожегова, С. Максименко, Л. Байда, М. Левітов, В. Семіченко, Н. Вьюнова, К. Гайдар та багато інших вчених.

Розглянувши особливості шкільної адаптації, її теорії та концепції, опрацювавши інформацію про психологічні особливості адаптаційного періоду учнів, а також обґрунтувавши причини дезадаптації молодших школярів, можна зробити деякі узагальнення та висновки.

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки; встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності. Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних із початком навчання в школі, доланням труднощів, яких не уникнути, тим легше вона їх подолає, тим спокійнішим буде процес пристосування до школи.

Під час аналізу теоретичних аспектів дослідження виокремлені такі причини дезадаптації дитини: «неправильні» методи виховання в сім'ї; функціональна неготовність до навчання в школі; проблеми у спілкуванні з дорослими; неадекватне усвідомлення свого статусу в групі однолітків; негативний статус дитини в колективі однолітків в дошкільному закладі; негативне ставлення до дітей вчителя тощо.

Відповідно, метою діагностики шкільного психолога є констатування успішності чи неуспішності процесу, виявлення причин дезадаптації та вироблення рекомендацій учасникам освітнього процесу.

Важливу роль під час воєнного стану відіграють способи взаємодії закладу освіти з педагогічними працівниками, вихованцями, їхніми батьками. Особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища. Ефективна комунікація дозволяє встановити оптимальний зворотній зв'язок, обмін інформацією. Завдяки цьому адаптація дитини до навчання проходить більш гармонійно.

Висновок. Адаптація до школи — довготривалий процес, який протікає у кожній дитини по різному, в залежності від її індивідуальних особливостей: характеру, психологічного стану, фізичної витривалості, індивідуальних уподобань. При вивченні соціально-психологічних особливостей адаптації молодших школярів, необхідним є перш за все виявлення саме рівня адаптації, і в залежності від переважаючої тієї чи іншої властивості особистості можна говорити про успішність адаптації учнів до освітнього процесу.

При вивченні психологічних особливостей адаптації молодших школярів, необхідним є перш за все виявлення саме рівня адаптації, і в залежності від переважаючої тієї чи іншої властивості особистості можна говорити про успішність адаптації учнів до освітнього процесу.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Палига О. В.

Початкова школа «Ерудит», м. Тернопіль
olja.doshak@gmail.com

Війна. Сигнали «Повітряної тривоги», інформаційне перенасичення, відсутність рідних поруч. Все це викликає у кожного широкий спектр емоцій: тривога, відчай, сум, апатія, страх, розгубленість, тривожність. Саме тому кожен учасник освітнього процесу на даний момент потребує психологічної допомоги та підтримки. І це стосується не тільки учнів, а й педагогів та батьків. Оскільки саме резильєнтний дорослий є тією опорою та ресурсом для дитини та допомагає впоратись із емоційними переживаннями.

Психологічна допомога та підтримка учнів є одним із пріоритетних завдань школи, адже ми створюємо комфортне та безпечне освітнє середовище для дітей, у якому панує атмосфера довіри, єдності, відкритості, де педагог — це порадник, наставник, який допомагає дитині подолати усі труднощі. Саме тому опанування методик та протоколів надання першої психологічної допомоги є важливими та необхідними у роботі з учнями, які переживають різні емоційні стани.

Такі протоколи як «4 стихії», МААСЕ та АПА є тими визначальними чинниками для ефективної та правильної допомоги усім учасникам освітнього процесу у кризових умовах. Зокрема, необхідними для використання є техніки дихання (дихання по квадрату, «Дихання райдуги», вправа «Повітряна куля»), вправи для м'язової релаксації (вправа «Лимон», вправи Джейкобсона, «Кішечки», «Високий паркан», «Обійми метелика»), вправи для уваги (знайти 5 червоних предметів, намалювати фрукти/овочі певного кольору) та керування водним балансом. Виконання даних вправ сприяє нормалізації емоційного стану, зняттю напруженості, забезпечує розслаблення. Особливу увагу слід звернути на реакції дитини на стресову ситуацію та діяти відповідно неї: агресивність, пасивність чи надмірна активність (протокол АПА). Важливим є те, що дані вправи можна використовувати як для самопомоги у кризовій ситуації, так і при роботі з учнями.

Оволодіння протоколом «МААСЕ» є надзвичайно важливим для чіткого та швидкого реагування у складних ситуаціях. Встановлення зорового контакту, доторк до руки дитини — це важливі дії, які формують відчуття, що ми разом, що дитина у цій ситуації не сама. Наступні етапи протоколу (питання, що потребують роздумів, ефективна діяльність та відновлення хронології) забезпечують повернення до реальної ситуації (включення мислення та пам'яті) та активності.

Також надзвичайно важливим для педагогів є турбота про себе, адже саме вони є тими «острівцями безпеки» для учнів, тому необхідно збагачувати власні ресурси, розуміти особисті емоції та володіти навиками самопомоги. Тому кожен педагог має вміти зберігати власну особисту цілісність та долати труднощі, особливо після стресових подій. Саме такою здатністю є резильєнтність — здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу.

Основними компонентами резильєнтності є:

1. Вміння по-іншому сприймати критичну ситуацію, що сталась (філософський підхід до подій, що трапились, життєва мудрість, фокус думок на позитивні моменти).
2. Поведінка (застосування активних дій).
3. Своє покликання (сєнс свого життя, бути в контактї зі своїми цінностями).
4. Турбота про себе (сон, їжа, фізичні вправи, ресурси).
5. Стосунки (підтримка тих, хто поруч).

Основою для розвитку резильєнтності є наші цінності та ресурси. При роботі з педагогами доцільно використати багатовимірну модель BASIC Ph, яка ґрунтується на здатності особистості протистояти кризам, зберігати власне психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях. Тобто, які ресурсні канали використовує людина для власного відновлення у кризових ситуаціях, а саме ресурс віри, емоційності, соціуму, творчості, пізнання та фізична активність. Важливим є розуміння того, що необхідно застосовувати різні ресурси, оскільки вони дієвими для кожної людини індивідуально та у різні періоди чи ситуації певен ресурсний канал може бути більш чи менш ефективним. Для когось в даний момент цінним ресурсом є активна допомога волонтерам, плетіння маскувальних сіток (канал соціуму), заняття спортом, йогою (канал фізичної активності), для інших — це молитва, моральні цінності (канал віри), заняття рукоділлям або створення музики (канал творчості) чи складання чіткого плану дій (канал пізнання). Визначення власного провідного ресурсного каналу є цінним та важливим для аналізу власної поведінки у стресових ситуаціях.

Саме турбота про себе, ціннісні орієнтири, активна позиція та позитивні емоції формують стійкість та цілісність особистості.

Важливо також пам'ятати про власний емоційний стан. Аналіз та увага до власних почуттів є дуже важливим компонентом формування резильєнтності та запобігає емоційному вигоранню. У час, коли на кожного з нас впливають стресові фактори, увага, підтримка та допомога один одному забезпечують психологічний комфорт, відчуття безпеки та єдності.

Варто пам'ятати, що кожен із нас має право на вияв власних емоцій та почуттів (особливо якщо це сум, тривожність, апатія, розгубленість, закритість). Будь-які емоційні переживання є нормальними, оскільки ми усі зараз перебуваємо у ненормальних умовах.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Паруха Ю. М.

Квасилівський ліцей Рівненської міської ради
yulyaparuha@gmail.com

Кожного дня людина отримує стрес: через роботу, навчання, сімейні проблеми та спілкування з соціумом, — все це погіршує психологічний стан. З 24 лютого 2022 року в українців з'явилося ще більше стресу через повномасштабне вторгнення, багатьом людям довелося залишити свій дім, виїхати в іншу країну, чути вибухи та переживати смерті найрідніших. Стрес став невід'ємною частиною життя, тому неодмінною навичкою у нагоді стане стресостійкість, яку можливо покращити.

Щодня люди говорять про те, що в них є стресові ситуації, але одна частина осіб добре пристосовуються, а у інших — це тягне за собою неприємні наслідки: будь-то фізичні або психічні проблеми зі здоров'ям. Саме це і є рівень стресостійкості. Психологи визначають стресостійкість як комплексну властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Різні види стресу по-різному впливають на організм, еустрес допомагає людині адаптуватися до нових умов і не несе негативного впливу особистості, він покращує концентрацію та фокус уваги, а ось дистрес — впливає негативно. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Дистрес — це «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. У ході розвитку стресу спостерігають три стадії.

1. Стадія тривоги це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи підвищується тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації. Усе це разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії.

2. Стадія опору настає у випадку, якщо стрес-чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до її хвороби.

З подолання стресу дослідники виробили достатньо методик, щоб кожен знайшов те, що йому підходить.

Дієва модель подолання стресу BASIC Ph методики Мулі Лаада. Коротко про ці 6 каналів. Перша літера «В» — від «belief & values», тобто «віра і цінності». Це опора на віру. Це те, що може підтримувати людину в моральному аспекті. «А» від «affect & emotion» — це вираження почуттів і емоцій. Тому що дуже часто люди закриваються і не показують, що з ними відбувається. Якщо хочеться плакати — поплачте, хочеться кричати — кричіть. Вивільняйте емоції, не накопичуйте їх в собі. «S» — «social» — це підтримка суспільства. Це відчуття себе частиною громади, спілкування з друзями і колегами, проговорювання з ними проблем і переживань. «I» — від «imagination» — це мрії та уява. Уявляємо майбутнє — яким воно складеться, коли все закінчиться. Подумайте про те, що перше ви зробите, коли закінчиться війна і ми отримаємо перемогу. «C» — від «cognition & thought» — логіка та знання. Потрібно мати певний план — як діяти і на що опиратися. Робити за графіком або мати готовий графік на майбутнє — це дуже важливо. «Ph» — це фізична активність. Спорт, здорове харчування, нормальний сон тощо.

Стресостійкість формується комплексно: фізичні вправи, підняття психологічного стану, ведення здорового способу життя та дисципліна, позитивне ставлення соціуму. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

Отже, без стресу особистість не зможе існувати в соціальному середовищі, тому гарна стресостійкість — це та властивість особистості, яку потрібно вдосконалювати.

ПРОБЛЕМИ ОЖИРІННЯ У ПІДЛІТКІВ ТА ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Пасальська Н. Г.

ЗЗСО 20

natashkapas@i.ua

1. Причини ожиріння у підлітків:
 - Неправильне харчування: надмірне споживання фастфуду, солодких напоїв, продуктів з високим вмістом цукру та жиру.
 - Малорухливий спосіб життя: тривале сидіння перед екраном, недостатня фізична активність.
 - Генетичні фактори: спадковість може впливати на обмін речовин та схильність до набору ваги.
 - Психологічні проблеми: стрес, депресія або емоційне переїдання.
2. Наслідки ожиріння для здоров'я:
 - Фізичні проблеми: ризик розвитку діабету 2 типу, серцево-судинних захворювань, артеріальної гіпертензії.
 - Психологічні проблеми: низька самооцінка, депресія, соціальна ізоляція, булінг.
3. Правильне харчування для підлітка:
 - Збалансованість раціону: достатня кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікроелементів.
 - Регулярність прийомів їжі: 4-5 разів на день, невеликі порції, щоб уникнути переїдання.
 - Овочі та фрукти: вживання свіжих продуктів для забезпечення організму клітковиною та необхідними вітамінами.
 - Відмова від шкідливих продуктів: обмеження споживання солодощів, газованих напоїв, трансжирів.
4. Фізична активність:
 - Регулярні заняття спортом: мінімум 60 хвилин на день активної фізичної діяльності.
 - Активні ігри: стимулювання рухової активності через ігри, танці або спортивні секції.
5. Роль батьків та шкіл:
 - Приклад для наслідування: батьки повинні демонструвати здорові харчові звички.
 - Освіта: інформування підлітків про важливість здорового харчування та активного способу життя в школах.

Харчування у школі: важливість та рекомендації

1. Значення шкільного харчування:

- Для дітей та підлітків харчування в школі забезпечує важливі поживні речовини, які підтримують

розвиток мозку, фізичний ріст та енергію протягом навчального дня.

- Правильне харчування покращує концентрацію, успішність у навчанні та знижує ризик розвитку хронічних захворювань у майбутньому.

2. Рекомендації щодо харчування в школі:

- Збалансований раціон: обов'язкові компоненти — білки (м'ясо, риба, бобові), вуглеводи (крупни, цільнозерновий хліб), жири (рослинні олії), овочі та фрукти.

- Зменшення цукру та шкідливих жирів: обмеження кондитерських виробів, газованих напоїв, смаженої їжі та продуктів з трансжирами.

- Здорові напої: замість солодких напоїв — питна вода, компоти без цукру, свіжовичавлені соки.

3. Організація шкільного харчування:

- Обов'язкові сніданки: шкільний сніданок повинен бути поживним, забезпечуючи енергію для ранкових занять.

- Обіди: повноцінний обід має включати перше (суп), друге (м'ясна або рибна страва з гарніром) та салат.

- Перекуси: легкі та корисні перекуси, як-от горіхи, фрукти, йогурт або бутерброд з цільнозернового хліба.

4. Проблеми шкільного харчування:

- Недостатня різноманітність: одноманітність шкільних страв може знизити апетит і не покривати потреби в поживних речовинах.

- Якість продуктів: іноді виникають проблеми з якістю інгредієнтів, що впливають на харчову цінність страв.

- Неправильні харчові звички: доступність нездорових перекусів (солодощів, чипсів) у шкільних буфетах.

5. Покращення шкільного харчування:

- Контроль меню: батьки та адміністрація школи можуть долучатися до складання меню, контролюючи його збалансованість.

- Освітні програми: проводити просвітницькі заходи щодо важливості здорового харчування як для дітей, так і для вчителів.

- Підтримка здорових звичок: створення шкільного середовища, де здорове харчування є нормою, і заохочення до споживання здорової їжі.

Шкільне харчування має бути продумане таким чином, щоб допомагати підліткам розвивати здорові харчові звички на все життя.

Роль батьків у боротьбі з ожирінням у підлітків

1. Приклад здорового способу життя:

- Батьки відіграють ключову роль у формуванні звичок своїх дітей. Підлітки часто наслідують харчові звички та стиль життя своїх батьків. Тому важливо, щоб дорослі демонстрували позитивний приклад, підтримуючи збалансоване харчування та фізичну активність.

2. Контроль раціону:

- Батьки можуть впливати на вибір продуктів, які вживає дитина вдома, готуючи здорову їжу. Важливо уникати продуктів із високим вмістом цукру, жирів та калорій, натомість забезпечувати доступ до свіжих овочів, фруктів, цільнозернових продуктів та білків.

- Важливо також контролювати порції та кількість перекусів, щоб уникнути переїдання.

3. Регулярні сімейні прийоми їжі:

- Спільні сімейні обіди сприяють більшому контролю над тим, що їсть підліток. Це також може допомогти створити позитивну атмосферу та стимулювати розмови про важливість здорового харчування.

4. Обмеження доступу до шкідливої їжі:

- Батьки можуть зменшити вплив нездорових продуктів, контролюючи, які продукти доступні вдома. Якщо у дитини немає легкого доступу до чипсів, солодощів та газованих напоїв, вона буде частіше вибирати корисніші альтернативи.

5. Фізична активність:

- Батьки можуть заохочувати фізичну активність, пропонуючи підлітку спільні заняття спортом, прогулянки, велосипедні поїздки або походи. Важливо також обмежувати час, проведений перед екраном, і стимулювати активний спосіб життя.

6. Психологічна підтримка:

- Ожиріння може негативно впливати на самооцінку та психологічний стан підлітка. Батьки повинні надавати емоційну підтримку, допомагаючи дитині уникати булінгу та соціальної ізоляції через зовнішній вигляд.

- Важливо обговорювати питання здоров'я без критики ваги, а більше з акцентом на користь для самопочуття і здоров'я.

7. Освіта і роз'яснення:

- Батьки можуть допомогти підліткам розуміти, які продукти корисні, а які — ні. Спільне приготування

здорової їжі може навчити підлітка самостійно вибирати корисні продукти в майбутньому.

8. Пошук професійної допомоги:

- Якщо ожиріння стає серйозною проблемою для здоров'я, батьки можуть звернутися до фахівців — дієтологів або лікарів. Вони допоможуть скласти індивідуальний план харчування і фізичної активності, який відповідатиме потребам дитини.

Батьки, своїм прикладом і підтримкою, можуть значно допомогти підлітку в подоланні проблем із вагою, формуючи здорові звички, які залишаться на все життя.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Пелипець Л. І.

Гімназія № 12, м. Червоноград

Сучасне освітнє середовище спрямоване не лише на вирішення освітніх завдань, а й на безпеку життя та здоров'я учнів, забезпечення соціалізації, що сприяє розвитку творчого потенціалу особистості та реалізації її здібностей. В умовах сьогодення значно зростає кількість небезпек, котрі створюють загрозу психосоматичному здоров'ю дітей та учнівської молоді. Тому цілком логічно, що виникла необхідність убезпечити та попередити негативний вплив на особистість дитини, особливо в умовах освітнього закладу, адже будь-яке соціальне середовище впливає на життєдіяльність людини, оскільки складається із сукупності психологічних факторів та міжособистісних відносин.

Таким чином основною метою та завданням є проаналізувати умови створення безпечного освітнього простору для захисту дітей та запобігання наслідків впливу на особистість несприятливих чинників в навчальному закладі.

Актуальність даного питання полягає у збереженні здоров'я та захисті життя учнівської молоді, що підтверджено позицією держави та висвітлено у нормативно-правових документах України:

- Закон України «Про дошкільну освіту»;
- Конвенція про права дитини;
- Закон України «Про охорону дитинства»;
- Закону України «Про повну загальну середню освіту»;
- Наказ № 45 о/д від 01.09.2024 «Про створення безпечного освітнього середовища та попередження і протидії булінгу (цькуванню) у 2024–2025 р.»;
- Лист МОН № 1/8820-23 від 20.06.23 року «Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів».

Як зазначив Міністр освіти: «Завдання освітян робити все, аби сучасні діти могли навчатися без страху і насилля, отримувати ціннісні життєві навички, які відповідають світу що змінюється. Принцип запобігання та реагування на насилля, жорстоке поводження та експлуатацію дітей має бути ключовим у організації освітнього процесу закладів освіти».

Безпечне освітнє середовище — це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Принципи безпечного освітнього середовища:

- принцип домінування життя людини як головної цінності що визначає модель необхідної безпеки, максимально усуває ризики, які загрожують життю як дітей, так і дорослих;
- принцип регіональної специфіки передбачає облік небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону;
- принцип комплексності оцінки небезпек (оцінки різних освітніх ризиків на основі комплексного системно-синергетичного підходу);

- принцип мінімакса, що визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення;

- принцип максимальної ефективності управління системою заходів і педагогічних умов спрямованих на забезпечення максимальної безпеки освітнього середовища і школи, як соціального інституту в цілому.

Важливо, щоб здобувачі освіти та педагогічний колектив закладу освіти відчували себе в безпеці та знали, що їхні права будуть захищені.

Розглянемо основні завдання психологічної служби у створенні безпечного освітнього простору:

надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу;

попередження та запобігання психотравмуючих ситуацій в освітньому процесі;

налагодження якості міжособистісних відносин: «учень – учень», «учень – вчитель», «учні – батьки», «педагог – батьки»;

забезпеченні комфортності, а саме: оцінка та аналіз емоцій та почуттів, що домінують у взаємовідносинах дорослих та дітей в освітньому закладі, запобігання емоційному вигоранню та професійній деформації педагога;

забезпечення захисту, що особливо для дітей певних категорій (діти з інвалідністю, діти з низьким рівнем інтелекту, мало соціалізовані діти, діти ВПО), адже саме такі категорії найчастіше піддаються насильству.

задоволенні базових потреб: розвиток здібностей та можливостей, збереження та підвищення самооцінки, надання допомоги та підтримки, запобігання емоційному дискомфорту, ігноруванню особистих проблем і труднощів, втраті особистої гідності;

забезпечення психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами, створення сприятливого середовища для їх навчання та соціалізації.

контроль за якістю та запобігання проникненню інформації, що може сприяти виникненню негативних проявів серед дітей (булінгу, кібербулінгу, насильства);

надання невідкладної психологічної допомоги учасникам освітнього процесу у випадку надзвичайних ситуацій.

Відтак психологічну службу вважають гарантом створення безпечного освітнього простору закладу. Оскільки освітнє середовище має бути не лише безпечним, а й інформативним, цікавим, змістовним, стимулювати когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-поведінковий розвиток дітей.

Особливості організації безпечного освітнього середовища у Червоноградській гімназії № 12. Психосоціальна підтримка зорієнтована на комфортну міжособистісну взаємодію, емоційне благополуччя учнів, педагогів та батьків. Важливим аспектом у цьому напрямі роботи фахівців психологічної служби є створення безпечного, підтримуючого середовища та інформаційної обізнаності усіх учасників освітнього процесу. З даною метою є розміщені інформаційні стенди: «Голос Феміди», «Молодь обирає здоров'я», «Для вас, батьки», «Поговоримо про...». Інформація на даних стендах систематично оновлюється відповідно до тематики тижня чи місячника. Де також розміщені координати служб куди можна звернутися у різних кризових ситуаціях. Для учнів гімназії проводяться тренінги та години спілкування за такими напрямками як: «Конфлікти. Їх види та шляхи вирішення», «Як протистояти тиску оточуючих та вміти відстояти свою позицію», «Булінг та його види. Куди звернутися», «Правила безпеки в Інтернеті», «Взаєморозуміння — це гарантія безпеки», «Як будувати стосунки з однолітками», «Тривожність та страхи. Як впоратись і до кого звернутися», «Самооцінка. Розвиток свого Я», «Твої права та обов'язки», «Я знаю та розумію свої емоції», «Будьмо толерантні», «У здоровому тілі — здоровий дух», а також арт-терапія, казкотерапія, музико-танцювальна терапія. Важливим напрямом діяльності психологічної служби є запобігання суїцидальним проявам і нахилам серед дітей. На жаль, у зв'язку з війною ця проблема загострилась, оскільки люди перебувають у хронічному стресі, депресії, мають посттравматичний стресовий розлад, фінансову скруту, втрачають близьких, домівки, роботу тощо й інколи єдиним виходом зі складної життєвої ситуації вбачають суїцид. Учні, батьків та працівників гімназії ми залучаємо до акцій, флешмобів, місячників здоров'я та 16 днів проти насилля.

Для педагогічного колективу також проводяться тренінги та інформаційні хвилини : «Як згуртувати дитячий колектив», «Шлях до серця дитини», «Майстерність педагогічного спілкування», «Запобігання та протидія насильству», «Усі діти різні. Індивідуальність особистості», «Мої ресурси при стресі», «Формуємо безпечне освітнє середовище», надання інформації для кращої адаптації учнів та індивідуального підходу, інформування про вікові особливості розвитку особистості учня.

Для батьків психолог гімназії надає інформацію на запит класного керівника чи адміністрації закладу, щодо різноманітних тем для кращого розвитку здібностей, налагодження взаєморозуміння та дружніх стосунків із дітьми, а також для кращої взаємодії усіх учасників освітнього процесу.

Успішним прикладом налагодження міжособистісних стосунків є тренінг «Взаємодії. Мінняємсь ролями» для учнів, батьків та вчителів разом.

У гімназії № 12 є розроблені механізми реагування на вчинення булінгу, насилля чи інших різні кризових ситуацій.

Отже, підсумовуючи усе вище сказане можемо зробити висновок, що головною метою освітнього закладу є навчання учнів, педагогів та батьків безпечній взаємодії, а також захист дітей від насильства та зловживань з боку однолітків та дорослих (батьків, опікунів або працівників закладів освіти). В процесі реформування системи освіти, важливим кроком є побудова безпечного освітнього простору та зменшення рівня конфліктів між учасниками освітнього процесу. Адже як зазначив Брюс Шнайер «Безпека — це процес, а не результат».

АЛГОРИТМ ДІЙ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У РАЗІ ЗВЕРНЕННЯ ПРО ВИПАДОК БУЛІНГУ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Поляцкова Н. С.

Кременчуцький ліцей № 5 імені Т. Г. Шевченка, м. Кременчук
polyanika2602@gmail.com

Однією з актуальних проблем, сучасного українського суспільства, є подолання й недопущення будь-яких проявів насильства щодо дітей як у закладі освіти, так і за його межами. Робота з цього напрямку здійснюється в межах повноважень, що визначені відповідними нормативними документами.

З війною проблема булінгу не лише не викорінилася в закладах освіти, а й набуває нових форм і проявів, зокрема, кібербулінг із застосуванням засобів електронних комунікацій. Війна, як і будь-яка екстремальна ситуація, лише загострює проблеми людей, які були й до цього. Тому психолог працює й надалі з надання першої психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу. Проблему насильства та булінгу в освітньому середовищі наразі розробляють такі українські вчені як Ю. Б. Савельєв, М. Дмитренко, О. Лавриненко, В. Панок, В. Синьов та інші. Заслужують уваги публікації О. Барліт, А. Барліт, А. Король.

З досвіду роботи на прикладі конкретного кейсу розглянемо алгоритмом роботи практичного психолога у разі звернення батьків початкової школи про можливий випадок булінгу в закладі освіти. Головне правило у роботі психолога – діяти системно, спільно, злагоджено і неупереджено. Практичний психолог закладу освіти спілкується з батьками учня, стосовно якого був можливий прояв булінгу. Важливо під час консультації з батьками дати можливість їм виговоритися. Після цього відбувається збір інформації та уточнюючі питання. Плануються та погоджуються подальші дії.

Для здійснення діагностики варто використовувати психодіагностичний інструментарій, який перевірений на практиці, валідний. Методики мають бути простими у практичному застосуванні. Такі методики зібрані у практичному посібнику «Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби».

Для опитування учня варто використовувати опитувальник для збору інформації (відповідно до наказу МОН 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування)»: збір інформації щодо обставин випадку булінгу (цькування), зокрема пояснень сторін булінгу (цькування), батьків або інших законних представників малолітніх або неповнолітніх сторін булінгу (цькування)). Відповідне опитування складається психологом і проводиться з іншими учнями класу (обов'язково отримавши згоду від батьків).

Опитування містить питання про самопочуття учнів, про навчання в школі, емоційний стан на уроках. Про друзів у класі, стосунки. З ким спілкуються учні в класі, з ким не спілкуються, чому. Про образи, хто, кого і чому може образити. Де ще можуть ображати. Такий опитувальник може бути досить гнучким, питання можна додавати в ході бесіди.

Також з учнем (можливою жертвою булінгу) можна провести методики: проективна візуально-вербальна методика Рене Жіля, яка складається з 42 завдань, серед яких 25 картинок із зображенням дітей або дітей і дорослих з коротким текстом, що пояснює зображену ситуацію і питанням до досліджуваного, а також 17 текстових завдань. Дитина, розглядаючи малюнки, відповідає на поставлені питання, показує вибране нею місце на картинці, розповідає як вона повела б себе в тій чи іншій ситуації або вибирає один з перерахованих варіантів поведінки.

Методика спрямована на те, щоб показати домінуючі риси характеру дитини, можна охарактеризувати особистісні особливості дитини, такі як допитливість, комунікабельність, потенціал лідера, замкнутість, ціле-спрямованість, агресія по відношенню до інших, конфліктність, манеру поведінки, пристосованість до життя в суспільстві, способи побудови відносин з оточенням.

Наступна проєктивна методика «Дерево», яка спрямована на дослідження шкільної мотивації та адаптації; можна зрозуміти рівень самооцінки дитини, виявити причини проблем в спілкуванні і зрозуміти, наскільки адекватно дитина сприймає себе в суспільстві. Учні пропонується аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються чоловічки. Учні пропонується обвести того чоловічка, який нагадує його, схожий на нього, має такий же настрій. Іншим фломастером обводиться той чоловічок, яким би учень хотів бути, чи на чиймі місці хотілося б знаходитися. Позиції, які вибирає учень є ототожненням його реального (яким він є) та ідеального положення. Після проведеної діагностичної роботи проводиться консультація для батьків учня, де їх ознайомлюють з результатами діагностики.

Таким чином, важливо обов'язково звертати увагу, реагувати на звернення про булінг, планувати спільну роботу з вчителями, адміністрацією, батьками. Практичний психолог здійснює реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких програм; сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідальної і безпечної поведінки в ситуаціях ризику; сприяє запобіганню будь-яких видів і форм насильства та конфліктів серед здобувачів освіти.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Похил Л. Д.

Смілянський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеня – гімназія імені В.Т. Сенатора»
(з дошкільним підрозділом), м. Сміла
Lyuba_nya@ukr.net

Повномасштабне російське вторгнення стало потужним викликом для психологічного благополуччя українських підлітків. Війна позначилася на різних рівнях функціонування людини: фізичному, соціальному та психологічному. Тому не дивно, що сучасному лексиконі набули широкого поширення такі поняття як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, резилієнс, резильєнтність, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмуючого впливу, для уникнення негативних психологічних наслідків, що вони можуть спричинити.

Інтерес до проблеми формування та розвитку резильєнтності та життєстійкості особистості підлітків зумовлений тим, що життя сучасного українця, на жаль, пов'язане з війною, яку розв'язала росія. Отже соціальна значущість обумовили вибір теми дослідження «Розвиток резильєнтності у підлітків засобами арттерапії в умовах війни».

Мета дослідження: проаналізувати розвиток резильєнтності у підлітків засобами арттерапії в умовах війни, спираючись на узагальнення світового досвіду, емпіричних даних світових основних досліджень з резильєнтності та дослідження резильєнтності у підлітків 12–13 років, проведеного серед здобувачів освіти 7–8 класів Смілянського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І ступеня – гімназія імені В. Т. Сенатора».

Методи дослідження: теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел, присвячених ключовим питанням дослідження; емпіричні: дані світових основних досліджень розвитку резильєнтності у дитячому та підлітковому віці; дослідження розвитку резильєнтності у підлітків 12–13 років засобами арттерапії в умовах війни у Смілянському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітня школа І ступеня – гімназія імені В. Т. Сенатора».

Результати та обговорення. Для оцінювання рівня життєстійкості підлітків у Смілянському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітня школа І ступеня – гімназія імені В. Т. Сенатора» було обрано скринінгову версію тесту Мадді, яка містить 12 питань. Ця версія є скринінговим варіантом скороченої методики у адаптації Є. М. Осіна. При обрахуванні використовувалася така ж бальна система як і при обрахуванні повно-

го тесту. У дослідженні взяли участь підлітки 12–13 років у загальній кількості 60 осіб. Дослідження проводилось у форматі онлайн. Із отриманих результатів можна робити висновки про те, що: 75% (45 осіб) опитаних підлітків мають низький рівень життєстійкості, 10% (6 осіб) — високий рівень, 15% (8 осіб) — середній рівень життєстійкості. Аналізуючи результати дослідження та розуміючи важливість розвитку такої життєво важливої властивості як життєстійкість, психологічною службою закладу як засіб допомоги підліткам–респондентам була обрана арттерапія.

Із респондентами було проведено 5 зустрічей із використанням прийомів арттерапії, завданням яких було: розвиток життєстійкості, стабілізація емоційного стану, мобілізація ресурсів особистості підлітків, пізнання себе, усвідомлення власних потреб, бажань, відновлення відчуття особистісної цінності, укріплення образу Я та впевненості у власних силах, розвиток навичок саморегуляції. Зустрічі відбувались один раз на тиждень. Тривалість зустрічей 40–60 хвилин. Зустрічі з використанням арттерапії надають ресурс, тому що апелюють до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини. Арттерапія як засіб невербального спілкування є цінною якщо важко описати словами свої переживання. Творча діяльність створює умови для зближення респондентів, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Серед матеріалів, що використовуються, фарби, олівці, маркери, ватні палички, коктейльні трубочки, природні матеріали тощо. Головне завдання — розвиток резильєнтності, стабілізація емоційних станів, відновлення особистісних ресурсів через творчу діяльність та спілкування. Згідно зі стратегією психосоціального відновлення на цьому етапі роботи використовуються техніки, направлені на саморегуляцію («Мандала», тілесні вправи), матеріали, що сприяють вивільненню затиснутих важких почуттів (малювання руками, ватними паличками, тілесні вправи). Власна творчість учасників дозволяє доторкнутися до творчого Я, знайти ресурси в дитячих забавах.

По завершенню зустрічей було проведено тестування респондентів, які брали участь у зустрічах для оцінювання рівня життєстійкості підлітків. Результати були наступними: 20% (12 осіб) опитаних підлітків мають низький або нижче середнього рівень життєстійкості, 20% (12 осіб) — високий рівень, 60% (36 осіб) — середній або вище середнього рівень життєстійкості.

Висновки. Аналізуючи результати дослідження до проведення арттерапевтичних зустрічей та після, можна зробити висновки про те, що означені зустрічі сприяли розвитку життєстійкості та навичок саморегуляції, стабілізації емоційного стану, мобілізації ресурсів особистості підлітків. Оскільки рівень життєстійкості нижче середнього та низький зменшився на 55% (33 особи), середній та вищий середнього збільшився на 35% (28 осіб), високий — на 10% (6 осіб).

Отже, зустрічі з використання прийомів арттерапії є дієвими та результативними, виходячи із порівняння проведених досліджень. На основі отриманих результатів та з метою розвитку резильєнтності підлітків психологічною службою у закладі здійснюється системна робота для зменшення негативних наслідків стресових станів і створення безпечного простору для розвитку здобувачів освіти.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Прачук І. М.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 24, м. Тернопіль
ira.szkola2@gmail.com

Сенс життя — наповнювати його сенсом.
Віктор Франкл

Події, які відбуваються в Україні спричинили низку кризових та стресових ситуацій. Людям важко адаптуватись до нових умов життя, а особливо нелегко учасникам освітнього процесу. Нові умови ставлять перед освітянами нові виклики. Важливим питанням сьогодні є формування стресостійкості та життєстійкості дітей, учнів та педагогів. Саме тому, робота психологічної служби освітніх закладів є як ніколи важливою. Вчасно надана психологічна допомога може допомогти людині справитись із травмуючими подіями та вбе-

регти від непоправних наслідків, допомогти розвинути навички керування власними емоціями, сформувати позитивне ставлення до навчальних процесів та забезпечити комфортне перебування в освітньому просторі, навчить ефективного використання власних ресурсів. Саме тому першочерговим завданням батьків, педагогів та психологів на сьогоднішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення більш складних проблем.

Психосоціальну допомогу в закладі освіти можуть надавати як педагогічні, так і інші працівники (вчителі-предметники, класні керівники, практичний психолог, соціальний педагог тощо), які вміють та знають як застосовувати алгоритм першої психологічної допомоги.

Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти іншим пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, буде корисним знати мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги.

Діти молодшого віку дещо по особливому реагують на стрес, адже (з 6 до 11 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у ньому. Щоб розпізнати це, дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми, а саме: емоційні, фізичні, когнітивні, поведінкові. Молодші школярі не зовсім розуміють суть травматичних подій. У спілкуванні переважають однозначні (прості) відповіді.

Дітям у підлітковому віці, попадаючи у стресову ситуацію, притаманна відсутність бачення майбутнього, перестають бачити сприятливі можливості. Стрес порушує базові потреби дитини в безпеці та захищеності, провокує появу відчуття непотрібності, відкинутості, ізольованості, ворожості світу до неї. Важливим є повернути дитині відчуття цілісності світу, позбавити тривоги. Дитина повинна відчувати любов та прийняття. Тому, перебуваючи в освітньому просторі спостереження за зміною емоційних станів учасників освітнього процесу повинен вести не лише психолог, а й педагоги.

Для надання першої психологічної допомоги можна скористатися уже відомими дихальними техніками («Почергове дихання ніздрями», «Дихання по квадрату» тощо), а також використати наступні вправи: «Обійми метелика», «5-4-3-2-1», «А, Б, В...» та ін. Зробити психолог це може за допомогою ранкових зустрічей з учнями та педагогами, на уроках ментального здоров'я, на адаптаційних уроках. Використовуючи малі кола зустрічі з використанням різноманітних методик (казкотерапія, лялько-терапія), є можливість виявити та скоригувати стресові прояви в учнів, а «зустрічі з ароматом кави» допомагають емоційній підтримці педагогів.

Отже, важливо пам'ятати, що умови сьогодення диктують нам умови у яких психологічна допомога є невід'ємним чинником емоційної стабільності. Тому, не лише психолог повинен бути ознайомлений із техніками надання психологічної допомоги. Адже саме самопізнання та психоедукація можуть допомогти при стресових проявах та вчасно і правильно їх позбутися.

КУРС ІЗ ПИТАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕКОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Прибура О. В.

Погребський ліцей, ЗДО «Лісова пісня», м. Київ
zolos0802@gmail.com

Сучасна освіта стикається з безліччю викликів, які впливають на психологічний стан учнів, учителів і батьків. Створення підтримуючого та безпечного середовища в школі стає однією з головних умов для ефективного навчання, розвитку та соціалізації дітей. Цей курс допомагає вчителям дізнатися, як надавати психологічну підтримку, розвивати емоційний інтелект та створювати сприятливі умови для всіх учасників навчального процесу. Психологічна підтримка в школі має ключове значення для здоров'я та успішності учнів. Відчуття безпеки допомагає дітям відкрито висловлюватися, зосереджуватися на навчанні та легше долати труднощі. Вчителям важливо розпізнавати ознаки стресу й тривоги та бути готовими надати необхідну допомогу.

Виявлення проблем: своєчасне розпізнавання ознак стресу чи тривоги у дітей — це перший крок до надання допомоги. Спостереження за поведінкою учнів, регулярні бесіди та навіть короткі індивідуальні зустрічі допомагають вчителям краще розуміти стан учнів. Розвиток емоційної обізнаності учнів може допомогти їм самостійно ділитися своїми почуттями та переживаннями.

Методи підтримки: використання методів арт-терапії, ігор та групових занять створює сприятливе середовище для розвитку комунікації та довіри. Індивідуальні та групові розмови дозволяють учням висловлювати свої переживання та знижувати рівень тривожності.

Роль емоційного інтелекту в психологічній підтримці: емоційний інтелект (ЕІ) є важливим аспектом не тільки для учнів, а й для вчителів. ЕІ вчителя допомагає правильно сприймати й розуміти емоції учнів, а також створювати атмосферу співчуття і підтримки. Для розвитку ЕІ в учнів варто використовувати вправи на розпізнавання власних емоцій, вправи на самоконтроль та емпатію. Це допомагає дітям навчитися контролювати свої емоції та проявляти розуміння до інших.

Роль вчителя: вчитель має бути джерелом підтримки та натхнення для учнів. Створення довірливих відносин допомагає учням звертатися за допомогою у важкі моменти, знаючи, що їх вислухають та зрозуміють. Успішна підтримка також залежить від вміння вчителя бути відкритим, спокійним і здатним контролювати свої власні емоції. Створення безпечного освітнього середовища. Фізична безпека: забезпечення фізичної безпеки в школі включає контроль за доступом до будівлі, забезпечення охорони, проведення навчань із безпеки та дотримання правил поведінки. Організація освітнього простору повинна враховувати потреби учнів, у тому числі забезпечувати доступ до зон відпочинку та можливість коротких перерв. Психологічна безпека: Психологічна безпека означає, що учні відчувають підтримку з боку дорослих і своїх однокласників. Для цього варто підтримувати відкриту комунікацію, де кожен учень може висловити свої думки та почуття без страху бути осудженим. Учителі можуть проводити спеціальні вправи та практики, спрямовані на згуртування класу, формування довіри та взаємоповаги між учнями.

Співпраця з батьками: батьки відіграють важливу роль у створенні безпечного середовища для дитини. Регулярне спілкування між вчителями та батьками дозволяє координувати зусилля з підтримки психологічного стану учнів. Спільні заходи з батьками, такі як тренінги чи групові зустрічі, сприяють обміну досвідом та допомагають створити єдиний підхід до виховання.

Висновки. Цей курс покликаний допомогти вчителям набути важливих знань про психологічну підтримку учнів, розвиток емоційного інтелекту та забезпечення безпеки в школі. Регулярне підвищення кваліфікації вчителів у цій сфері сприятиме створенню комфортного і безпечного освітнього середовища, де кожна дитина матиме можливість розвиватися в атмосфері підтримки та довіри.

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ В РОБОТІ ПЕДАГОГА

Приймачук Р. В.

КЗЗСО «Ліцей №14 імені Василя Сухомлинського», м. Луцьк

Емоційна зрілість — це вміння розпізнавати емоції та почуття свої та інших людей, брати відповідальність за свої емоції, регулювати свій емоційний стан, вміння співчувати, розуміння взаємовпливу емоцій і почуттів у взаємодії з людьми. Усе перераховане вище є невід'ємною частиною у роботі педагога у загальноосвітній школі. Сучасний вчитель має бути емоційно зрілою особистістю, яка екстравертивна до набуття емоційному досвіду, чітко усвідомлювати власні чуттєві реакції й нести за них відповідальність. Педагог має володіти досконалою емоційною сферою та емоційною стійкістю, при цьому він має адекватно виявляти і демонструвати почуття, а також здатність гнучко і творчо жити з власними емоційними переживаннями.

Педагогічний колектив школи покликаний створити для молодого покоління атмосферу тепла, прийняття, підтримки, емоційного входження у навчальний процес на початковому, середньому та випускному рівнях навчання. Саме у такій взаємодії почуття відіграють сигнальну та регулятивну функції. Вчитель демонструючи емоції вказує наскільки він задоволений чи ні діями учнів, а також якістю результатів навчання. Весь цей процес супроводжується різноманітними почуттями, які мають двосторонній рух, оскільки емоційний стан вчителя, позитивний чи негативний, впливає на загальний клімат в класі та працездатність учнів.

Але, так само, емоційний стан школярів впливає на зміст почуттів педагога, на якість ведення занять та викладання програмного матеріалу. Як бачимо, все залежить від того, яка атмосфера була створена у класі та якими емоціями підтримується навчальний процес.

В учнів початкових класів велика мотивація до навчання. У них високе прагнення пізнавати світ та отримати знання. Покликання вчителя підтримати його, а по можливості посилити так, щоб цей інтерес не пропав. У цьому випадку в нагоді стають почуття педагога, які сигналізують учню не лише його задоволеність результатами навчальної діяльності, а й вказують школяру на правильність чи хибність його відповідних дій. Навчаючись, адаптуючись до нових реалій, до нових вимог учень поступово переходить до стану рівноваги. Він починає чітко розуміти значення емоційних сигналів, а тому згодом у нього помітні ознаки емоційної стійкості, навички швидко відновлюватися після емоційних негараздів. Цьому вчить вчитель школяра, орієнтуватися у своїх емоціях і станах, доносити їх іншим, піклуючись про свій душевний комфорт. Учневі початкових класів з перших днів навчання лячно попросити у педагога підтримки та турботи для себе персонально, оскільки він у класі перебуває не на одинці. Інші однокласники теж потребують уваги і певного емоційного відношення до себе з боку педагога, особливо, коли у класі навчається велика кількість дітей. У таких випадках деякі школярі відчують себе емоційно обділеними і якщо наставник не змінить тактику своїх дій, то учень до цього звикає й вже починає вважати, що так і повинно бути. Тут саме той важливий момент, коли вчитель своїми почуттями має показувати учневі, що його не забули, він у центрі уваги, а його дії під контролем. Недотримання такої тактики несе у собі загрозу того, що інтерес до навчання зменшиться, якість навчання погіршиться. Спроможність педагога орієнтуватися у своїх почуттях, вміння розпізнавати почуття учнів, вміння демонструвати емпатійність є важливою ознакою емоційної зрілості сучасного педагога.

Метою нашого дослідження ми хотіли перевірити емоційну зрілість педагогів початкової школи.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення мети був використаний «Опитувальник емоційної зрілості» (О. Я. Чебикін). Він складається із 42 питань, співвіднесених із трьома основними шкалами — «Емоційна експресивність», «Емоційна саморегуляція», «Емпатія» і шкалою щирості. За даними автора, методика має високу валідність і надійність. Наступною була «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка.

У нашому дослідженні взяли участь 21 вчитель початкових класів КЗ ЗСО «Ліцей № 14 імені Василя Сухомлинського», м. Луцьк. За результатами дослідження ми поділили педагогів на три групи за типами емоційної зрілості. До першої групи увійшло 4 осіб. Вони вирізняються проявами емоційної експресивності. Це властиво для людей з неврівноваженою нервовою системою. Педагоги схильні до демонстрації високого рівня емоційної збудливості, імпульсивності, емоційної експресивності. Ці вчителі за віком 50+. За результатами методики на визначення емоційного вигорання у них високі показники за шкалами: «резистенція» та «виснаження». Це свідчення того, що ці вчителі погано контролюють власні почуття, а тому емоційна поведінка під час навчання характеризується такими показниками як «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «емоційно-моральна дезорієнтація», «редукція професійних обов'язків».

11 вчителів, які за результатами увійшли до складу другої групи вирізняються більш вираженою емоційною саморегуляцією. Вона властива для людей емоційно стабільних, які спроможні утримувати емоційний баланс. За віковими параметрами це педагоги віком 35-45 років. За результатами методики Бойка у них прослідковуються низькі рівні за такими шкалами як: «резистенція» та «виснаження». У 7 вчителів 9 і менше балів — симптом, що не склався, 4-10-15 балів — симптом, що складається.

Третій тип характеризується переважанням емпатії та проявами емоційної зрілості. Це стосується шести осіб. За віком це, педагоги за віком від 27 до 35 років. Вони вміють втримувати емоційну рівновагу. Ці вчителі з експресивно-емпатійним та емпатійним типами емоційної зрілості. У навчальній діяльності демонструють високий рівень адекватності емоційного реагування, а також володіють високою емоційною чутливістю та сензитивністю. Стосовно результатів отриманих за тестом Бойка на емоційне вигорання то усіма шкалами: «напруження», «резистенція» та «виснаження» набрано 9 і менше балів. Це свідчить про те, що симптом не склався.

Висновки. Результати нашого дослідження показали, що з віком здатність до підтримки емоційного балансу втрачається по причині емоційного виснаження (вигорання). Такі вчителі слабо контролюють власні почуття, а прочуття учнів можуть неадекватно сприйматися. Це може призвести до втрати емоційної зрілості. Так, молодші за віком педагоги більш прогресивні у цьому плані, але з часом на зміну емоційної стабільності прийде незрілість та нестабільність. За таких обставин потрібне раннє втручання шкільного психолога, який має виявляти перші вісники порушення у емоційній сфері та надавати кваліфіковану психологічну корекційну допомогу.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Прямкова Т. С.

Херсонський ліцей № 1, м. Херсон
tpryamkova33@gmail.com

В умовах сучасної війни в Україні та дистанційного навчання, яке стало новою реальністю для багатьох учнів, питання психологічного супроводу набуває особливої актуальності. Багато дітей, разом з батьками були змушені покинути власні домівки та шукати прихистку в інших містах України та закордоном. Все це може сприяти збільшенню рівня стресу, тривоги та іноді депресії серед учнів, що може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та навчальної діяльності. У цих умовах психологічний супровід учнів стає не лише бажаним, але й необхідним аспектом освітнього процесу. Він допомагає учням впоратися зі стресом та іншими психологічними проблемами, забезпечує їм підтримку та допомогу. Тому ми розглянемо питання про те, як забезпечити психологічну підтримку учням у цих умовах, які інструменти та методи можуть бути використані для цього, та яким чином можна підвищити кваліфікацію викладачів та психологів щодо надання психологічної підтримки учням.

Метою нашого дослідження є розробка ефективних підходів до психологічного супроводу учнів в умовах війни та дистанційного навчання які забезпечать поліпшення ментального здоров'я майбутнього покоління України.

Дистанційне навчання, яке стало необхідністю для збереження освітнього процесу, посилює існуючі психологічні проблеми. Тому питання психологічного супроводу учнів набуває особливої актуальності.

Війна залишає глибокі сліди в дитячій психіці, особливо коли навчання відбувається дистанційно. Це створює додаткові виклики для дітей, які намагаються впоратися з емоційним навантаженням.

Найпоширеніші психологічні проблеми, з якими стикаються учні під час війни:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виявляється у постійному поверненні спогадів про травматичні події, уникненні всього, що пов'язано з війною, підвищеної тривожності, розладах сну, труднощах із концентрацією;
- депресія, яка характеризується почуттям безнадії, втратою інтересу до навчання, друзів, хобі, змінами апетиту і сну, зниженням енергії;
- тривога, що виявляється у постійному відчутті тривоги, страху, неспокою, труднощах із засинанням, дратівливості;
- соціальна ізоляція проявляється в бажаннях уникнути спілкування з однолітками, відчутті відстороненості та відчуження від інших людей;
- агресія яка може проявлятися у вигляді спалахів гніву, насильства, проблем у стосунках з однолітками;
- порушення концентрації уваги та пам'яті: Труднощі зі сприйняттям і запам'ятовуванням нової інформації;
- соматичні скарги, такі як головний біль, болі в животі, проблеми зі шлунком, які можуть бути пов'язані зі стресом;
- регресивна поведінка, тобто повернення до дитячих форм поведінки, таких як смокання пальця, заїкання.

Тому, постає питання, чому діти особливо вразливі до психологічних травм під час війни? Відповідь є, це:

- незрілість психіки дітей, які ще не мають достатнього досвіду, щоб впоратися з сильним стресом;
- відсутність контролю над ситуацією, тобто вони не можуть вплинути на хід війни і відчувають безпорадність.

- Залежність від дорослих, бо діти орієнтуються на емоційний стан дорослих і переймають їхні страхи та тривоги.

Так як же ми можемо допомогти дітям подолати наслідки війни, якщо заклади освіти перебувають на дистанційній формі навчання?

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти:

Батькам та опікунам для дітей необхідно:

- створити безпечний простір, тобто зробити все можливе, щоб вдома панувала спокійна та передбачувана атмосфера;
- обмежити доступ дітей до новин, які можуть викликати додатковий стрес;

-
-
- розмовляти з дітьми про їхні почуття, не соромитись показати свою вразливість. Це допоможе їм зрозуміти, що їхні емоції нормальні;
 - проводити спільні заходи: читання казок, ігри, творчість. Це допоможе відвернути увагу від негативних думок і зміцнить емоційний зв'язок;
 - слідкувати за емоційним станом дитини, бо будь які зміни в поведінці дитини, такі як підвищена тривожність, агресивність, відстороненість, потребують підвищеної уваги та допомоги;
 - обмежити екранний час, бо надмірне використання гаджетів може посилити відчуття ізоляції та тривоги;
 - дозволити дитині виражати свої емоції, не придушувати її почуття, навіть якщо вони здаються негативними;
 - якщо батьки помітили, що дитина не справляється сама то звернення до психолога може вирішити багато проблем в подальшому.
 - Вчителям необхідно:
 - створювати довірливу атмосферу на онлайн-уроках. Це той безпечний простір для спілкування, де діти можуть поділитися своїми почуттями;
 - використовувати інтерактивні методи навчання, які допоможуть підтримувати інтерес дітей і відволікти їх від негативних думок;
 - співпрацювати з батьками. Регулярно інформувати батьків про успіхи та труднощі дитини, а також пропонуйте їм рекомендації щодо підтримки;
 - важливо бути уважними до емоційного стану учнів, звертати увагу на невербальні сигнали, зміни в поведінці та академічній успішності;
 - поділитися з батьками контактами психологів, які можуть надати допомогу онлайн.
 - Для психологів важливо:
 - надавати онлайн-консультації, які дозволять дітям отримати необхідну підтримку, не виходячи з дому, а особливо, якщо діти перебувають за кордоном і не мають доступу до психолога, який працює офлайн;
 - розробляти програми психологічної допомоги, які будуть адаптовані до потреб дітей, які пережили травматичні події;
 - співпрацювати з вчителями та батьками, бо тільки спільними зусиллями можна досягти кращих результатів;
 - навчати педагогів бути «трохи психологами» та «озброїть» їх вправами для самопомоги.
- Потрібно пам'ятати, що співпраця психологічної служби, вчителів та батьків є важливим аспектом психологічного супроводу дітей, особливо в умовах дистанційного навчання, так як психолог фізично не може бачити всіх учнів, і якщо виникають проблеми, то батьки та вчителі можуть допомогти визначити тих дітей, які потребують підвищеної психологічної уваги. Важливо розуміти, що кожна дитина індивідуальна і потребує індивідуального підходу. Не існує універсального рецепта для подолання наслідків війни. Однак, за умови своєчасної та кваліфікованої допомоги, діти можуть успішно подолати психологічні травми та адаптуватися до нових умов життя.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ — ГОЛОВНИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

Проценко Ю.Є.

Комунальний заклад «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської обласної ради», м. Кропивницький
blonnda26@gmail.com

Проблема підтримки, збереження та відновлення психічного здоров'я вчителів сьогодні є досить актуальною і важливою. Нині сучасний педагог у своїй роботі проходить певне випробування — навчання під час війни. Тому ця професія є емоційно стресогенною та може негативно позначитися не тільки на ефективності роботи, а і на самих учнях. Щоб зберегти своє власне психічне здоров'я та не втратити інтересу до своєї діяльності, потрібно знати, які компетентності варто розвивати у собі. Однією із таких є резильєнтність — стійкість до стресу.

В українській психологічній літературі «резилієнс» перекладається як стійкість до стресу, витривалість, життєздатність, травмостійкість, емоційна стабільність і використовується для позначення ресурсів для подолання стресових або травматичних подій, психологічних наслідків травматичного стресу, втрат та інших катастроф.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), резильєнтність — це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями та вміння використовувати особисті ресурси.

Тобто, це можливість людини знайти шляхи для нормального, повноцінного життя в стресових умовах, протистояти негараздам, подіям та ситуаціям, які травмують, щоб унеможливити появу психічних розладів.

Виділяють дві складові резильєнтності: фізичну (заняття спортом, здорове харчування, регулярний правильний сон, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок) та психологічну (пошук ресурсів для подолання страху, турбота про емоційний стан, використання ресурсних технік та практик тощо).

В Україні, за ініціативою першої леді Олени Зеленської, стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», з метою надання допомоги та підтримки кожному, чиє психічне здоров'я має нестабільний стан через війну.

Наведемо приклади найбільш поширених проблем, які негативно впливають на психічне здоров'я педагогів: втрата інтересу до щоденних справ, проблеми зі сном, дратівливість, хвилювання за рідних, які на війні, горе в родині, розсіяна увага, постійна тривога, гостра реакція на повітряні тривоги, паніка, страх, агресія, соціальна ізоляція, харчові розлади, суїцидальні думки через безвихідь.

Не менш серйозна увага приділяється питанню шляхів зміцнення та регуляції психічного здоров'я вчителів. До них належать:

- прийняття реальності (на жаль, ми не можемо вплинути на події війни, але потрібно навчитися ставитися до них виважено та спокійно);
- об'єктивність прийняття ситуації (новини про смерть, злочини, насильство несуть негативний вплив на емоційний стан людини. Тому, ми повинні сприймати їх як ті, що уже відбулися);
- постановка цілей, які можна виконати (під час війни дуже важко планувати щось на майбутнє, але можна ставити перед собою завдання на менш короткий термін — тиждень, місяць. Головне, щоб вони були реалістичними);
- розвиток емоцій (колесо емоцій допоможе розпізнати емоційний стан, щоб правильно заспокоїти себе в стресових ситуаціях);
- пошук ресурсів (творчість, спорт, музика, йога, відпочинок, улюблені заняття, подорожі, здоровий сон тощо);
- саморефлексія;
- позитивне мислення, ставлення до життя;
- віра;
- безпечне спілкування (довірливі стосунки з іншими, підтримка);
- вибудований алгоритм дії під час стресової ситуації;
- турбота про себе (фізична активність, медитації, відпочинок).

Отже, вчителі відіграють важливу роль у житті своїх учнів, тому їхнє психічне здоров'я є ключовим фактором для успішного навчання та виховання. Уміння педагогів контролювати власний психоемоційний стан впливає не тільки на навчальний процес, але і на добробут учнів, тому турбота про себе та розвиток навичок регуляції психічного здоров'я є головним завданням кожного з нас.

Здоров'я педагога — ключовий елемент здорового середовища навчального закладу. Психологічна служба Центральноукраїнського наукового ліцею-інтернату постійно піклується про емоційний стан вчителів. Нами було проведено опитування і більшість педагогів мають задовільний стан (73,4%), але значна частина все ж таки відчуває певні труднощі через перенавантаження, виснаження, проблеми в країні, родині, на роботі (26,6%).

З метою збереження психічного здоров'я, зниження стресу, нервових зривів, професійного вигорання було проведено тренінги, індивідуальні консультації, створено групи підтримки в кризових ситуаціях, зони відпочинку та релаксації, проведено арт терапевтичні заняття, систематичний психологічний моніторинг.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Радкевич Т. В.

КЗ ЗСО «Гімназія № 25 імені Вадима Ангела Хмельницької міської ради», м. Хмельницький
kalenyk1986@gmail.com

У сучасному світі, де зміни, виклики та невизначеність стали частиною щоденного життя, питання психологічного благополуччя набуває особливого значення. Одним із ключових чинників, що допомагають підтримувати внутрішню рівновагу і успішно долати труднощі, є резильєнтність. Резильєнтність — це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і швидко відновлюватися після них, що є важливою основою для загального психологічного благополуччя.

Що таке резильєнтність?

Резильєнтність (від англ. *resilience*) означає стійкість або здатність відновлюватися після труднощів. Це не просто пасивна стійкість до стресу, а активна здатність адаптуватися до змін, знаходити внутрішні ресурси для подолання кризи і продовжувати рухатися вперед. Люди з високою резильєнтністю швидше відновлюються після важких подій і легше адаптуються до нових умов.

Важливість резильєнтності для психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя — це не лише відсутність психічних розладів, а й загальний стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям, здатності ефективно функціонувати в соціумі. Резильєнтність виступає як ключовий фактор у цьому процесі, оскільки дозволяє людині зберігати позитивний психологічний стан навіть в умовах стресу.

Ефективне управління стресом. Резильєнтні люди краще справляються з негативними емоціями та стресом. Вони вміють контролювати свої реакції, не даючи стресу перерости в тривожність чи депресію.

Підвищена самооцінка. Здатність успішно долати труднощі зміцнює впевненість у собі та своїх силах. Це, в свою чергу, позитивно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Здатність до адаптації. В умовах швидких змін, таких як втрата роботи, розрив стосунків або соціальна криза, резильєнтність дозволяє людині швидше адаптуватися і знайти нові шляхи для подолання проблем.

Соціальна підтримка. Люди з високою резильєнтністю часто краще будують стосунки та мають надійну соціальну підтримку. Це допомагає їм справлятися з життєвими труднощами, оскільки вони не залишаються наодинці зі своїми проблемами.

Як розвивати резильєнтність?

Хоча резильєнтність має певні біологічні передумови, вона також піддається розвитку протягом життя. Ось кілька способів, як підвищити свою резильєнтність:

Практика усвідомленості. Регулярні медитації або практика усвідомленості допомагають краще розуміти свої емоції та керувати ними.

Фізична активність. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають не тільки на фізичне, але й на психологічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу.

Підтримка соціальних зв'язків. Спілкування з близькими людьми, участь у соціальних групах або спільнотах сприяє емоційній стійкості.

Гнучкість мислення. Вміння бачити ситуації з різних точок зору і бути відкритим до змін допомагає адаптуватися до нових обставин.

Навчання на досвіді. Важливо розглядати попередні невдачі як можливість для розвитку, а не як катастрофу. Рефлексія і здатність винести уроки з минулого допомагає краще справлятися з майбутніми труднощами.

Висновок. Резильєнтність — це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати протягом життя. Вона відіграє ключову роль у підтриманні психологічного благополуччя, допомагаючи людині не лише виживати у складних умовах, а й процвітати, незважаючи на виклики. Розвиток резильєнтності відкриває шлях до більш стійкого і щасливого життя, дозволяючи ефективно адаптуватися до змін і знаходити внутрішню силу для подолання труднощів.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Радченко С. В.

Броварський ліцей № 4 ім. С. Олійника, м. Бровари

У наш час, коли йде повномасштабна війна, стрес супроводжує кожну людину. Уникнути його не вдається, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів. На сьогодні стресостійкість особистості набула особливої значущості. Пріоритетним завданням, що постає перед психологією, є надання людині науково обґрунтованої допомоги щодо посилення її резильєнтності з опорою на можливі у неї психологічні ресурси.

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцнити після складних життєвих негараздів або катастроф. Поняття «резильєнтність» тісно пов'язане з терміном «resilience», який спершу з'явився у механіці для опису властивості матеріалу повертатися до початкового стану після деформації. Для пояснення цього терміну науковці часто використовують метафору м'яча, який при ударі об тверду поверхню тимчасово деформується, але швидко відновлює свою форму після контакту. Поняття «резильєнтність» і «resilience» схожі за своєю суттю, оскільки обидва вказують на здатність індивіда або системи пристосовуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Поняття «резильєнс» пов'язане з поняттям «благополуччя», яке вказує на стан, що характеризується задоволенням біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб, що дозволяє людині добре почуватися і функціонувати. Поєднання цих факторів відповідає трьом важливим складовим благополуччя — безпеці, участі та розвитку. Резильєнс тут виявляється у тому, що під час і після пережитих лих дорослі й діти здатні зберігати стан благополуччя.

Серед психологічних факторів, що перешкоджають розвитку резильєнтності, вчені виділяють психологічні травми, досвід насильства, відсутність емоційної підтримки та захисту від негативного соціального впливу. Серед важливих додаткових чинників, які сприяють становленню резильєнтності, можна виокремити: вміння відпочивати та розслаблятися, схильність до позитивного настрою та оптимізму. Ці аспекти створюють підґрунтя для розвитку стійкості до стресу і підвищують здатність поновлюватися та долати життєві виклики.

Психолог О. Чиханцова визначила способи розвитку резильєнтності, такі як візуалізація успіху, підвищення самооцінки та самоефективності, розвиток оптимізму, здатність керувати стресом, поліпшення процесу прийняття рішень, вміння звертатися за допомогою та навички розв'язування конфліктних ситуацій. Першорядні аспекти для збереження та підвищення резильєнтності включають прийняття змін як невід'ємної частини життя; розгляд проблем у довгостроковій перспективі; акцентування уваги на позитивних очікуваннях; зосередження на позитивних моментах життя; турботу про здоров'я і задоволення фізичних потреб; підтримку і допомогу іншим людям; визначення та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів. У сучасній практичній психології активно застосовуються різні методи та техніки для підвищення рівня резильєнтності особистості. Ефективність цих підходів залежить від індивідуальних особливостей кожної людини, яка прагне розвивати такі якості як самосвідомість, саморефлексія, саморегуляція, самоефективність і впевненість. Наприклад, завдяки саморефлексії людина може краще зрозуміти себе та свій стиль життя, що є ключовим для успішного розвитку резильєнтності.

Вважаємо, що резильєнтність особистості виконує ряд важливих функцій як в просторі власної індивідуальності, так і в спільноті та міжособистісній взаємодії:

- Боротьба зі стресом (резильєнтність допомагає давати раду стресам та негараздам).
- Захист психічного здоров'я особистості (резильєнтність може допомогти людині запобігти проблемам, що пов'язані з психічним здоров'ям, або знизити «важкість» психічних розладів – депресії, тривоги, ПТСР та ін.).
- Сприяння саморозвитку особистості та підвищення адаптаційного потенціалу (справляючись із труднощами людина може розвивати нові здібності та навички).
- Підвищення загального благополуччя.
- Сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі.

Розвиток резильєнтності — складний особистісний процес, який включає в себе поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і немає універсальної формули, як стати більш стійким. В однієї людини можуть виникнути симптоми депресії або тривоги після травматичної події, а інша може взагалі не повідомляти про жодні симптоми.

До ключових аспектів розвитку резильєнтності: організація і участь у доброзичливих і змістовних стосунках; формування повноцінного образу власного Я і картини світу в системі «Я-інші-Світ»; складання планів

на майбутнє (коротко- чи довгострокових) і послідовне та систематичне вирішування проблем; екологічне проживання складних і неприємних емоцій (напр., практика майндфулнес); розвиток ефективних навичок спілкування і взаємодії (вирішення конфліктів, відновлення стосунків) тощо. Значний потенціал для розвитку резильєнтності мають арт-терапевтичні засоби, що доведено всією історією розвитку арт-терапії як корекційного методу. Різні теоретичні та практичні аспекти її вивчення представлені в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів: І. Борейчук, О. Вознесенської, Л. Калініної, Б. Карвасарського, О. Копитіна, Е. Крамер, А. Грішиної, Л. Лебедевої, М. Лібман, В. Назаревич, О. Смілянець та інших.

Також активно використовуються такі авторські методики: «Горщики», «Дорога за обрій» (В. Назаревич), «Рука підтримки» та «Чарівна кулька» (О. Луценко), «Птах» (Р. Присяжнюк), «Розфарбуй свій стан» (О. Тараріна), «Цілющі яблучка» (А. Панасюк), інші — модифіковано відповідно умов проведення і особливостей вікової категорії учасників: «Рюкзачок для атрибутів професійності» (на основі техніки «Рюкзачок» Ю. Нагорної), «Тіло як сад» («Сад мого дитинства», «Сад мого життя», «Сад моєї мрії»), «Я-книга» (на основі методики М. Кіпніса), «Життя як дорога». «Власний професійний бренд», «Психогеометрія мого життя та професії», «Квадрат в квадраті», «Місто: мої потреби», «Філа» (адаптація М. Бриль методики Н. Борисової «Генограма») та ін.

Активізація творчого сприймання під час використання даних методик сприятиме проявам творчої діяльності учасників, за допомогою спрямованої тематики арт-завдань вони зможуть переключити увагу, сконцентруватися на конкретних та значущих зараз проблемах. У творчо-пізнавальній діяльності помітним буде нове світобачення внаслідок внутрішньої роботи з опанування емоційно-психологічного, інформаційного, мистецького впливу.

Таким чином, слід підкреслити, що резильєнтність як складова сучасної соціалізації особистості є особливо важливою для успішної самореалізації людей у сучасному світі, у зв'язку з чим їй необхідно приділяти особливу увагу в освітніх програмах усіх рівнів, а також у частині управління освітніми організаціями та створення в них відповідного освітнього середовища, що сприяє формуванню резильєнтності. Резильєнтність кожного є цеглиною загальної стійкості у суспільному розвитку. При цьому необхідно розвивати соціально-педагогічні дослідження резильєнтності, уточнюючи як складові її елементи (уміння, здібності), так і способи та методи їх формування, адекватні європейському контексту та українським традиціям. Отже, роль резильєнтності в сучасних надзвичайних умовах життєдіяльності, що забезпечує збереження здоров'я і гармонії особистості, складниками і критеріями яких є рівновага зовнішнього та внутрішнього життя, активність, усвідомлення та реалізація власних потреб щодо теперішнього і майбутнього. Суттєвий вплив на формування та зміцнення психологічної резильєнтності полягає не тільки у фізичному, психічному (емоційному, розумовому), а й у творчому, культурному, духовному аспектах. Запускається та реалізується важлива функція реактивного відображення; усвідомлення ключової ролі у процесах орієнтації в реальній дійсності, пристосування до неї та активної її зміни.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Рибачок С. М.

Ліцей № 1 ім. Маркіяна Шашкевича, м. Чортків

Війна в Україні стала викликом для всього світу, психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій. З самого початку війни і до сьогоднішнього дня працівники психологічної служби системи освіти здійснюють психосоціальну допомогу учасникам освітнього процесу, які постраждали внаслідок військових дій. Основна мета психологічної служби в умовах війни — допомогти дітям та їх батькам керувати стресом, пов'язаним з війною, відновлювати їхні ресурси та зміцнювати психічне здоров'я. Педагоги також можуть отримувати підтримку від психологічної служби, щоб допомогти дітям, які можуть відчувати емоційні та психологічні труднощі.

Основними завданнями психологічної служби системи освіти у часи війни є:

1. Забезпечення підтримки дітям, які перебувають в стані стресу та тривоги внаслідок війни.
2. Допомога педагогам у підготовці до відновлення звичного режиму освітнього процесу після війни.
3. Проведення профілактичної роботи з психологічного здоров'я педагогів та родин вихованців.

4. Забезпечення підтримки батькам дітей, як відчувають емоційні та психологічні труднощі внаслідок війни. Для досягнення цих цілей психологічна служба може використовувати різноманітні методи, зокрема:

- Індивідуальні консультації та психотерапія для дітей та дорослих.
- Групові заняття з елементами тренінгу, семінари для дітей та педагогів.
- Розробка та популяризація матеріалів про психологічне здоров'я особистості.
- Організація психологічних підтримуючих груп для родин вихованців та педагогів.
- Розробка та впровадження програм підтримки психологічного здоров'я педагогів та батьків.
- Організація додаткових психологічних послуг для важко травмованих дітей та дітей з особливими освітніми потребами.

Ще одним з основних завдань психологічної служби системи освіти у часи війни є забезпечення безпечного та підтримуючого оточення для дітей та педагогів. Вона може сприяти забезпеченню безпеки на майданчиках в закладах освіти та під час різноманітних виховних заходів. Також організовувати заходи, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків та підтримки взаємодії між дітьми, педагогами та батьками.

Психологічна служба системи освіти має важливе завдання підтримувати психологічну стійкість дітей та молоді в часи війни. Війна може викликати стресові ситуації, які безумовно можуть впливати на емоційний стан та поведінку учасників освітнього процесу. Крім того, психологічна служба може сприяти формуванню в особистості позитивної психологічної стійкості, що дозволяє краще впоратися зі стресом та негативними емоціями. Це може бути досягнуто в процесі проведення занять з медитації, танцю, мистецтва або інших занять, що сприяють розвитку емоційної стійкості.

Психологічна служба також може допомогти учасникам освітнього процесу керувати власними емоціями та вчити їх позитивному спілкуванню з оточуючими людьми. Як бачимо, психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Під час війни діти страждають найбільше. Вони, як ніхто інший, потребують психологічної допомоги. Саме дорослі є головним джерелом підтримки для дитини. У цей непростий час близьким дорослим важливо постійно підкреслювати, що вони люблять її. Вважаємо досить ефективними і дієвими в роботі з дітьми є «Правила 8 обіймів», які пропонує О. Нікітіна. «Обіймайте дитину не менше 8 разів на день, аби вона відчувала Вашу любов, те, що вона Вам потрібна», — пропонує авторка. Для будь-якої дитини це важливо, а особливо під час війни. Адже обійми заспокоюють і знімають напруження. І найголовніше, дитячий страх, та і все в житті, лікується любов'ю і прийняттям. Тому найперше потрібно зцілювати свою дитину любов'ю, а далі використовувати всі інші способи.

У наданні психологічної допомоги дітям ефективним методом буде малювання. Це найпростіший спосіб відволікання від джерела стресу та заспокоєння дитини. Таке заняття дає можливість переключити всю увагу дитини на сам процес роботи, а також заспокоїти мозок та знизити частоту серцевих скорочень. Малювання також виробляє у дітей стресостійкість, посилює увагу, витримку та концентрацію. Малювання — це своєрідне медитативне заняття, що сприяє звільненню розуму від думок, що спричиняють стрес. Якщо відволікти дитину від джерела стресу й дозволити трохи помалювати, це допоможе їй швидше впоратися з важкими емоціями. Існує надзвичайно багато технік малювання, нетрадиційних технік: малювання на склі, малювання пальчиками, малювання на мокрому папері, малювання мильними бульбашками, малювання різноманітними матеріалами від звичайних пензликів, фломастерів, олівців до кухонних губок, ниток, вушних паличок.

Важливо розвивати в дитини дрібну моторику рук за будь-яких обставин, навіть під час війни, навіть у бомбосховищі. Насамперед тому, що робота з нитками, папером, бісером, пластиліном заспокоює, повертає в мирне життя. Дитина концентрується на тому, що вона робить, а отже, відволікається від сумних думок. Страх відступає. Окрім цього, робота над творчим виробом забезпечує контроль над тілом. Тож можна порадити батькам, готуючись до перебування в укритті, покласти у рюкзак дитини хоча б якісь матеріали для творчості. Також рекомендується проводити психологічні вправи для дітей та їх рідних, направлених на усунення тривожності, на розслаблення, на зняття м'язової напруги, на розвиток основних психічних процесів, для правильного, глибокого дихання, наприклад, вправа «Квітка та свічка». Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Отже, зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, вміти заспокоїти людей, які знаходяться поруч, насамперед дітей. Як бачимо, що одним із дієвих способів підтримки дитини у такий період є заняття творчістю, які заспокоюють, відволікають від негативу й допомагають впорядкувати думки. Завдяки ним можна допомогти подолати стрес, депресію, страхи, поганий настрій та тривожні стани. Чим швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, то краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. 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.

Важливо зазначити, що психологічна служба повинна працювати в тісній взаємодії з іншими соціальними

службами та педагогами, щоб забезпечити комплексний підхід до психологічної підтримки дітей в часи війни. Серед інших соціальних служб, з якими психологічна служба може співпрацювати, це служби соціального захисту, медичні служби, психіатричні служби, психологічні центри, центри допомоги та реабілітації. Крім того, самі педагоги можуть відігравати важливу роль у підтримці психологічного благополуччя здобувачів освіти в часи війни. Незважаючи на важкі часи, психологічна підтримка може допомогти учасникам освітнього процесу зберегти емоційну та психологічну стійкість, зменшити ризик розвитку психічних розладів та покращити їхню здатність до навчання та адаптації до нових умов. Важливо забезпечити доступність психологічної підтримки для всіх, хто її потребує. Крім того, важливо пам'ятати, що психологічна підтримка також може бути потрібна педагогам, які працюють в умовах війни. Вони можуть бути в стані підвищеної тривожності та стресу, тому для них будуть корисними тренінги з психологічної підтримки, що допоможуть зберегти їхню емоційну та психологічну стійкість. Важливо розуміти, що психологічна підтримка є не менш важливою, ніж будь-яка інша форма допомоги, особливо в умовах війни. Вона може допомогти здобувачам освіти та педагогам зберегти своє здоров'я, адаптуватися до нових умов та продовжувати навчання та роботу в надзвичайних обставинах. Також важливо враховувати, що психологічна підтримка повинна бути індивідуальною, оскільки кожна особистість має свої власні потреби та реагує по-різному на стресові ситуації. Психологи повинні звернути увагу на індивідуальні особливості кожної людини та підібрати оптимальні методи та підходи до роботи з кожним клієнтом. Окрім прямої психологічної підтримки, психологічні служби системи освіти може проводити різноманітні тренінги та навчання з питань стресостійкості та психологічної адаптації до надзвичайних ситуацій. Наприклад, можна проводити тренінги з релаксації, відпрацювання емоційних реакцій, а також психологічні тренінги для педагогів з технік взаємодії з вихованцями в стані стресу. Це допоможе не тільки зменшити рівень стресу, але й забезпечити підвищення емоційної стійкості та здатності до адаптації до складних ситуацій. Також важливо забезпечувати розуміння важливості психологічної підтримки та популяризувати психологічні послуги серед здобувачів освіти, педагогів та батьків. Наприклад, можна проводити різні заходи, такі як лекції, семінари, круглі столи, тренінги, консультації, психологічні групи, дебати тощо, щоб забезпечити доступність психологічної підтримки та сприяти формуванню здорової психологічної культури серед учасників освітнього процесу. Надзвичайні обставини можуть спричиняти також збільшення кількості конфліктних ситуацій та агресії серед учасників освітнього процесу. Тому важливо забезпечити підтримку у формі консультацій та тренінгів з розв'язання конфліктів та антиагресивної поведінки. Крім того, можна проводити виховну роботу, спрямовану на формування толерантності, поваги до інших та здатності до конструктивної взаємодії

Зараз кожен із нас — опора для іншого. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, — є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі — маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Отже, психологічна служба системи освіти має важливу роль у забезпеченні підтримки психічного здоров'я дітей, педагогів та родин вихованців у часи війни. Вона може допомогти у запобіганні та лікуванні психічних травм, розробці профілактичних програм та забезпеченні безпечного та підтримуючого оточення для дітей та педагогів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УЧНІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Рибчинська С. С.

Заклад загальної середньої освіти I–III ступенів № 1, с. Червона Слобідка
rebcinskasvitlana@gmail.com

Мета дослідження. Описати важливість розвитку резильєнтності в учнів освітнього закладу в умовах війни для забезпечення психологічного благополуччя.

Матеріали та методи дослідження. Проводилась групова діагностика серед учнів 5–11 класів за опиту-

вальником А. Фурмана «Опитувальник особистісної адаптованості школярів» для визначення рівня функціонування особистісної адаптованості кожного здобувача освіти. В опитуванні взяли участь 130 осіб. Результати рівнів функціонування особистісної адаптованості: адаптованість дуже висока — 3%; адаптованість висока — 13%; адаптованість середня — 20%; адаптованість низька — 19%; неадаптованість неочевидна — 13%; неадаптованість очевидна — 14%; дезадаптованість ситуативна — 10%; дезадаптованість стійка очевидна — 5%; дезадаптованість критична — 3%.

Результати та обговорення. Резильєнтність — це відповідь психіки на різні труднощі, починаючи від поточних повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій.

Дане питання вивчали А. Мастен та Дж. Річардсон. А. Мастен та колеги виділяють три види феноменів резильєнтності: 1) індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати; 2) позитивна адаптація, попри стресовий досвід; 3) швидке відновлення після психологічної травми. Дж. Річардсон припустив, що історію дослідження резильєнтності можна поділити на три етапи, які він описав як «хвилі». Перша хвиля дослідників виявляє якості (тобто захисні чинники) осіб, які позитивно реагують на складні умови у житті. Друга хвиля розглядає резильєнтність у контексті боротьби зі стресорами, труднощами та змінами. Третя хвиля дослідників вивчає мотивацію окремих осіб та груп, яка веде їх до самореалізації в житті.

Виходячи із отриманих результатів групової діагностики більшість здобувачів освіти 5–11 класів закладу освіти потребують допомоги в розвитку резильєнтності. Тому, психологічний супровід учнів має бути спрямований на використання різноманітних практичних вправ для розвитку резильєнтності у здобувачів освіти під час занять. За допомогою рольових ігор можна розвивати здатність долати труднощі, покращувати комунікативні здібності та тренувати вміння вирішувати конфлікти конструктивним шляхом. Вчити учнів визначати свої та чужі найкращі копінгіві стратегії, що дозволить їм ефективно справлятися з негараздами та кризами. Вчити бути особистістю з оптимістичними установками та переважаючими позитивними емоціями. Привчати здобувачів освіти за допомогою технік самодопомоги (дихальні вправи, заземлення, релаксація) керувати власним емоційним станом і тоді вони зможуть знаходити баланс між негативними та позитивними емоціями. Розвивати в учнів здатність будувати реалістичні плани та здійснювати цілеспрямовані дії для їхнього втілення у життя. Формувати позитивну самооцінку, впевненість у власних силах та здібностях опираючись на свої сильні сторони. Покращувати на практиці комунікативні навички та навички вирішення проблем. Працювати над удосконаленням здатності керувати сильними спонуканнями та власними почуттями. Вчити учнів зберігати позитивні емоції у період життєвих негараздів, що сприяє гнучкості мислення, знижує рівень дистресу, а також допомагає відновитися після стресових подій. Пояснювати здобувачам освіти, що позитивні емоції сприяють підтримці контактів із іншими людьми. Привчати бути наполегливими і захопленими у досягненні довгострокових цілей.

Рекомендувати здобувачам освіти наступні способи розвитку резильєнтності:

- підтримувати добрі відносини із членами сім'ї, друзями та іншим оточенням;
- уникати розгляду криз та стресогенних подій як нестерпних проблем;
- прийняти життєві обставини, які не можна змінити;
- ставити реалістичні цілі та виконувати діяльність, спрямовану на їх досягнення;
- бути готовими зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації;
- шукати можливості для самопізнання після переживання втрати;
- розвивати впевненість у собі;
- зберігати довгострокову перспективу та розглядати негаразди у ширшому життєвому контексті;
- підтримувати віру у перспективи, позитивні очікування та візуалізувати бажане;
- турбуватися про тіло і дух, проводити регулярні заняття спортом, зосереджувати увагу до власних потреб та почуттів.

Висновки. Отже, дуже важливо під час проведення психологічного супроводу здобувачів освіти 5–11 класів розвивати у них резильєнтність в умовах війни для забезпечення психологічного благополуччя. Адже, це сприяє кращій адаптації учнів до різних життєвих та непередбачуваних ситуацій, підвищенню самооцінки, самореалізації, керуванню власним емоційним станом, вмінню домовлятися, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, успішно долати життєві труднощі та підтримувати стійку рівновагу.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Рогузько В. С.

Капітанський ліцей, м. Новомиргород
rohuzjko.v@kapitanivka.ukr.education

У сучасних умовах життя, питання резильєнтності особистості набуває особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні та необхідністю надання людям психологічної підтримки для підвищення їхньої здатності протистояти стресам, ефективно відновлюватися та зберігати своє психічне здоров'я.

Метою дослідження є аналіз наукового підходу до розуміння поняття «резильєнтність», умов та особливостей її розвитку на різних етапах становлення теоретичних і практичних засад цього феномену.

Термін «резильєнтність» тісно пов'язаний з терміном «еластичність». «Цей термін з'явився в галузі механіки для опису властивості матеріалу повертатися до початкового стану після деформації». Зарубіжні психологи описують резильєнтність як здатність людини відновлюватися після або під час шоку і розглядають її як динамічний процес, що полегшує адаптацію перед обличчям серйозних негативних подій. Вони також визначають резильєнтність як здатність протистояти негараздам, долати життєві труднощі та створювати повноцінне життя навіть в умовах стресу. Психологи наголошують на здатності людини зберігати цілісність і гідність під сильним тиском і «підкреслюють важливість резильєнтності для повноцінного функціонування навіть після несприятливих подій». Резильєнтність розглядається як стан, що характеризується здатністю ефективно розподіляти та використовувати ресурси, підтримувати психологічне благополуччя та сприяти посттравматичному зростанню у складних ситуаціях. Резильєнтність являє собою ефективні копінг-стратегії, спрямовані на пом'якшення перебігу тривалого стресу.

«До несприятливих факторів належать складні соціально-економічні обставини, такі як війна, стихійні лиха, вимушена міграція, зловживання алкоголем та наркотиками в сім'ї, бідність та обмежений доступ до соціального забезпечення та охорони здоров'я». Серед психологічних чинників, які перешкоджають розвитку резильєнтності, вчені називають психологічні травми, досвід насильства, відсутність емоційної підтримки та захисту від негативних соціальних впливів.

Важливими аспектами підтримки та підвищення резильєнтності є «прийняття змін як невід'ємної частини життя, мислення про проблеми в довгостроковій перспективі, зосередження на позитивних очікуваннях, фокусування на позитивних аспектах життя», піклування про здоров'я та задоволення фізичних потреб, підтримка та допомагати іншим, виявляти та активізувати внутрішні та зовнішні ресурси. «У сучасній практичній психології для підвищення рівня життєстійкості особистості активно використовується ціла низка методів і технік». Ефективність цих підходів залежить від особливостей кожної людини, яка прагне розвинути такі якості, як самосвідомість, саморефлексія, саморегуляція, самоефективність та впевненість у собі.

Практичний психолог ліцею працювала з учнями над стресовими ситуаціями, їх профілактикою та подоланням. Були застосовані ефективні методи управління стресом та представлені способи швидкого зниження рівня стресу. Також були представлені техніки для зняття стресу.

Під час війни було проведено тестування на визначення рівня ситуативної (реактивної) тривожності учнів у режимі проведення онлайн. Було з'ясовано, що підготовка до школи — це завжди хвилююча подія для батьків і дітей. Однак дуже важливо мати правильний психологічний настрій. Розпізнавання перших ознак стресу має вирішальне значення. Становлення учня. У першому класі вже може виникнути сильний емоційний, інтелектуальний і психічний стрес, а інтелектуальний стрес може спричинити фізичні проблеми, у цьому випадку, окрім видимих симптомів. У цьому випадку, крім видимих симптомів, з'являється також фізична слабкість і біль. Такими факторами є: зниження імунітету. Захистити немовлят і підлітків від стресу неможливо, однак можна допомогти їм подолати це явище.

Таким чином, протягом тривалих занять були отримані наступні результати: зниження рівня тривожності, гарний емоційний стан дітей, добрі стосунки з однолітками, гарне психологічне підґрунтя для розвитку прагнення до успіху та досягнень, позитивні почуття, пов'язані з потребою в саморозкритті, представленні себе іншим та демонстрації компетентності. Позитивні емоції при перевірці знань, досягнень та компетентності. Менша тривожність щодо значущості інших при оцінюванні своїх результатів, дій та ідей. Адаптаційні можливості дитини до стресових ситуацій адекватні. Загалом позитивний емоційний фон у стосунках з дорослими в школі, що не підриває академічну успішність дитини.

Висновки. Тому резильєнтність зараз є важливим поняттям у багатьох сферах, включаючи психологію, освіту, соціальну роботу та медицину. Резильєнтність — це здатність людей адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій і труднощів. Резильєнтність є багатовимірним поняттям і залежить від багатьох внутрішніх

і зовнішніх факторів, таких як індивідуальні якості, соціальна підтримка та умови навколишнього середовища. Зростає також увага до пошуку нових способів формування резильєнтності та її систематизації для більш ефективного використання. Такі дослідження та практичні розробки створюють основу для створення інтервенцій, які можуть допомогти людям подолати життєві труднощі та сприяти їхньому загальному благополуччю.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Рощупкіна Т. С.

КУ «Спеціалізована школа № 7 І–ІІІ ст. ім. Максима Савченка», м. Суми
tatyana.roshchupkina@ukr.net

Мета дослідження. Нові кризові та непередбачувані ситуації, а також ситуації невизначеності, які пов'язані з воєнним станом та діями в Україні, актуалізували питання щодо впливу невизначеності майбутнього на психічне та фізичне здоров'я людей. Невизначені життєві ситуації роблять неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їх психологічне благополуччя.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ролі особистісних ресурсів та розвитку резильєнтності та психологічних засобів щодо подолання життєвих негараздів серед педагогів, які є носіями інформації та можуть передати власний досвід та корисну інформацію своїм учням.

Виживання дитини за умов постійного нервового збудження, стабілізація її психоемоційного стану значною мірою залежить від дорослих. Чим меншою є дитина, то більшої допомоги від дорослих вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій. Важливо, щоб педагоги були обізнані щодо того, якою має бути підтримка дитини під час емоційної напруги. Це потребує, щоб педагоги володіли знаннями щодо того, що таке стрес, травма, якими можуть бути реакції дітей на травмуючі події, як надати першу психологічну допомогу дитині чи дорослому, що зазнали впливу та перебувають в дистресі та передати практичні навички самопомоги, які несуть в собі вправи на дихання, заземлення, заспокоєння.

Тож, варто сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події.

Не можна не погодитися, що основною метою занять з вчителями є надто важливим розкриття способів розвитку резильєнтності в умовах невизначеності та формуванню практичних навичок самопомоги та вправ на стабілізацію емоційного та фізичного стану. Тому саме через досвід вчителів та через їх особистісний розвиток самовладання та рівноваги, можна позитивно вплинути на психологічне здоров'я підростаючого покоління.

Матеріали та методи дослідження. Військові дії є значним стресом для усіх, проте найбільш уразливою категорією є діти. За результатами дослідження «Як війна змінила життя українських дітей», проведеного Gradus Research серед містян 18–64 років, які мають дітей до 18 років, 75% батьків зазначили, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки. Життя дитини за цих умов, стабілізація її психоемоційного стану в основному залежить від авторитетного дорослого, який буде опорою. Тому для своєчасної психологічної підтримки учасників освітнього процесу, зменшення проявів емоційної травматизації серед здобувачів освіти, розвитку стресостійкості та самопомоги в закладі освіти, КУ ССШ № 7 І–ІІІ ступенів ім. М. Свченка СМР, було сформовано групу з вчителів, яким надавалася психологічна підтримка, проводились тренінгові заняття, діагностика емоційного стану та реакцій на стрес та інтерв'язійні зустрічі з працівниками психологічної служби.

На глибоке переконання пріоритетом є те, щоб педагоги були обізнані щодо того, якою має бути підтримка дитини під час напруги чи нервового збудження. Педагоги можуть надати значну допомогу дитині та її батькам у процесі психологічного відновлення, так як кожного дня проводять уроки, виховні години та

часто контактують з батьками та проводять збори. Але це можливо у випадку, коли самі педагоги володіють знаннями та обізнані. Усе це актуалізує питання підтримки педагогів, підвищення рівня їх обізнаності щодо надання психологічної допомоги здобувачам освіти в умовах воєнного стану. Цим і обумовлена розробка та започаткування в закладі освіти тематичних занять з педагогічним колективом.

Психологічна служба школи, надала психологічну підтримку більше ніж 50 педагогам та цим самим розширила можливості та умови збереження психічного здоров'я здобувачів освіти. Цільова група відвідувала заняття, де отримувала теоретичні та практичну підтримку та розширювала знання, які потім передавалися учням.

Підкреслимо, що на інтерв'їзійних зустрічах, які проходили раз на тиждень в п'ятницю, педагоги мали змогу проговорити, поділитися власним досвідом та підняти теми чи питання, де у них виникли труднощі, та разом за допомогою «Мозкового штурму» зробити «прорив» в проблемному питанні. У цьому контексті доречним є проговорити, що вчителі обрали єдину траєкторію роботи з дітьми, що дало змогу започаткувати в закладі освіти «Теплі кола» на початку кожного уроку, де у вільній та розслабленій атмосфері спілкувалися з дітьми і які дали позитивний результат і діти стали більш відкритими та ділилися своїми переживаннями та щасливими моментами, адже для когось просто проговорити в безпечному просторі свої думки, це вже свого роду терапія.

Результати та обговорення. Протягом 2023–2024 навчального року проводились опитування вчителів, за якими встановлено, що резильєнтність може більш успішно формуватися шляхом організації у закладі освіти проведення відповідних психологічних зустрічей, тренінгових занять та психологічних практикумів для педагогічних працівників. Як показує проведене нами дослідження, а саме моніторинг отриманих результатів опитування педагогічних працівників емоційного стану розкрив вплив задоволеності життям, реалістичності оцінювання навколишньої ситуації, рівень задоволення від формату навчання та спілкування, когнітивної сфери особистості на вміння вирішувати проблеми самостійно та здійснювати пошук оптимальних шляхів розв'язку в тривожних ситуаціях.

У роботі психолога було використано опитування та методики: «Діагностика вад особистісного розвитку», «Самооцінка психічних станів», «Опитувальник САН», опитування серед вчителів «Про участь в інтерв'їзіях», опитування серед дітей «Про участь в теплому колі», опитування серед батьків «Про самопочуття та емоційність». Завдання, яке стояло перед психологом закладу, повноцінно було виконано, адже опрацювавши методики діагностування стану особистості та порівнявши результати на початку та на кінець навчального року, то похибка по показникам самопочуття, активності та настрою покращилась на 41% серед вчителів та 34% серед учнів.

Особливу увагу хочеться приділити співвідношенню рівня резильєнтності та успішності здобувачів освіти, яка моніторилась за допомогою опитування батьківського контингенту. Це дозволило визначити, що учні, які навчаються у вчителів, які регулярно відвідували заняття з психологом по стресостійкості, вміють самостійно вирішувати проблеми на більш вищому та якіснішому рівні, знають оптимальні шляхи подолання стресу, мають кращі показники самодопомоги в тривожних ситуаціях, ніж ті, які не мають сформованих навичок самодопомоги та стресостійкості. При цьому визначено, що здобувачі освіти із високим рівнем резильєнтності мають кращі показники у міжособистісних стосунках, про що зазначило 79% опитуваних батьків.

Методи роботи, які застосовувались для закріплення інформації та нових навичок серед вчителів — вправи, ігри, афірмації, терапевтичні казки, тестування, бесіду, спостереження, аналіз продуктів діяльності для підвищення рівня поінформованості, відпрацювання навичок володіння техніками стабілізації, активізації ресурсів, розвитку психологічної стійкості.

Критерії ефективності: підвищення рівня психологічної компетентності педагогів щодо шляхів регуляції психоемоційного стану; збільшення кількості дітей, охоплених первинною психологічною допомогою; зниження рівня тривожності у дітей за допомогою «Теплого кола»; зменшення проявів розгубленості на уроці, коли хтось з дітей починає панікувати та проявляти високий рівень тривожності, серед педагогів; у дітей підвищення почуття впевненості у власних силах; покращення фізичного та психоемоційного стану учасників освітнього процесу, які були залучені до дослідження.

Висновки. В умовах воєнної агресії серед дітей та дорослих набувають поширення такі прояви порушення психічного здоров'я, як гострі емоційні розлади, реактивні стани, горе, переживання втрати близьких, дезорієнтація та панічні напади. З огляду на це, одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти в стресових умовах є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я. Тому в закладі освіти була сформована група вчителів, яка за допомогою практичного психолога закладу освіти, набула навичок самодопомоги та розвинула навички стресостійкості, а також передали свій досвід оволодіння техніками та прийомами стабілізації психоемоційного стану та застосування їх на практиці своїм учням. Тим самим вплинули на усвідомлення власних ресурсів та важливості підтримати учнів під час освітнього процесу.

ІНСТРУМЕНТИ ПСИХОЛОГОПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ У ВОЄННИЙ ЧАС

Савченко І. В.

КЗ Ліцей «Європейська освіта», м. Кропивницький

savchenko@nvo25.kr.ua

Сучасний світ, де військові конфлікти трапляються доволі часто, потребує підвищеної уваги та надійних заходів для психологічної підтримки найбільш вразливих верств населення — дітей. Війна зі своїми стресами, травмами та втратами може залишити глибокий емоційний слід у дитячій психіці. Тому важливо застосовувати ефективні методи психологічної допомоги, які спрямовані на збереження психічного здоров'я та підтримання ментальної рівноваги дітей.

Фахівцям та всім, хто працює з дітьми, необхідно створювати безпечне та підтримуюче середовище. Це передбачає забезпечення фізичної та емоційної безпеки, а також створення комфортних умов для життя і відновлення звичного ритму їхнього існування. Психологи та соціальні працівники активно розробляють і впроваджують різноманітні психоосвітні та психорозвиваючі програми для дітей, спрямовані на підвищення їхньої психологічної обізнаності та формування ефективних стратегій подолання стресу.

Проведення групових занять, тренінгів створює можливість для дітей вільно висловлювати свої почуття, обмінюватися досвідом і отримувати підтримку як від однолітків, так і від фахівців. Аналіз практичної діяльності психологів свідчить, що одним із найбільш дієвих методів підтримки є ігрова терапія. Вона допомагає дітям виражати та опрацьовувати емоції, сприяє відновленню психічного здоров'я, розвитку творчого мислення та навичок стабілізації, а також формує адекватні реакції на стресові чи травматичні події в умовах невизначеності.

Варто зазначити, що психологічна допомога має охоплювати не лише дітей, а й їхнє найближче оточення — родини та близьких. Стабільна атмосфера в сім'ї суттєво впливає на емоційний стан дитини та її здатність протистояти стресу.

Війна є травматичним досвідом для людей будь-якого віку, але особливо важко його переживають діти. Оскільки їхня психіка ще перебуває на стадії формування, дітям значно складніше впоратися з пережитими жахами. Вони часто не можуть чітко виразити свої переживання через обмежений словниковий запас, брак довіри до оточуючих або через те, що їхній внутрішній ресурс для відновлення психічної рівноваги ще недостатньо розвинений.

У воєнний час складно зберігати стабільний психологічний стан і тому одним із головних завдань психологічної служби нашого закладу є формування в усіх учасників освітнього процесу способів відновлення психологічного благополуччя.

Взаємодія психолога з дітьми будується на принципах партнерства, співробітництва та довіри. Тому в своїй роботі я використовую такі форми та методи: під час години психолога ми разом з учнями вчимося управляти стресом, використовуючи при цьому техніки психологічної самопомоги та підтримки: — вправи на заземлення та зниження емоційної напруги, дихальні та тілесні вправи, техніки м'язової релаксації, а саме: «Термометр емоцій», «Долонька», «Дихання за рахунком», тілесна техніка «Морська зірка», практика роботи з емоціями «RAIN». Ще дітям дуже подобається під час занять використовувати ігрові та терапевтичні картки: «Вдих – видих», «картки Сили», «Скажи мені, сила запитань», «Обійманці».

Для організації активного дозвілля дітей та з метою розвитку пізнавального інтересу, логічного мислення, кмітливості, виявлення організаторських та творчих здібностей учнів часто використовую такі види інтерактивної роботи, як квести та квіз вікторини, які сприяють колективній згуртованості та викликають у дітей масу позитивних емоцій. Проводячи тематичні тижні психології та тижні ментального здоров'я — ми занурюємось у світ емоцій та самопізнання через творчість, використовуючи арт-терапевтичні техніки, такі як: піскова терапія, мандалотерапія, колажування, ниткографія робоча атмосфера, піднесений настрій, хороший результат. В нашому ліцеї стало доброю традицією проводити Веселі перерви, де діти танцюють під ритмічні руханки, вони стали чудовим доповненням навчального процесу, допомагаючи учням розслабитися, розвантажитися та повернутися до навчання з гарним, піднесеним настроєм.

Наш заклад — це простір доброти, взаємопідтримки та взаємодопомоги, тому наші діти активно долучаються до волонтерської діяльності, яка є важливим засобом виховання соціальної відповідальності, емпатії та активної громадянської позиції.

А для того щоб зробити заняття більш цікавими та інтерактивними? Використання корисних сервісів та платформ є важливим аспектом в моїй діяльності, так як — це доступ до актуальної інформації, інструментів і методів, що сприяють більш ефективній роботі. Особливо рекомендую звернути увагу на платфор-

му Всеукраїнської програми підтримки ментального здоров'я. Ти як? Де можна знайти корисні техніки, ігри, вправи, рекомендації, які покликані зробити навчальний процес більш сучасним та інтерактивним.

Емоційний стан та стресостійкість вчителя безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. Саме тому, освітянам вкрай важливо піклуватися про себе, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії. Так, для вчителів нашого закладу проводяться тренінги на яких ми розвиваємо позитивне мислення, навички саморегуляції емоцій, вміння знаходити способи релаксації та відновлення емоційної рівноваги. Це і допомагає вчителям отримувати інструменти і стратегії, які можна використовувати не тільки в повсякденному житті, а і на уроках для збереження свого ментального здоров'я, та здоров'я учнів.

Кожен вчитель, як і учень нашого навчального закладу є унікальним та неповторним. Родзинкою їхнього педагогічного підходу є креативність та інновації, використання нестандартних методів та прийомів, творчий підхід до освітнього процесу та організації активного відпочинку, а саме: походи в театр та кіно; проведення акцій «День без рюкзака» та «День незвичайних зачісок», на яких діти вивільняють свою фантазію та креатив, фіточаювання в класі, що допомагає учням зменшити стрес, відпочити та розслабитися; а для того щоб шкільне життя стало яскравішим проводять «Кольорові тижні» адже колір впливає на підсвідомість не менш сильно, ніж вчасно та влучно сказане слово. А підтримати та стабілізувати емоційний стан дітей на уроках, допомагає впровадження психологічних хвилинок.

Підсумовуючи, слід наголосити, що надання психологічної підтримки дітям у період війни є надзвичайно важливим завданням, яке потребує комплексного підходу та співпраці усіх учасників освітнього процесу. Лише спільними зусиллями можна допомогти дітям освоїти навички подолання страху та саморегуляції, що позитивно впливатиме на їхнє психічне благополуччя як зараз, так і в майбутньому.

ДЕПРЕСІЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Семененко С. М.

Комунальна установа «Спеціалізована школа I–III ступенів № 1», м. Суми

Депресивні розлади є чи не найбільш поширеною психологічною проблемою в сучасному світі, а особливо під час воєнного стану в країні. За даними ВООЗ, 3–6% населення Землі потерпає від них, а пік їх розвитку весь час зміщується. Сьогодні він припадає на вік 18–25 років. Ще 10 років тому фахівці навіть не припускали виникнення депресій у дітей. Проте найновіші дослідження підтверджують їх існування, особливо в період юнацького віку, та вказують на наявність у цій віковій групі багатьох ознак «дорослої» депресії.

Депресія (від латинського слова *depressum* — знижувати, придушувати, гнітити) — стан, що характеризується пригніченим чи сумним настроєм і зниженням психічної активності, що сполучаються з руховими розладами і різноманітними соматичними (тілесними) порушеннями (втрата апетиту, схуднення, запори, зміна ритму серцевої діяльності і т.п.).

Депресія — це не просто домінування негативно забарвлених настроїв: невеселого, сумного, пригніченого, скорботного тощо, але часто є складним синдромом. Цей синдром охоплює емоційну й вольову сфери психіки, мислення, соматичні процеси, взаємини, поведінку особи. Рухова активність послаблюється, хвилями накочується нездоланна втома. Ритми дихання і серцебиття періодично помітно частішають. Тремтять кінцівки, пересихають губи. З'являються болі в животі, в голові, "тягар" в грудях, "щемливе" завмирання серця. Порушується сон — раптові тривожні, жакливі пробудження, після яких неможливо заснути. Під час депресії значно знижується самооцінка, здатність до зосередження уваги, переважають почуття провини, неповноцінності, похмура бачення майбутнього і заперечення минулих досягнень. На тлі загального зниження активності, в тому числі й мовленнєвої, трапляються напади швидкого, гучного, доволі тривалий час спонтанного мовлення, як правило, сповненого скаргами, звинуваченнями, проханнями про допомогу або неприродно веселого, надто екзальтованого. Зазвичай депресія — це тип реакції людини на обставини її життя: на втрату, невизнання, невдачі, хвороби. Депресія може бути пов'язана з навчальними чи особистісними невдачами. Вона також може виникати у перехідні періоди життя людини і пов'язана з переоцінкою цінностей або якоюсь їх зміною. Ознаками цього типу депресії є: непевність в собі, агресивність, гнів, роздратованість, смуток, стурбованість, страх, безпам'ятність, різке зниження активності, втрата апетиту, порушення сну.

Окрім такої звичайної депресії, є так звана прихована (замаскована) депресія. В цьому випадку людина відчуває почуття, що неминуче викликають депресію, але ознак явної депресії в неї немає. Справжні почуття

відчужуються або маскуються. Людина намагається звільнитися від страждань через підвищення активності: надмірно завантажує себе роботою або іншою діяльністю. Нерідко невивільнений біль або інші приховані почуття «соматизуються», тобто перетворюються на тілесні страждання, які, згодом, людина видає за причину свого пригніченого стану, хоча насправді саме психологічні проблеми провокують фізіологічні недуги.

Ознаками цього типу депресії є: зарозумілість, придушена злоба, неухважність, звинувачення оточуючих у своїх невдачах, відчуття себе жертвою, упертість, підвищена активність, збільшення ваги тіла, зниження потреби в сні, стриманість, ворожість, частіше буває в юнацькому віці, підвищена трудова і соціальна активність, тяга до подорожей, іронія, сарказм, безшабашність, розгул, булімія (підвищений апетит), полідипсія (підвищена спрага), посилення тяги до паління, алкоголю, медикаментам.

Ще десять років тому спеціалісти навіть не припускали виникнення депресивних переживань у юнаків. Проте найновіші дослідження підтверджують реальність цих депресій, особливо які починаються в період підлітковості та вказують на наявність у даній віковій групі багатьох ознак «дорослої» депресії.

На жаль, депресія в юнацькому віці часто не розпізнається та не піддається корекції, тому що батьки й учителі зазвичай не розуміють, що за негативним настроєм приховуються серйозні психологічні проблеми. Депресія в юнаків виявляється, як правило, нестандартними характеристиками. До того ж учень усе ще не здатний достатньою мірою вербалізувати свої переживання.

Психологічні дослідження показують, що перший період депресії в середньому виявляється у 13 років. Частота депресій різко зростає у віці 12–16 років, досягає піку в 14–15 років, а потім поступово знижується. Поведінка депресивного юнака характеризується грубістю, конфліктністю, сексуальними ексцесами, зниженим, з відтінком дисфорійності настроєм із готовністю до гетеро- й аутоагресії. Такі особливості психічного стану створюють основу для конфліктів з оточуючими, а загрози покарання породжують страх і тривогу, що збільшує суїцидальну небезпеку й мотивує суїцидальну поведінку. Статистика свідчить, що юнацький суїцид займає відповідне місце (після травм та невиліковних хвороб) у смертності дітей цього віку.

Тому під час здійснення заходів психологічного супроводу освітнього процесу в школі практичним психологом закладу приділяється увага профілактиці виникнення та процесу подолання депресії в учнів юнацького віку через вивчення процесу адаптації учнів 10 класу до умов навчання в старшій школі.

Одним з важливих кроків у розпізнанні і виявленні депресії в учнів 10 класу є діагностичне обстеження, яке полягає у проведенні тестових методик та спостереження під час уроків і перерв.

Під час діагностичного обстеження учнів 10 класів використовується методика «Шкала депресії» (Т. Балашової), яка визначає ступень прояву депресії у старшокласників.

Згідно «Шкали депресії» (Т. Балашової) вдалося з'ясувати, що, в попередньому році, а саме в 2023–2024 навчальному році, результати щодо визначення ступеню прояву депресії наступні:

Вищезазначені результати методики свідчать про те, що в 63% учнів 10 класів відсутні ознаки депресії, 37% учнів мають ознаки легкої депресії, яка обумовлена напруженою ситуацією, що легко компенсується за рахунок відпочинку та переключення на інші види діяльності.

В 2024–2025 навчальному році, результати щодо визначення ступеню прояву депресії за методикою «Шкала депресії» (Т. Балашової) мають наступні результати: вищезазначені результати методики свідчать про те, що в 45% учнів 10 класів відсутні ознаки депресії, 55% учнів мають ознаки легкої депресії, яка обумовлена напруженою ситуацією, що компенсується за рахунок відпочинку та переключення на інші види діяльності.

Порівнюючи результати обстежень за методикою, які проводились два роки поспіль, необхідно зазначити, що: кількість учнів з результатом «відсутня депресія» знизилась на 18%, тим часом кількість учнів з результатом «легка депресія» підвищилась на 18%.

Підсумовуючи отримані результати, необхідно зазначити, що виникає необхідність надання рекомендацій учасникам освітнього процесу.

Рекомендовано: практичному психологу школи :

- прийняти участь у годинах психолога, виховних годинах по запиті класного керівника;
- за запитом прийняти участь у батьківських зустрічах у 10 класі;
- надавати за запитом консультативну допомогу, проводити просвітницьку діяльність з вчителями,

батьками учнів, учнями щодо вирішення конфліктів, налагодження стосунків між учнями та дорослими, професійного вибору, формування навичок стресостійкості, умінь саморегуляції.

Класному керівнику:

- під час уроків створювати комфортну психологічну атмосферу;
- сприяти розвитку в учнів почуття колективізму, формування умінь і навичок стресостійкості, саморегуляції, дотримання учнями прав і обов'язків у школі, згуртування класного колективу, вибору професії шляхом проведення тематичних виховних годин у формі інтерактивних занять.

Адміністрації школи:

- сприяти підвищенню рівня психологічної обізнаності педагогічних працівників шляхом залучення

вчителів до заходів, які сприяють формуванню умінь та навичок щодо використання правил педагогічного такту та етики, інтерактивних форм проведення уроків, використання ситуації успіху на уроках, проведенню психологічних хвилин, рухових хвилинок та фізхвилинок під час уроків.

Вчителям — предметникам :

- під час уроків створювати комфортну психологічну атмосферу;
- при виникненні конфліктних ситуацій під час спілкування з класом на уроці, між учнями, між вчителем і учнем, використовувати шлях співпраці та компромісу та вирішувати ситуацію після уроку;
- використовувати під час занять інтерактивні форми і методи навчання, диференційований підхід з метою набуття учнями навичок та умінь конкурентоспроможної особистості випускників школи;
- сприяти позитивному налаштуванню учнів відносно школи, класу, умов навчання і виховання шляхом просвіти учнів щодо розвитку особистості майбутнього випускника, дотримання статуту школи, виробки уміння адаптуватись в умовах освітнього закладу, в умовах воєнного стану, використання навичок саморегуляції учнями.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОБ'ЄКТИВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ТА ГІГІЄНІЧНІ НОРМАТИВИ

Сергета І. В., Дреженкова І. Л., Теклюк Р. В., Дякова О. В., Процюк Л. О., Тисевич Т. В., Дмитришен П. В., Хричіков Д. О.

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
serheta@ukr.net

Процес навчання у закладі вищої освіти пред'являє високі вимоги не тільки до раціональної організації навчальної діяльності, але й, насамперед, до здоров'я студентської молоді. Дійсно, високий рівень напруженості розумової праці справляє негативний вплив на молодий організм дівчат і юнаків, що призводить до зниження рівня здоров'я. Водночас підвищення рухової активності студентів у період навчання до меж гігієнічно-обґрунтованих величин сприяє гармонійному розвитку інтелектуальних і фізичних здібностей молодих людей.

Мета дослідження. Метою наукової роботи є наукове обґрунтування фізіолого-гігієнічних принципів оптимізації рухової активності сучасних студентів.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження, в ході яких під наглядом перебували понад 300 студентів у віці від 19 до 21 років, проводились на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова на підставі використання гігієнічних, психофізіологічних, психолого-педагогічних, епідеміологічних, медико-соціологічних методів та сучасних методів статистичного аналізу.

Результати та обговорення. Дані комплексної гігієнічної оцінки рівня звичної рухової активності сучасних студентів, які навчаються в умовах закладів вищої освіти, засвідчують той факт, що її критеріальними показниками слід вважати значення добових енерговитрат — $10246,55 \pm 144,45$ кДж у дівчат і $12902,93 \pm 246,30$ кДж у юнаків ($p < 0,001$), величини кількості локомоцій в добовому циклі — $16138,34 \pm 306,05$ кроків у дівчат і $17468,56 \pm 329,94$ кроків у юнаків ($p < 0,001$), тривалість динамічного компоненту у добовому бюджеті часу — $164,95 \pm 3,54$ хв у дівчат і $170,87 \pm 4,04$ хв у юнаків ($p > 0,05$). У структурі тижневого циклу найбільш високий рівень показників рухової активності реєструється у понеділок, найменший — у неділю.

Встановлено, що найбільш інформативним критерієм визначення особливостей рухової діяльності студентської молоді, який відзначається відсутністю виражених індивідуально-обумовлених відмінностей впродовж тижневого циклу та має чіткий взаємозв'язок з іншими критеріями її оцінки є величини добових енерговитрат дівчат і юнаків. В ході здійснення гігієнічної оцінки режиму дня і способу життя студентів у залежності від рівня рухової активності встановлено, що найменша кількість осіб з негативними суб'єктивно- (ступінь напруження навчального процесу, рівень нервово-емоційної напруженості, особливості самопочуття наприкінці навчальних і вихідних днів тощо) та об'єктивно- (рівень захворюваності тощо) значущими проявами спостерігаються серед дівчат і юнаків, рівень добових енерговитрат яких коливається в межах від 9000 до 11000 кДж серед перших та від в межах 11000 до 13500 кДж серед других. В таких умовах реєструється і найбільша кількість кореляційних зв'язків ($r_s = 0,28-0,52$, $p < 0,05-0,001$) між окремими характеристиками організації навчальної і позанавчальної діяльності, показниками адаптаційних можливостей організму дівчат і юнаків.

Результати, одержані під час дослідження провідних психофізіологічних корелят вищої нервової діяльності (швидкість простої і диференційованої зорово-моторної реакції, рухливість і зрівноваженість нервових процесів) та соматосенсорного аналізатора (координація рухів) студентської молоді, засвідчують той факт, що найбільш значущі, позитивні за своїм змістом показники, які відзначають найбільш високий рівень функціональної готовності їх організму до успішного виконання навчальної діяльності, спостерігається серед студентів, визначальними рисами рухової активності яких є значення добових енерговитрат в межах від 9000 до 11000 кДж (дівчата) та в межах від 11000 до 13500 кДж (юнаки), водночас, найменш значущі показники, у разі визначення характеристик вищої нервової діяльності реєструються серед студентів, рівень добових енерговитрат яких перевищує 11000 кДж (дівчата) та 13500 кДж (юнаки), у випадку визначення характеристик соматосенсорного аналізатора серед студентів, рівень добових енерговитрат яких не досягає 9000 кДж (дівчата) та 11000 кДж (юнаки).

Під час здійснення гігієнічної оцінки особливостей формування характеристик функцій уваги, розумової та фізичної працездатності студентів, визначено, що незважаючи на їх достатню мозаїчність, найоптимальнішими потрібно визнати дані, властиві для дівчат і юнаків, рівень добових енерговитрат яких також коливається в межах від 9000 до 11000 кДж серед перших та від в межах 11000 до 13500 кДж серед других, що відзначається найбільш збалансованим виконанням тестових завдань, і, отже, намаганням на тлі певного уповільнення швидкості намагання підвищити якість виконуваної роботи, зменшити кількість помилок тощо.

Застосування процедур кластерного аналізу в ході проведення прогностичної оцінки провідних показників адаптаційних можливостей та рівня навчальної успішності за професійно-орієнтованими дисциплінами, надало можливість виділити 3 провідних кластерних угруповання характеристик функціонального стану організму студентів, які справляють найбільш виражений вплив на їх величини, а саме: зорово-моторний швидкісний (показники латентного періоду простої і диференційованої зорово-моторної реакції), зорово-сенсорний (показники критичної частоти злиття світових миготінь і ефективності праці, яка виконується) та інтегративно-координаційний (ряд показників, що відображують як властивості основних нервових процесів і координації рухів, так і особливості таких функцій уваги, як ступінь втягування у діяльність, що виконується, та психічна витривалість) кластери.

Під час використання процедур факторного аналізу визначено, що найбільш суттєвий позитивний вплив на показники навчальної успішності за професійно-орієнтованими дисциплінами справляють такі фактори, як «функціональний стан зорової сенсорної системи», «функціональний стан координації рухів» та «функціональний стан вищої нервової діяльності». Проте частка їх дисперсії у загальній структурі факторних навантажень відрізняється: серед студентів, рівень добових енерговитрат яких не перевищує 9000 кДж (дівчата) та 11000 кДж (юнаки), найбільш вагомий внесок властивий для такого фактору, як «функціональний стан зорової сенсорної системи» (у дівчат частка дисперсії складає 32,68%, у юнаків — 33,59%), серед студентів, значення добових енерговитрат яких коливаються в межах від 9000 до 11000 кДж (дівчата) та від 11000 до 13500 кДж (юнаки), — для такого фактору, як «функціональний стан вищої нервової діяльності» (у дівчат частка дисперсії становить 32,20%, у юнаків — 31,83%), серед студентів, рівень добових енерговитрат яких перевищує 11000 кДж (дівчата) та 13500 кДж (юнаки), — для такого фактору, як «функціональний стан координації рухів» (у дівчат частка дисперсії складає 32,20% — в другому, у юнаків — 31,83%).

Науково обґрунтовані гігієнічні нормативи рухової активності студентів, що урахувують особливості професійного зростання майбутніх фахівців та забезпечують найбільш значущий сприятливий вплив на процеси формування стану здоров'я і адаптаційні можливості їх організму. Як такі слід відзначити: величини добових енерговитрат — 9000–11000 кДж у дівчат і 11500–13500 кДж у юнаків; кількість локомоцій в добовому циклі — 14000–18000 кроків у дівчат і 15000–19000 кроків у юнаків; тривалість динамічного компонента в добовому бюджеті часу — 130–180 хв у дівчат і 140–190 хв у юнаків.

Висновки. В ході проведених досліджень встановлено, що до числа провідних шляхів оптимізації рухової активності студентської молоді необхідно віднести:

здійснення постійного моніторингу та індивідуалізованої комплексної гігієнічної оцінки звичної рухової активності студентів на підставі визначення величин добових енерговитрат, кількості локомоцій та тривалості динамічного компонента у добовому бюджеті часу;

урахування гігієнічних нормативів рухової активності студентської молоді, які забезпечують вагомий сприятливий вплив на процеси формування стану здоров'я і адаптаційні можливості організму майбутніх фахівців та обов'язкове досягнення їх значень в процесі організації навчального процесу у закладі вищої освіти та під час здійснення позанавчальної діяльності дівчат і юнаків;

наукове обґрунтування та запровадження профілактично обумовлених стратегій організації повсякденної навчальної і позанавчальної діяльності, розроблених з урахуванням значень гігієнічних нормативів рухової активності студентської молоді і комплексу заходів, спрямованих на раціональну організацію рухової діяльності сучасних студентів.

ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РІВНЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗДОБУВАЮТЬ ФАХ У ГАЛУЗІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Марчук О. В., Сергета І. В.

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
serheta@ukr.net

Гігієнічна оцінка стану здоров'я та рівня адаптаційних можливостей організму людини обумовлює реалізацію як суб'єктивно-, так і суб'єктивно-значущих методів, котрі є надзвичайно важливими і з профілактичної, і з прогностично-значущої позицій та являють собою суттєву складову одержання об'єктивних даних про ступінь професійної придатності та професійної перспективності студенток і студентів — майбутніх фахівців із реабілітації.

Мета дослідження. Метою наукової роботи є визначення особливостей стану здоров'я та рівня адаптаційних можливостей організму студентів, які здобувають фах у галузі реабілітації.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводились на базі Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського та Вінницького соціально-економічного інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» серед студентів, які засвоювали спеціальності реабілітаційного та загальномедичного профілю. Як провідні характеристики стану здоров'я та адаптаційних можливостей організму студентів використовувались дані щодо показників захворюваності з тимчасовою втратою працездатності та з хронічним перебігом патологічного процесу, а також визначались структурні особливості їх поширення, вивчались характеристики особливостей адаптаційних перетворень, які мали місце в процесі засвоєння практично-значущих навичок і умінь.

Гігієнічна оцінка гострої та хронічної захворюваності проводилась на основі вивчення документації студентської поліклініки і медичних пунктів закладів вищої освіти та передбачала аналіз числа випадків захворювань з тимчасовою втратою працездатності і встановлення їх середньої тривалості, визначення наявності хронічних хвороб та кількості їх загострень.

Для здійснення додаткової оцінки рівня та особливостей захворюваності використовувались результати суб'єктивної оцінки власного здоров'я студентської молоді на підставі аналізу даних, одержаних на основі заповнення студентами спеціально розробленого опитувальника та шляхом проведення інтерв'ювання.

Результати та обговорення. В ході досліджень, що були проведені, прискіплива увага приділялась вивченню комплексу показників щодо встановлення рівня захворюваності з тимчасовою втратою працездатності та хронічним перебігом патологічних зрушень.

Дані, одержані під час проведення гігієнічної оцінки показників рівня поширення захворювань з тимчасовою втратою працездатності, чітко відзначали той факт, що впродовж календарного року найбільш поширеною слід було вважати їх наступну частоту: 3 рази на рік, 2 рази на рік і 1 раз на рік. Такі результати спостерігались у 17,7% 22,21% і 22,2% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, у 16,6%, 33,3% і 27,7% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, у 19,1%, 32,3% і 26,4% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, та у 19,3%, 29,0% і 19,3% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю.

У структурі розподілу хвороб з тимчасовою втратою працездатності, властивих для сучасної студентської молоді, переважали показники захворювань органів дихання, в першу чергу за рахунок гострих респіраторних інфекцій верхніх дихальних шляхів і грипу (від 72,0% до 85,6%), захворювань органів травлення (від 3,8% до 8,0%) та захворювань системи кровообігу (від 2,9% до 3,8%). Дещо менша питома вага була притаманна для хвороб шкіри та підшкірно-жирової клітковини, сечостатевої системи, захворювань ока та його додаткового апарату, травм, отруєнь та деяких інших наслідків дії зовнішніх чинників.

Переважною тривалістю захворювань з тимчасовою втратою працездатності, які реєструвались серед досліджуваних студенток і студентів, необхідно було вважати їх тривалість в межах від 3 до 7 днів, яка реєструвалась у 37,7% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, у 30,5% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, у 47,0% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, та у 38,7% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю.

У структурі хронічних захворювань провідні місця займали хвороби нервової системи та органів чуття

(23,0–35,5%), органів травлення (25,8–30,5%), системи кровообігу (9,6–11,2%), системи дихання (7,8–8,8%) та сечостатевої системи (6,0–7,4%), в той же час, значно меншою була питома вага (не більше 2,5–3,0%) таких захворювань, як хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин, хвороби крові і кровотворних органів та кістково-м'язової системи і сполучної тканини.

Найпоширенішою частотою загострень захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу серед дівчат слід було вважати їх виникнення 3 рази або 1 раз на рік. Такі результати спостерігались у 15,5% і 22,2% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, у 22,2% і 27,2% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, у 11,7% і 14,7% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, та у 19,3% і 16,1% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю.

Висновки. В ході проведених досліджень визначені особливості стану здоров'я та рівня адаптаційних можливостей організму студентів, які здобувають фах у галузі реабілітації.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ УСПІШНОСТІ ЗА ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКАМИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стоян Н. В., Сергета І. В., Браткова О. Ю., Дударенко О. Б., Ваколюк Л. М., Шевчук Т. В., Редціц М. А., Гончарук Т. І.

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
serheta@ukr.net

Встановлення особливостей взаємозв'язку між показниками навчальної успішності як загалом, так і, в першу чергу, за професійно-орієнтованими дисциплінами та характеристиками рівня розвитку психофізіологічних функцій студентської молоді, слід вважати одним із найважливіших завдань фізіолого-гігієнічного змісту, що відзначається суттєвим профорієнтаційним значенням та характеризує як адаптаційний потенціал організму студенток і студентів, так і рівень їх професійної придатності до виконання типових професійних навичок і трудових операцій.

Метою дослідження. Метою наукової роботи є встановлення особливостей взаємозв'язку між показниками навчальної успішності за професійно-орієнтованими дисциплінами та характеристиками рівня розвитку психофізіологічних функцій організму сучасних студентів.

Матеріали та методи дослідження. Наукові дослідження проводились серед студентів Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова.

До числа критеріальних навчально- і професійно-значущих психофізіологічних функцій, що підлягали поглибленому дослідженню на підставі застосування загальноприйнятих та поширених у практиці фізіолого-гігієнічних досліджень інструментальних та комп'ютерних тестових методик, були віднесені такі показники функціональних можливостей вищої нервової діяльності, як латентний період простої зорово-моторної реакції і диференційованої зорово-моторної реакції, рухливість і врівноваженість нервових процесів, особливості концентрації, стійкості і переключення уваги та психофізіологічні характеристики розумової працездатності (ефективність праці, ступінь втягнення у діяльність, що виконується, психічна стійкість), показники функціональних можливостей зорової сенсорної системи (критична частота злиття світлових миготінь) та показники функціональних можливостей соматосенсорного аналізатора (координація рухів).

Результати та обговорення. Аналізуючи, на підставі даних процедур кореляційного аналізу, особливості взаємозв'язку впродовж часу навчання між показниками, які визначають рівень узагальненої навчальної успішності студенток протягом часу навчання у медичному закладі вищого освіти, передусім, навчальної успішності за окремими професійно-орієнтованими дисциплінами, та характеристиками рівня розвитку провідних професійно-значущих психофізіологічних функцій, слід було звернути увагу та наявність численних достовірних кореляційних зв'язків відповідно з показниками швидкості простої ($r_s = -0,42-0,67$, $p <$

0,01–0,001) і диференційованої ($r_s = -0,37-0,60$, $p < 0,05-0,001$) зорово-моторної реакції, врівноваженості нервових процесів ($r_s = -0,45-0,72$, $p < 0,01-0,001$), ефективності роботи, що виконується ($r_s = -0,49-0,70$, $p < 0,01-0,001$), критичної частоти злиття світлових миготінь ($r_s = 0,42-0,78$, $p < 0,01-0,001$), кількості дотиків під час проведення тремомерії ($r_s = -0,45-0,79$, $p < 0,01-0,001$), а також інтегрального показника координат рухів, що становить частку від поділу кількості дотиків на час, витрачений на виконання тестового завдання ($r_s = -0,41-0,69$, $p < 0,01-0,001$).

Натомість аналізуючи особливості взаємозв'язку впродовж часу навчання між показниками, які визначають рівень узагальненої навчальної успішності студентів протягом часу навчання у медичному закладі вищого освіти, передусім, навчальної успішності за окремими професійно-орієнтованими дисциплінами, та характеристиками рівня розвитку провідних професійно-значущих психофізіологічних функцій слід було звернути увагу та наявність численних достовірних кореляційних зв'язків відповідно з критеріальними показниками швидкості простої ($r_s = -0,44-0,77$, $p < 0,01-0,001$) і диференційованої ($r_s = -0,28-0,73$, $p < 0,05-0,001$) зорово-моторної реакції, врівноваженості нервових процесів ($r_s = -0,45-0,73$, $p < 0,01-0,001$), ефективності роботи, що виконується ($r_s = -0,30-0,71$, $p < 0,05-0,001$), критичної частоти злиття світлових миготінь ($r_s = 0,45-0,67$, $p < 0,01-0,001$), кількості дотиків під час проведення тремомерії ($r_s = -0,43-0,80$, $p < 0,01-0,001$), а також інтегрального показника координат рухів ($r_s = -0,43-0,62$, $p < 0,01-0,001$).

Відповідно до результатів використання процедур факторного аналізу, закономірності, котрі відображували взаємозалежність між показниками, які визначають рівень узагальненої навчальної успішності студентів впродовж часу навчання у медичному закладі вищої освіти і, передусім, навчальної успішності за окремими професійно-орієнтованими дисциплінами (y), та характеристиками рівня розвитку провідних психофізіологічних функцій слід було представити у вигляді таких взаємовідношень (1–2):

$$\text{– у дівчат: } y = 0,447f_1 + 0,313f_2 + 0,236f_3; \quad (1)$$

де фактор f_1 – має бути визначений як «функціональні особливості соматосенсорного аналізатора студенток» (частка дисперсії – 34,35%) і, насамперед, об'єднував у своїй структурі показники, котрі відображували показники координатних здібностей і, передусім, характеристики щодо кількості дотиків під час проведення тремомерії та інтегрального показника координат рухів;

фактор f_2 – має бути визначений як «функціональні особливості вищої нервової діяльності студенток» (частка дисперсії – 28,33%) і, в першу чергу, був пов'язаний з показниками латентного періоду простої і диференційованої зорово-моторної реакції, врівноваженості і рухливості нервових процесів досліджуваних дівчат;

фактор f_3 – має бути визначений як «функціональні особливості уваги та зорової сенсорної системи студенток» (частка дисперсії – 19,75%) та, передусім, включав у свою структуру, передусім, показники ефективності праці, що виконується, та критичної частоти злиття світлових миготінь;

$$\text{– у юнаків: } y = 0,418f_1 + 0,326f_2 + 0,224f_3; \quad (2)$$

де фактор f_1 – має бути визначений як «функціональні особливості соматосенсорного аналізатора студентів» (частка дисперсії – 32,37%) і, передусім, об'єднував у своїй структурі показники, котрі відображували характеристики координатних здібностей і, в першу чергу, показники щодо кількості дотиків під час проведення тремомерії та інтегрального показника координат рухів;

фактор f_2 – має бути визначений як «функціональні особливості вищої нервової діяльності студентів» (частка дисперсії – 29,04%) і, в першу чергу, був пов'язаний з показниками латентного періоду простої і диференційованої зорово-моторної реакції, врівноваженості і рухливості нервових процесів;

фактор f_3 – має бути визначений як «функціональні особливості уваги та зорової сенсорної системи студентів» (частка дисперсії – 20,12%) та, передусім, включав у свою структуру показники ефективності праці, що виконується, і критичної частоти злиття світлових.

Висновки. В ході проведених досліджень на підставі використання процедур кореляційного і факторного аналізу визначені особливості взаємозв'язку між показниками навчальної успішності за професійно-орієнтованими дисциплінами та характеристиками рівня розвитку психофізіологічних функцій і особливостей особистості студентів.

Встановлено, що рівень узагальненої навчальної успішності і, передусім, навчальної успішності за окремими професійно-орієнтованими дисциплінами, серед студентів стоматологічного факультету відзначається наявністю надзвичайно тісних зв'язків з комплексом показників, які відзначають рівень розвитку психофізіологічних функцій, пов'язаних із функціональним станом вищої нервової діяльності, уваги, зорової сенсорної системи і соматосенсорного аналізатору.

Отримані результати в подальшому мають бути ураховані під час розроблення оздоровчо-профілактичних заходів, впровадження ефективних здоров'язберігаючих технологій та сучасних підходів, спрямованих на оптимізацію професійного навчання, проведення психогігієнічної корекції перебігу процесів професійної адаптації і запобігання виникнення несприятливих змін у психофізіологічному стані організму майбутніх лікарів на етапі навчання у медичних закладах вищої освіти.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Сибірська Г. В.

Лицей № 6, м. Херсон
sibirskaya1909@gmail.com

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є однією з центральних концепцій сучасної психології, що набуває особливого значення в умовах кризових ситуацій, зокрема під час військових конфліктів. Враховуючи військовий стан в Україні, рівень стресу та соціальної напруги суттєво зростає, що впливає на всі аспекти життя суспільства. У таких умовах здатність до адаптації, швидкого відновлення після стресових ситуацій та ефективного подолання труднощів стає критично важливою умовою для успішної інтеграції особистості в соціум та підтримання її психологічного здоров'я.

Резильєнтність визначається як здатність особистості зберігати емоційне благополуччя попри негативні обставини, підтримувати внутрішню рівновагу і продовжувати розвиватися навіть у складних умовах. Вона поєднує в собі такі компоненти, як емоційна саморегуляція, позитивне мислення, когнітивна гнучкість та соціальна підтримка. Під час військового стану дані аспекти набувають значного сенсу, так як індивіду доводиться постійно стикатися з екстремальними ситуаціями, невизначеністю та необхідністю швидко адаптуватися до нових реалій.

Мета дослідження: аналіз ролі резильєнтності в умовах військового стану, дослідження механізмів її формування, а також вивчення шляхів розвитку та інтеграції резильєнтності в навчальний процес.

Матеріали та методи дослідження: було застосовано теоретичний метод аналізу, метод спостереження та узагальнено наукові джерела.

Результати та обговорення. Новітні психологічні дослідження все більше уваги приділяють вивченню феномену резильєнтності та його складових. Зокрема, значний інтерес викликають механізми психологічного захисту та подолання, які відіграють ключову роль у адаптації особистості до стресових ситуацій.

Механізми психологічного захисту, як правило, є несвідомими та спрямовані на зменшення внутрішнього дискомфорту, який виникає внаслідок конфліктних ситуацій або загрозливих подій. Вони дозволяють особистості зберегти психічну рівновагу, проте часто спотворюють сприйняття реальності та можуть обмежувати можливості для особистісного зростання. На відміну від механізмів захисту, механізми подолання є більш свідомими та активними стратегіями, спрямованими на конструктивне вирішення проблем. Вони дозволяють особистості не лише адаптуватися до змін, але й розвиватися, використовуючи життєві виклики як можливість для зростання.

Таким чином, резильєнтність можна розглядати як здатність особистості ефективно використовувати як механізми захисту, так і механізми подолання, обираючи найбільш відповідні стратегії залежно від конкретних обставин.

Проблема резильєнтності, тобто здатності особистості успішно долати стресові ситуації, є предметом активних досліджень як зарубіжних (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші) так і вітчизняних (З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос. та ін.) психологів. Незважаючи на різноманітність підходів, всі автори сходяться на думці, що резильєнтність є важливою характеристикою, яка дозволяє людям успішно долати життєві труднощі.

Науковці розрізняють кілька форм резильєнтності: індивідуальну, яка характеризує здатність окремої особистості протистояти труднощам; соціальну, пов'язану зі здатністю групи підтримувати своїх учасників та працювати спільно; та стосункову, яка базується на міжособистісних зв'язках. Аналіз психологічної, соціологічної та педагогічної літератури дає можливість припущення про те, що сама ідея резильєнтності синонімічна таким термінам як життєстійкість, уміння справлятися зі стресом, невразливість, твердість, непохитність у труднощах. Перелік термінів належить більше до рис характеру, при цьому саму резильєнтність надважливо характеризувати як процес динамічний, гнучку реакцію на виклик, наполегливість у досягненні успіху наперекір обставинам.

Науковці пропонують такі психологічні передумови для формування резильєнтності: 1. Поновлення почуття безпеки завдяки усвідомленню, як кожна людина переживає ситуації, пов'язані з загрозою життю під час воєнного стану; 2. Екологічна і безпечна реакція на емоційні проблеми, що можуть виникати через накопичений стрес і порушення базової безпеки; 3. Врахування того, як мозок функціонує під впливом зовнішніх загроз; 4. Формування резильєнтного освітнього середовища, що ґрунтується на групових та суспільних цінностях; 5. Опора на ресурси психологічного і фізичного комфорту, що є ключовими для відновлення психологічної стійкості особистості.

Створення явища резиліентності має зв'язок з розвитком емоційного інтелекту особи, що визначається як здатність людини розпізнавати емоції та розуміти їх, мотивацію і наміри як свої власні, так і інших людей. Крім того, розвиток резиліентності підтримується фактором, відомим як «*mindfulness*» або самоспоглядання, що полягає у заглибленні в усвідомлення конкретної ситуації. Для впровадження розвитку резиліентності в освітній процес важливо брати до уваги внутрішні захисні фактори та зовнішні умови. Ці умови можуть відігравати роль буфера, знижуючи та пом'якшуючи вплив стресу і ризиків на людину.

Серед внутрішніх захисних чинників можна виділити такі аспекти: здатність встановлювати позитивні стосунки з оточенням та бути другом; готовність допомагати іншим; життєві навички (ухвалення рішень, керування емоційним станом); почуття гумору, стійкість; самостійність та автономність; позитивне уявлення про своє майбутнє і самомотивація; відчуття власної цінності.

До зовнішніх захисних факторів належить атмосфера в освітньому середовищі, створена вчителями. До цих факторів належать: відчуття підтримки, безпеки; визнання значущості учнів у навчальному закладі; досить чіткі правила та межі, які вважаються загальними; високі вимоги до досягнень та поведінки учнів; довіру; повагу та турботу.

З точки зору психолого-педагогіки виявлено дані способи розвитку резиліентності: 1. Формування соціального досвіду. Навички ефективної комунікації, співпраці, вирішення конфліктів та налагодження міжособистісних стосунків допомагає людям будувати міцні соціальні зв'язки. 2. Формування позитивного мислення є ще одним ключовим фактором розвитку резиліентності особистості. Оптимістичний погляд на життя, віра у власні сили та здатність бачити позитив навіть у складних ситуаціях. 3. Розвиток самосвідомості та емоційного інтелекту. Здатність розуміти свої емоції, регулювати їх та співчувати іншим допомагає людям будувати здорові стосунки з собою та оточуючими. 4. Заохочення до самостійності та прийняття відповідальності.

Психологічні методи відіграють суттєву роль у формуванні резиліентності. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити негативні думки та поведінку, яка перешкоджає розвитку цієї якості. Майндфулнес розвиває здатність зосереджуватися на теперішньому моменті та приймати свої емоції без осуду. Тренінги навичок життя навчають ефективних стратегій подолання стресу, вирішення проблем та управління емоціями.

Соціальні методи, такі як підтримка сім'ї, волонтерська діяльність, спортивні та творчі заняття допомагають розвинути почуття однаковості, співчуття та самооцінки.

Висновок. Таким чином слід підкреслити, що резильєнтність, як здатність успішно адаптуватися до змін та долати життєві труднощі, є невід'ємною складовою успішної соціалізації сучасної людини. З огляду на динамічність сучасного світу та зростання кількості стресів, резильєнтність виступає як захисний фактор, що сприяє психологічному благополуччю та соціальній адаптації індивіда. Тому формування резильєнтності має стати пріоритетним завданням сучасної освіти. Створення в освітньому середовищі умов, що стимулюють розвиток резильєнтності, є необхідною умовою для підготовки учнів до життя в умовах постійних змін та викликів.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Сидоренко Т. Т.

Заклад загальної середньої освіти I–III ст. № 2, с. Червона Слобода
0637423265@ukr.net

В умовах війни та воєнного стану освітня сфера зазнає значних викликів. Учні, вчителі та батьки стикаються з непередбачуваністю, стресом і постійною загрозою безпеці. Психологічна допомога в цей період стає критично важливою, оскільки від емоційної стабільності учасників освітнього процесу залежить ефективність навчання, розвиток дітей та підтримка психологічного здоров'я педагогів.

Практичний психолог забезпечує емоційну стабільність учнів, педагогів і батьків у кризових ситуаціях через психологічну підтримку, що сприяє безперервному навчальному процесу і зменшенню негативного впливу стресу, а саме:

Учні:

- Багато дітей перебувають у стані підвищеної тривожності через нестабільність навколишнього середовища. Постійні сирени, вибухи та перебування в укриттях підсилюють їхні страхи.
- Травматичні переживання, викликані втратою близьких чи вимушеним переселенням, можуть призводити до емоційної нестабільності, замкнутості або, навпаки, агресії.
- Навчальний процес може бути перерваний, що викликає в дітей почуття фрустрації, зниження мотивації до навчання.

Вчителі:

- Вчителі, окрім власних стресів, несуть відповідальність за психологічний стан своїх учнів, що збільшує навантаження.
- Емоційне вигорання є поширеним явищем серед педагогів, які стикаються з високими вимогами щодо адаптації навчального процесу до нових умов.
- Труднощі з концентрацією, власний страх та занепокоєння також впливають на якість викладання.

Батьки:

- Психологічне здоров'я батьків значною мірою впливає на стан дітей. Батьки часто переживають тривогу за безпеку своїх дітей, відчувають безсилля і неспроможність забезпечити стабільне майбутнє.
- Погіршення соціально-економічної ситуації також викликає додатковий стрес, який відображається на сімейних стосунках і здатності батьків підтримувати навчальний процес.

Основними завдання психологічної допомоги є:

- Створення безпечного емоційного середовища. Це основа будь-якої роботи з учасниками освітнього процесу. Психологічний комфорт дає змогу учням та вчителям краще адаптуватися до умов війни. Освітні установи мають стати місцем, де діти та дорослі можуть знайти підтримку та розуміння.
- Психологічна підтримка учнів. Основне завдання – допомогти дітям впоратися зі стресом, страхом та тривогою. Спеціалісти повинні працювати над розвитком у дітей навичок емоційної регуляції, навчати їх впевненості у власних силах і способам подолання страхів.
- Підтримка вчителів. Важливо забезпечити педагогів інструментами для збереження власної емоційної стійкості. Спеціальні тренінги та психологічні консультації допоможуть уникнути вигорання та підтримувати високу якість викладання навіть в умовах стресу.
- Робота з батьками. Психологи мають підтримувати батьків у їхній ролі опори для дітей. Це передбачає роботу над тривожними станами батьків і навичками, які допомагають краще розуміти та підтримувати дітей у складні часи.

Психолог у своїй роботі використовує такі методи психологічної допомоги:

- Індивідуальні та групові консультації. Консультації мають бути адаптовані під конкретні потреби учнів, вчителів і батьків. Індивідуальні зустрічі дозволяють детальніше опрацювати травматичні переживання, тоді як групові заняття сприяють соціальній підтримці та створюють почуття єдності.
- Арт-терапія та творчі методи. Для дітей арт-терапія є ефективним способом висловлювати емоції та зменшувати внутрішню напругу. Творчі заняття (малювання, ліплення, музика) допомагають відволіктися від негативних думок і стабілізувати емоційний стан.
- Медитації та методи релаксації. Використання медитативних технік для учнів та вчителів допомагає знижувати рівень тривожності та навчати технікам управління стресом. Дихальні вправи й прості методи релаксації можна інтегрувати в навчальний процес.
- Кризові інтервенції. Психологи мають бути готовими до роботи в екстрених ситуаціях, наприклад, під час обстрілів або після них. У таких випадках важливо забезпечити швидку емоційну підтримку та стабілізацію.
- Онлайн-консультації. У зв'язку з воєнними діями і переміщенням населення, багато освітніх процесів переходять в онлайн-формат. Онлайн-консультації дають змогу підтримувати зв'язок і надавати допомогу навіть за відсутності фізичної можливості зустрітися.

Тому в умовах війни психологічна допомога учасникам освітнього процесу стає необхідною складовою навчання. Вона дозволяє мінімізувати стрес, підтримати емоційну стабільність і сприяти розвитку дітей навіть у найскладніших умовах. Системна підтримка, кваліфіковані фахівці та ефективні методи допоможуть зберегти психічне здоров'я учнів, вчителів і батьків.

ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Славунік В. О.

Ліцей № 4 «Кремінь», м. Кременчук
slavunick@gmail.com

Початок повномасштабного вторгнення росії в Україну спричинив суттєві зміни в процесі психологічного супроводу учнів. Війна стала найбільш суттєвим джерелом стресу та тривоги в житті кожного українця. Головним завданням соціально-психологічної служби стало збереження психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Весь досвід психологічного супроводу учнів нашого ліцею умовно можна поділити на три етапи: початок війни — лише онлайн; змішане навчання; очне навчання.

На самому початку війни освітній процес проводився лише в онлайн-форматі. Активно створювались та поширювались інфографіки, проводились онлайн-тренінги з використанням інтерактивних технологій, проводилась психоедукація педагогічних працівників на теми резильєнтності, вигоряння, першої психологічної допомоги. З появою блекаутів в роботу прийнято новий спосіб — текстові консультації. Вони стали важливим інструментом психологічної допомоги в умовах війни. Текстові консультації дозволяють підтримувати зв'язок із учнями, коли немає можливості провести зустрічі іншим способом. Цей формат забезпечує доступ до психологічної підтримки через месенджери (наприклад, Viber, Telegram) або корпоративну пошту, що в умовах блекауту стало чи не єдиною можливістю тримати контакт з учасниками освітнього процесу, адже черги відключення світла часто різні. Текстові консультації є особливо ефективними для підлітків, які відчують більше комфорту в письмовому спілкуванні. Навіть зараз такий формат допомагає: знизити бар'єри у спілкуванні, зокрема страх говорити про емоції вголос; надавати своєчасну допомогу під час гострих кризових станів; створити відчуття підтримки та присутності, навіть на відстані. В ліцеї існує email довіри, куди можна анонімно написати про те, що турбує і отримати підтримку та прийняття.

Наступний етап — перехід до змішаної форми навчання. Класичний супровід адаптації 1, 5 та 10 класів до нових умов навчання не працював, адже до цих умов після пандемії COVID-19 та початку війни адаптувались уже всі учасники навчального процесу. Велика увага приділялась розвитку стресостійкості, резильєнтності та профілактиці вигоряння педагогів. Адже саме від здатності педагогів зберігати спокій і керувати своїми емоціями у критичний момент залежить психологічний клімат. Впевнений та спокійний вчитель створює відчуття безпеки у дітей, що дозволяє їм легше впоратися зі своїми страхами та тривогами. Научання практикам саморегуляції учнів та педагогічних працівників дуже спростили такі ресурси, як YouTube та програма ментального здоров'я «Ти як?». Широко розповсюдженою практикою стало застосування арт-терапії. Часто після психотравмуючої ситуації єдиним способом виразити емоції для людини стають невербальні засоби. Арт-терапія може бути ефективною навіть без вербального обговорення переживань, оскільки вона використовує різні терапевтичні чинники та механізми. Ці механізми включають релаксацію, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень, а також інсайт (раптове розуміння або усвідомлення). Арт-терапія допомагає знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан. Також у ліцеї практикується іграшко- та казкотерапія. Інструментами для цього є песики Хібукі та методика «Незвичайна ситуація». Хібукі — це терапевтична програма, яка використовує плюшевого песика для надання психологічної підтримки дітям, що переживають стресові та травматичні ситуації. Діти беруть його з собою в укриття або на контрольну роботу, шийють йому одяг, ліплять друзів з пластиліну, малюють листівки. Тобто іграшкотерапія нерозривно пов'язана з арт-терапією і може застосовуватись з будь-яким перехідним об'єктом. Методика фасилітації невизначених ситуацій у роботі з дітьми ґрунтується на теорії та практиці, представлений у книгах американських психологів Нью-Йоркського інституту катастроф та ментального здоров'я. «Незвичайна ситуація» призначена для допомоги дітям у складних життєвих обставинах та втраті. Основна мета методики — надати дітям емоційну підтримку та навчити їх справлятися з невизначеністю через різні терапевтичні підходи, включаючи арттерапію. Методика базується на наукових дослідженнях та практичних рекомендаціях з роботи з дітьми, що переживають стресові та кризові ситуації.

На даному етапі учні відвідують ліцей в одну зміну, навчаються в очному форматі, тож використовується весь спектр інструментів: від текстових консультацій до арт-терапевтичних заходів.

Отже, війна суттєво змінила підходи до психологічного супроводу учнів, поставивши на перший план збереження їх психологічного здоров'я в умовах постійного стресу та тривоги. Процес супроводу, що про-

йшов через етапи онлайн-формату, змішаного навчання та очного навчання, продемонстрував адаптивність і креативність освітньої системи. Використання різноманітних інструментів, таких як текстові консультації, арт-терапія та іграшкотерапія, дозволило забезпечити ефективну підтримку учнів, допомагаючи їм впоратися з викликами, що виникають у процесі навчання. Цей досвід підкреслює важливість психологічної підтримки в освітньому процесі, особливо в умовах кризових ситуацій.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Слободанюк Т. В.

Ліцей № 2, смт. Летичів
kirmicnat@gmail.com

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія та інші. З такими почуттями багато людей прокидаються у своїх домівках та підвалах, і в тимчасових притулках по всьому світу. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин українці кожен день стають очевидцями страшних подій.

Тому, метою мого дослідження є методи та способи подолання стресу власноруч, та допомога своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, знати мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги.

Що ж таке перша психологічна допомога? Перша психологічна допомога (ППД) — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу. ППД може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД. ППД передбачає такі аспекти:

- формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії;
- надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнення віри в можливість допомогти собі та оточуючим.

Також види психологічної допомоги можна розділити на:

- психологічне консультування;
- психологічна корекція;
- кризове втручання;
- психологічна реабілітація;
- психологічний тренінг;
- психотерапія.

Перша психологічна допомога включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація).

Отже, як впоратися зі стресом власноруч, допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення під час воєнного стану? На практиці для учасника освітнього процесу можна скористатись комплексом вправ для саморегуляції.

Вправа 1 Знайомство «Коло підтримки» Учасники вітаються один з одним, називають своє ім'я, промовляючи: «Привіт, мене звати..., сьогодні я можу підтримати учасників (усмішкою, компліментом, емоційно, обіймами, явним подарунком).

Вправа 2 «Криголам» Щоб встановити взаємний контакт, пропоную вам обрати вислів і продовжити речення.

Я довіряю людям, які...

Найбільша радість для мене — це

Моя сильна сторона в будь-якій діяльності — це ...

Я відчуваю себе впевнено, якщо...

Я ціную в людях...

Вправа 3 «Це робить нас сильнішими»

Учасники об'єднуються в пари. Перший учасник протягом двох хвилин розповідає партнеру про свою особисту травматичну подію. Другий, вислухавши, повинен проаналізувати ситуацію так, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера і докладно йому розповісти про них. Потім партнери міняються місцями.

Обговорення вправи.

Техніка «Квітка»

Мета: розвиток уяви та саморефлексії, вміння проникнути у свій внутрішній світ, пошук і створення ресурсів.

Сядьте зручно. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися.

Уявіть собі яку-небудь квітку. Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, чи квітку, яку малює вам ваша уява. Все, що ви собі уявите — добре.

Спробуйте торкнутися стебла квітки. Яке воно на дотик? Якої товщини стебло? Наскільки воно пружне.

Торкніться листків. Які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка, щоб порівняти їх на дотик.

Яка чашечка у квітки? Торкніться її. Які на дотик пелюстки? Якого вони кольору? Спробуйте торкнутися кінчиком пальця середини квітки. Що ви відчуваєте?

Спробуйте зазирнути в середину квітки. Як виглядає ця серединка? Що там є? Як ви відчуваєте запах квітки? А тепер простежте вниз по стеблу? Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує? Зверніть увагу на те, які враження викликає у вас квітка. Які почуття? Що ви відчуваєте, дивлячись на неї? Чи є довкола ще якісь квіти, комахи, тварини? Що вам зараз хотілося б зробити з квіткою? Обійняти, зірвати, подути на неї. Зробіть це.

А тепер попрощайтеся з образом квітки. Запам'ятайте свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Коли будете готові попрощатися, глибоко вдихніть, наче хочете запам'ятати той прекрасний, свіжий, чистий аромат квітки, і протяжно видихніть, наче затушуєте свічки на торті. Насолодіться моментом декілька хвилин і повільно розплющуйте очі.

Обговорення. Чи важко було вам уявити квітку? Чи сподобалося виконувати завдання? Які емоції виникали?

Рефлексія.

Кожен висловлюється про свої враження. Учасники продовжують речення:

- Я отримала (в) досвід
- Для себе я взяла (в)
- Іду з відчуттям

Війна на території нашої держави призвела до руйнування звичайного способу життя багатьох українських сімей. Стабільність та відчуття власної безпеки змінилися на реальність, сповнену почуттям невизначеності та постійного стресу. Особливо гостро це відчули діти, які пережили травмуючі події, втратили можливість жити у звичному оточенні близьких людей та друзів. Тому, саме психологічна підтримка сьогодні є такою важливою. Не будьмо байдужими та підтримаймо один одного. Разом до перемори! Все буде Україна!

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Слуцька Ю. Г.

Лицей № 1, с. Коцюбинське
jslootskaya@gmail.com

Актуальність дослідження резильєнтності є надважливим в наш час, оскільки ми перебуваємо в умовах екстремальних, загрозливих для життя та, як наслідок, постійного підвищеного стресу. Навіть в повоєнні часи, питання резильєнтності не втратить своєї актуальності, а набуде нових функціональних значень. Тому резильєнтність слід розглядати через властивість індивіда та набуття ним потрібних навичок життєстійкості, а не через сам процес (резильєнт).

Метою дослідження є визначення ролі резильєнтності у забезпеченні психологічного благополуччя особистості, а також вивчення основних чинників, які впливають на розвиток та підтримку резильєнтності у су-

часних умовах серед учнів ліцею. Дослідження спрямоване на аналіз того, як резильєнтність сприяє адаптації до стресових ситуацій і підтримці високого рівня психологічного благополуччя.

Для досягнення поставленої мети було проведено кількісне та якісне дослідження на основі вибірки з 200 учнів віком від 14 до 17 років. Учасники проходили опитування з використанням наступних психодіагностичних методик:

- Опитувальник резильєнтності (RS), розроблений Коннором і Девідсоном для оцінки рівня резильєнтності;
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф для оцінки основних складових благополуччя;
- Інтерв'ю для дослідження суб'єктивних поглядів на життєстійкість та способи її підтримки у складних ситуаціях, методи спостереження.

Для аналізу результатів використовувалися методи статистичної обробки даних: кореляційний аналіз, факторний аналіз, а також контент-аналіз якісних даних.

Результати та обговорення. Дослідження показало, що високий рівень резильєнтності тісно пов'язаний з високим рівнем психологічного благополуччя. Учасники з вищими показниками життєстійкості демонстрували більшу здатність до подолання стресу, більш позитивне ставлення до труднощів і кращу загальну адаптацію до змінних умов життя. Було виявлено, що ключовими факторами, які сприяють розвитку резильєнтності, є:

- Підтримка соціального оточення (сім'я, друзі, колеги);
- Розвинені навички емоційної регуляції;
- Наявність чітких життєвих цілей та мотивації;
- Високий рівень самосвідомості та самооцінки.

Додатково було відзначено, що резильєнтність не є статичною характеристикою і може змінюватися в залежності від життєвого досвіду та стресових ситуацій. Саме ці результати дають нам підставу мислити в напрямі розвитку у окремого індивіду напрацювання нових навичок та нових рис задля більш ефективного функціонування після набутих травм. Зокрема це дасть змогу швидко повернутися до норми після психотравмуючих факторів та впливу деструктивних дій.

Якщо резильєнтність розглядати як властивість індивіда, то маємо відзначити, що основними її стовпами будуть сукупність поглядів та переконань про самого себе, та навколишній світ, а також культурний ресурс. Саме це в рамках підходу Транзактного Аналізу ми розглядаємо як схему: Я – ОК, Ти – ОК, Ми – ОК, то за таких умов, людина залишатися високоефективною незважаючи на тривалий підвищений рівень стресу. За умови впливу інших вищезазначених компонентів.

Отримані результати підтверджують важливість резильєнтності як базового компонента психологічного благополуччя. В умовах сучасного світу, коли індивіди часто стикаються з великою кількістю стресорів (економічні кризи, політична нестабільність, пандемії, воєнні дії), розвиток резильєнтності є ключовим аспектом для підтримки психічного здоров'я.

Існує необхідність подальшого розвитку програм психологічної допомоги, які будуть орієнтовані на формування навичок життєстійкості. Така робота може включати:

- Психотерапевтичні інтервенції спрямовані на роботу з емоційною регуляцією;
- Тренінги зі стрес-менеджменту;
- Освітні програми, що стимулюють розвиток особистісної рефлексії та самосвідомості.

Висновки

1. Резильєнтність є фундаментальною складовою психологічного благополуччя, яка допомагає адаптуватися до стресу та долати життєві труднощі.

2. Розвиток резильєнтності може бути цілеспрямованим через соціальну підтримку, тренування навичок емоційної регуляції та особистісний розвиток.

3. Необхідно впроваджувати програми розвитку резильєнтності для підвищення стійкості до стресу в умовах сучасних викликів в школах для усіх учасників навчального процесу.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

Собченко Я. Л.

Корсунь-Шевченківський ліцей, м. Корсунь-Шевченківської
yanasobchenko@icloud.com

Втома від співчуття є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок тривалої або інтенсивної емоційної залученості до чужих страждань і травм, що призводить до емоційного виснаження, зниження здатності до емпатії та професійного вигорання. Втома від співчуття (compassion fatigue) — феномен, який впливає на осіб, чия професійна або особиста діяльність передбачає постійний контакт з людьми, що зазнають страждань або травм. Найбільш схильними до цього явища є медичні працівники, соціальні працівники, волонтери, психологи та рятувальники. В умовах сучасних криз та гуманітарних катастроф проблема втоми від співчуття стає дедалі актуальнішою.

Визначення та причини. Втома від співчуття — це стан емоційного виснаження, викликаний постійним переживанням за інших, допомогою або підтримкою тих, хто страждає. Це може бути результатом тривалого або інтенсивного впливу стресових ситуацій, де людина постійно стикається з емоційними викликами і травмами інших. Основними причинами втоми від співчуття є вторинна травматизація, постійна робота в умовах високого стресу та відсутність ефективних механізмів емоційного самозахисту.

Симптоми втоми від співчуття можуть включати:

- Емоційне виснаження;
- Зниження здатності до емпатії;
- Почуття безпорадності або безнадійності;
- Соціальна ізоляція;
- Роздратованість та злість;
- Фізичні симптоми, як-от головні болі, порушення сну, проблеми з травленням.

Наслідки цього явища можуть бути серйозними як для професійної діяльності, так і для особистого життя. Втрата здатності до співчуття може призвести до емоційного вигорання, професійної неефективності та проблем у стосунках.

Профілактика та подолання. Існують кілька стратегій для запобігання та подолання втоми від співчуття. Одним із ключових інструментів є розвиток самоспівчуття — здатності ставитися до себе з добротою та розумінням у важкі моменти. Важливо також впроваджувати регулярні техніки емоційної саморегуляції, такі як медитація, практика уважності, фізична активність. Професійна допомога у вигляді психологічного супроводу також є важливим аспектом профілактики цього стану.

Висновок. Втома від співчуття — це природна реакція людини на тривалий емоційний стрес, пов'язаний із співчуттям до інших. Вона може мати серйозні наслідки для емоційного стану та професійної ефективності. Однак правильні стратегії саморегуляції та підтримка допоможуть попередити виснаження та зберегти здатність до співчуття, необхідну для роботи в складних умовах.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРОФЕСІЯХ ДОПОМОГИ

Старостіна К. В.

КЗ ЗСО «Ліцей № 2 Хмельницької міської ради», м. Хмельницький
tanzovchiza@gmail.com

Дослідження психологічних наслідків феномену втоми від співчуття та пошук шляхів його подолання мають велике практичне значення для забезпечення психічного здоров'я фахівців і збереження їхньої професійної придатності. Сучасні виклики, з якими зіштовхнулися представники таких професій, як медики, психологи, соціальні працівники та волонтери, обумовлюють особливу актуальність дослідження наслідків та

шляхів подолання втоми від співчуття. Постійний контакт із людськими стражданнями, необхідність проявляти емпатію та емоційну підтримку часто призводять до розвитку хронічної втоми, яка, водночас, є формою емоційного виснаження. Це явище негативно впливає не лише на професійну ефективність фахівців, але й на їхнє психічне та фізичне здоров'я, що може призвести до розвитку синдрому вигорання, депресії та зниження загального рівня життєвої задоволеності. В умовах сучасного світу, особливо після пандемії COVID-19, повномасштабного вторгнення російських військ та активних бойових дій на території України, посилення соціальних і гуманітарних криз, проблема втоми від співчуття стала ще більш актуальною. Збільшення навантаження на працівників професій соціальної групи призводить до того, що їм стає важко якісно виконувати свої обов'язки, підтримувати високий рівень мотивації та емоційної стійкості.

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення психологічних наслідків втоми від співчуття у професіях допомоги та розробка ефективних стратегій її подолання. Це передбачає аналіз чинників, що сприяють виникненню емоційного виснаження, виявлення впливу втоми від співчуття на професійну діяльність і психічне здоров'я фахівців, а також пошук оптимальних методів профілактики та відновлення емоційного ресурсу для збереження ефективності та благополуччя у професійному і особистому житті.

Результати та обговорення. Результати дослідження підтвердили, що втома від співчуття є поширеним явищем серед професіоналів допоміжних сфер, зокрема, таких як: медичні, соціальні працівники та психологи. Зокрема, дослідження Р. Фіго та Н. Мазера вказує на те, що постійна емпатійна взаємодія з пацієнтами та клієнтами підвищує ризик емоційного виснаження, що супроводжується зниженням почуття власної ефективності та підвищенням рівня тривожності і депресії. Подібні висновки були зроблені і в роботі Х. Шонфельда та Т. Ханка, де увага акцентується на важливості підтримки психологічної стійкості у фахівців, які зіштовхуються з постійними емоційними навантаженнями. Здійснивши теоретичний аналіз даних, ми виявили, що основними чинниками, які обумовлюють розвиток втоми від співчуття, є:

- високе емоційне залучення. Дослідження К. Ланцетти показало, що медичні працівники з вищим рівнем емпатії частіше зазнають емоційного виснаження, оскільки їм складно емоційно дистанціюватися від страждань пацієнтів;
- недостатній рівень соціальної підтримки. Згідно досліджень Р. Шумахера, фахівці допоміжних сфер, які не отримують належної підтримки від колег чи керівництва, частіше мають проблеми зі станом емоційного вигорання і втоми від співчуття.

Наслідки втоми від співчуття можуть бути досить значними. Як вказує дослідження К. Маслача, такі професіонали мають підвищений ризик розвитку синдрому вигорання, що характеризується не лише емоційним виснаженням, але й цинізмом та зниженням професійної ефективності та продуктивності. Дослідження Н. Ховард і В. Вілсона виявили, що працівники з вираженою втомою від співчуття демонструють зниження мотивації, що негативно впливає на якість надання допомоги.

Як зазначають дослідження М. Мейєра та Р. Фіге, одними з найефективніших стратегій подолання втоми від співчуття є:

1. Розвиток емоційної саморегуляції через практики усвідомленості (mindfulness). Практики усвідомлення допомагають фахівцям підтримувати баланс між емоційним залученням та здатністю відновлювати свої ресурси.
2. Підтримка соціальної взаємодії. Дослідження П. Сігалова та Н. Кіна довело, що регулярні супервізії та взаємна підтримка з колегами допомагають знижувати рівень стресу і запобігати професійному вигоранню.
3. Впровадження організаційних заходів. Як показали дослідження Ф. Вілкінса, інституційна підтримка, включаючи створення умов для перерв та відновлення ресурсів, а також забезпечення доступу до психологічної допомоги, є провідним елементом у подоланні втоми від співчуття.

Висновки. Таким чином, втома від співчуття є серйозною психологічною проблемою для представників професій допомоги. Постійний контакт із людськими стражданнями, високе емпатійне залучення та відсутність належної підтримки призводять до емоційного виснаження, що негативно впливає на їхню професійну ефективність та психічне здоров'я. Результати досліджень підтверджують, що основними психологічними наслідками втоми від співчуття є емоційне виснаження, підвищений рівень тривожності та депресії, розвиток синдрому професійного вигорання, а також зниження мотивації до виконання професійних обов'язків. Усе це значно знижує якість надання допомоги та може призводити до серйозних соматичних проблем. Важливим завданням є впровадження ефективних стратегій подолання втоми від співчуття. Серед них — розвиток навичок емоційної саморегуляції та рефлексії, впровадження практик усвідомленості, підтримка балансу між роботою та особистим життям, а також створення системи соціальної підтримки на робочому місці. Впровадження інституційних заходів для профілактики втоми від співчуття включає організацію регулярних перерв, надання можливості звертатися за психологічною допомогою, проведення супервізій, а також забезпечення ресурсів для емоційного та фізичного відновлення працівників. Комплексний підхід до подолання втоми від співчуття допоможе зберегти професійне благополуччя фахівців допоміжних професій, підвищити якість їхньої роботи та запобігти негативним психологічним наслідкам, що виникають у результаті тривалої емоційної напруги.

ЕМОЦІЙНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ЯК ЧАСТИНА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Суха Г. В.

Академічний ліцей № 9, м. Фастів
anuta.sukha@gmail.com

Війна, яка відбувається в Україні, стала значним психотравмуючим фактором для всього населення країни. Вона вплинула на всіх, а особливо на дітей, оскільки їхня психіка надзвичайно чутлива до будь-яких змін. Звуки повітряних тривог (особливо нічні), постійні походи в укриття, вибухи — це все залишає негативний слід. А потім, як наслідок, може спричинити у дітей підвищену напругу (емоційну та фізичну), тривожність, страхи та невпевненість в собі і майбутньому.

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) — 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.

За період війни з'явилося багато програм та посібників для підтримки дітей по подоланню стресу та племанню резильєнтності. Однією з таких програм є «Зцілення душі і тіла» від Центру психосоматичної медицини (The Center for Mind-Body Medicine), США. Дана програма підсилює здатність людини впоратися з труднощами і покращити власну резильєнтність, оскільки вона включає всі важливі складники для її покращення (удосконалення способу мислення, зміцнення спільноти, збереження фізичного та психічного здоров'я, підтримка).

«Зцілення душі і тіла» проводилася для дітей різних вікових періодів (7-18 років) і показала багато позитивних змін у їхній поведінці та самопочутті. Вони почали відчувати себе більш розслаблено, знизилася загальна фізична напруга, покращили стосунки з однолітками та батьками, підвищився емоційний стан та загальна продуктивність.

Програма ефективно впроваджувалася для підтримки населення, травмованого війною, тероризмом і стихійними лихами у різних куточках світу під керівництвом засновника, психіатра за фахом, професора Джеймса С. Гордона.

Її складові досить прості, але ефективні у використанні. Заняття проводяться у дружній підтримуючій атмосфері, без засуджень, порад, тиску зі сторони фасилітаторів чи учасників, які самі вибирають, коли говорити, а коли застосувати правило «Пас». Обов'язковим є застосування наукового обґрунтування і практики, щоб показати як саме техніки впливають на тіло і емоції людини. (Як приклад, техніки дихання: крім звичного використання їх на практиці додається інформація як саме тіло знижує напругу під час вдиху та видиху, які відділи нервової системи задіяні, як вони впливають на органи, і, як результат, докази ефективності дихальних технік).

До складу програми входить аутогенні техніки для розслаблення тіла та зниження проявів стресу. Науковим додатком є біодоти — спеціальні прилади, які змінюють своє забарвлення під час того, як людина напружується чи розслабляється. Медитації — це невід'ємна частина розуміння себе, свого тіла та емоцій. Для покращення самопочуття, пробудження приємних спогадів та відчуттів, підвищення впевненості в собі, своїх силах застосовують візуалізацію (керовані образи). Усвідомлення себе і своїх емоцій — частина даної програми. Емоції можуть бути будь-якими, головне їх назвати (чи це радість, гнів, образа, сум страх), усвідомити і зрозуміти, що вони можуть бути стимулом і силою для кожного з нас. Дослідження і розуміння себе через генограми і духовність. Ми можемо прослідкувати рису характеру, поведінку, стан здоров'я і усвідомити, що і як впливає на нас сьогодні. Також обґрунтованим є долучення до програми навичок здорового і усвідомленого харчування — «Їжа, як ліки», а не як спосіб задоволення і «заїдання» власних проблем.

Діти і батьки, які пройшли програму відчули суттєві зміни у своєму тілі і житті. Стали спокійнішими, покращився сон, отримали навички свідомого споживання їжі, почувуються комфортніше у власному тілі, зосередженіші, покращили стосунки з іншими і т.д.

Робота у приємній атмосфері, позбавленій засуджень, образ та ненависті, де всі рівні і підтримують один одного підсилює той результат, який дає програма «Емоційного та фізичного відновлення» («Зцілення душі і тіла») Центру психосоматичної медицини.

У ПОШУКАХ РЕСУРСУ

Танцюра Л. О.

Гімназія «Енергія», м. Нетішин

tantsyuralyuba@gmail.com

Мета дослідження: виявити основні причини професійного вигорання серед педагогічних працівників шкіл, надати рекомендації щодо ефективних методів профілактики та подолання вигорання в освітньому середовищі та поповнення власного ресурсу.

Матеріали: «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко.

Під час війни в країні нелегко стало зберігати рівновагу в психологічному стані. Пандемія, війна, нестабільність та невпевненість у завтрашньому дні. У складні періоди нам особливо важливо всіма засобами підтримувати своє психічне здоров'я.

В енергетичному полі вчителя перебуває багато й дітей, й дорослих, тому від його наповненості залежить співпраця всіх учасників освітнього процесу. Роботу педагога супроводжує постійний стрес, тож уміння керувати своїми емоціями та ресурсністю — надважливо не тільки сьогодні, а й завжди.

Вчителі орієнтовані на вклад у життя інших людей, але іноді забувають піклуватися про себе та «включати» себе, вони завжди у центрі вибуху комунікацій, мають швидко перемикатися з дітей на колеги, з колеги на батьків та керівництво. А значить вчитель завжди має бути гнучким і адаптивним навіть у непередбачуваних ситуаціях. Важлива риса вчителя – резистентність: внутрішня стійкість та необхідність швидко відновитися після стресів. На жаль, система, в якій працюють вчителі, не орієнтована на те, щоб вчитель встигав відновлюватися. Разом з тим, вчитель має не тільки сам вчитися швидко відновлюватися, а й навчати цього дітей. Для цього «батарея» має бути в зарядженому стані.

Ресурс педагогічної діяльності — це сукупність фізичних, емоційних, інтелектуальних та професійних можливостей, які дозволяють педагогу ефективно виконувати свою роботу, забезпечуючи високий рівень навчально-виховного процесу та підтримуючи власне психоемоційне благополуччя. Цей ресурс можна умовно розділити на кілька складових:

1. Професійний ресурс
2. Емоційний ресурс
3. Фізичний ресурс
4. Соціальний ресурс
5. Інтелектуальний ресурс
6. Духовний та ціннісний ресурс

Педагогічний ресурс — це багатогранна система, яка включає всі аспекти життєдіяльності педагога: від професійної підготовки до психологічної підтримки та здоров'я. Збереження та розвиток цих ресурсів є ключовим для ефективної та тривалої роботи в освітній сфері.

Методи дослідження особистісного ресурсу вчителя є ключовими для розуміння, як педагоги справляються з професійними викликами, зберігають стійкість і підтримують свою ефективність. Для цього можуть бути застосовані різні наукові підходи, які допоможуть виявити рівень професійного вигорання, емоційних та фізичних ресурсів, а також розкрити індивідуальні стратегії подолання стресу.

Рекомендації для педагогів щодо збереження балансу між роботою та особистим життям, підтримання високого рівня енергії та зниження ризику професійного вигорання ресурсу:

1. Планування робочого часу, делегування обов'язків;
2. Практика стрес-менеджменту, емоційного дистанціювання;
3. Підтримка колеги, визнання та підтримка з боку адміністрації, конструктивна комунікація з батьками;
4. Безперервний професійний розвиток, самоосвіта, використання сучасних технологій, участь у професійних спільнотах;
5. Хобі та дозвілля, фізична активність, правильне харчування, якісний сон;
6. Рефлексія над своїми цінностями, практика вдячності та позитивного мислення, підтримка внутрішньої мотивації, самоусвідомлення та духовний розвиток.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Татарин Н. Ю.

Загальноосвітня школа I–III ст. № 19, м. Тернопіль
nowosadiknadik1@gmail.com

Виклики сьогодення істотно внесли корективи у наше життя й життя цілої країни. Жажиття подій, які трапляються, несуть певний відбиток на психічний стан українського суспільства. Звідси ми можемо спостерігати, що більшість людей знаходяться у постійному стресі, тривозі, виснаженні, спустошенні, утомі. Для того, щоб вийти із цих станів, нам потрібна психологічна підтримка, психологічна допомога.

Психологічна підтримка — це система допомоги та супроводу, спрямована на підтримку емоційної стабільності, зниження рівня стресу та підвищення психологічної стійкості. Надзвичайно важливою у воєний час є психологічна підтримка для дітей. Саме вона порятунок для їхньої незміцнілої психіки, яка ще не може самостійно опрацювати отриманий досвід. Адже їм необхідно відчувати себе в безпеці.

Психічна підтримка дітей під час війни зосереджена на кількох ключових аспектах:

1. Емоційна підтримка — допомога в розпізнаванні та вираженні почуттів, зокрема страху, тривоги, суму.
2. Соціальна підтримка — збереження соціальних контактів навіть у змінених умовах: онлайн-навчання, спілкування на відстані, пошуку нових друзів.

3. Нормалізація почуттів — допомога дітям у розумінні, що їхні почуття та переживання є природними реакціями на незвичні обставини. Усім почуттям є місце, і всі стани дитини будуть прийняті з любов'ю та турботою.

Дуже часто спостерігається, що під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. У таких обставинах важливо бути з дитиною поруч, підтримати та допомогти розпізнати й зрозуміти свої почуття. У цьому випадку доцільними стають ширі відкриті й уважні розмови, психологічні ігри, тренінги, вправи на саморегуляцію, арт-терапевтичні техніки. Зокрема одним із способів своєчасного подолання емоційного напруження є переключення уваги дітей. Дуже добре працює психогімнастика і такі вправи, як «Свічка та квітка», «Дихання по квадрату», «Лимон»², «Таємний таппінг», «Метелик». Дуже ефектним є впровадження в освітніх закладах психологічних хвилинок, які створюючи сприятливу атмосферу, будуть ефективними і допоможуть здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, розслабитися, зняти емоційну напругу, відновити почуття безпеки та емоційного комфорту, і це все несе у свою чергу природний механізм стабілізації. Слід пам'ятати, що, перш ніж розпочинати роботу з дітьми, варто переконатися, що ми самі в безпеці, бо лише поруч зі спокійним та впевненим психологом, учителем діти відчуватимуть захищеність. Пам'ятаймо, чого б ми не вчили їх на словах, лише особистий приклад матиме найбільшу цінність. Тому мусимо насамперед ефективно організувати своє життя в нинішніх умовах, аби показати приклад здобувачам освіти. Звичайно у сьогоденні кожен із нас є опорою для ближнього. І саме зараз для дітей педагог — значно більше ніж учитель, психолог. Будь-який дорослий, який перебуває поруч з дитиною, відчуває у час війни емоційну стабільність, резильєнтність — є рушієм і джерелом зцілення.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В РАННІЙ ЮНОСТІ

Телега К. В.

Скви́рський академічний ліцей № 2, м. Сквир
telega_20@ukr.net

Актуальність дослідження зумовлена тим, що наразі, коли в Україні зберігається соціально-економічна нестабільність, зберігається ризик негативних впливів на психологічне здоров'я населення і, зокрема, представників раннього юнацького віку, які стоять на порозі самовизначення. Зростає рівень депресивних та тривожних станів у юнаків і дівчат, багато з них починають споживати алкоголь і наркотики та не мають достат-

нього досвіду та внутрішніх ресурсів для виходу з кризових ситуацій. Останні роки Україна не полишає першу двадцятку країн у загальносвітовому рейтингу рівня суїцидів. Існує протиріччя між усвідомленням важливості врахування психологічних особливостей суїцидальної поведінки у юнацькому віці та недостатньої розробленістю цієї проблеми на теоретичному і практичному рівнях.

Мета дослідження — теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей суїцидальної поведінки в ранньому юнацькому віці.

Об'єкт дослідження — суїцидальна поведінка як психологічний феномен.

Предмет дослідження — психологічні особливості суїцидальної поведінки в ранньому юнацькому віці.

Методики дослідження.

1. Тест на виявлення суїцидальних намірів Н. Шавровської, О. Гончаренко, І. Мельникової.
2. Проективна методика «Незакінчені речення».
3. Тест «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.
4. Опитувальник «Діагностика депресивних станів» А. Бека.

Ми дійшли висновків, що під суїцидальною поведінкою слід розуміти всі прояви суїцидальної активності — це думки, наміри, висловлювання, погрози, суїцидальні спроби, замах на самогубство, завершені суїциди. Суїцид є наслідком соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах пережитого і недозволеного мікросоціального конфлікту.

Зовнішні форми суїцидальної поведінки — це депресивні стани; зловживання алкоголем, алкоголізм, наркоманія; умисне заподіяння шкоди своєму здоров'ю; суїцидальні висловлювання і неадекватна поведінка; спроби самогубств.

Обраний діагностичний інструментарій дозволив виявити психологічний стан юнаків та дівчат, фактори, що можуть свідчити про схильність до суїцидальної поведінки та психологічні особливості суїцидальної поведінки у ранньому юнацькому віці. Використовувалися також такі статистичні методи, як t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз.

Для визначення рівня суїцидального ризику було використано тест на виявлення суїцидальних намірів Н. Шавровської, О. Гончаренко, І. Мельникової.

Мною розглянуто основні ризики суїцидальної поведінки у гендерному вимірі та визначено ступень значимості відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента.

Показник «добровільний відхід від життя» у юнаків та дівчат суттєво не відрізняються, отже можна дійти висновку, що прояви суїцидальної поведінки однаково притаманні і юнакам, і дівчатам. Немає значимих відмінностей і у проявах таких чинників ризику, як сімейний безлад. Відчуття втрати сенсу життя майже в однаковій мірі притаманне і юнакам, і дівчатам, їх майже однаково хвилюють проблеми вибору життєвого шляху та стосунки з оточуючими.

Але такий суїцидальний чинник, як вживання алкоголю і наркотиків в значно більшій мірі стосується юнаків, ніж дівчат. У юнаків також більш виражений, ніж у дівчат, такий чинник, як протиправні дії. Юнаків в більшій мірі, ніж дівчат, хвилюють проблеми з грошима. Натомість переживання з приводу нещасливої любові достовірно сильніше виражені у дівчат, ніж у юнаків. У дівчат також більш значиме почуття неповноцінності та потворності. Отже, при однаковій схильності до суїцидальної поведінки причини небезпечних настроїв у юнаків та дівчат можуть суттєво відрізнитися.

За допомогою проективної методики «Незакінчені речення» я з'ясувала ставлення досліджуваного до інших і певні особистісні установки щодо життя як цінності. Для конкретизації психічних станів, що можуть мати наслідком суїцидальної поведінки у ранньому юнацькому віці, провела діагностику з використанням тесту «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком. Аналіз відповідей на перші десять запитань тесту дозволив визначити рівень тривожності досліджуваних.

Тест «Самооцінка психічних станів» дозволяє також виявити актуальний рівень фрустрації, що виражається в гнітючій напрузі, відчутті безвиході та відчаю. Підвищений стан фрустрації є приводом до підвищеної уваги до психологічного стану юнаків та дівчат, а також профілактичних заходів щодо суїцидальної поведінки.

Як показав аналіз теоретичних джерел, люди, схильні до суїцидальної поведінки, характеризуються високим рівнем ригідності, тобто виражених труднощів у перебудові сприйняття і уявлень в ситуації, що змінилася, відсталості афектних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються, неможливості раціонально діяти в обставинах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки. Відсутність здатності бачити різні рішення виникаючих проблем виражається в тому, що юнакам та дівчатам з високим рівнем ригідності властивий дуже вузький набір копінг-стратегій, і їм дуже важко запропонувати кілька різних способів виходу з ситуації, що склалася.

Досліджуючи проблему суїцидальної поведінки у ранньому юнацькому віці неможливо залишити поза увагою, такий прояв, як схильність до депресії, адже, згідно з численними висновками науковців, юнаки і ді-

вчата з вираженою тенденцією до депресивності виявляють тенденцію до розвитку більш інтенсивних негативних емоційних станів, ніж їх однолітки.

Як показують дослідження автора використаного мною опитувальника А. Бека, поєднання почуття безнадії з депресією є найбільш небезпечною ознакою ризику скоєння суїциду. Щоб визначити взаємозв'язок між рівнем суїцидального ризику та виявленими особистісними показниками, провела кореляційний аналіз і виявила, що існує прямий кореляційний зв'язок між ризиком суїцидальної поведінки та тривожністю, рівнем ризику суїцидальної поведінки та рівнем фрустрації, рівнем ризику суїцидальної поведінки та ригідністю, а також між рівнем ризику суїцидальної поведінки та рівнем депресії.

Отже, критеріями визначення суїцидальної спрямованості будуть: підвищена особистісна тривожність, фрустрація, негативне сприйняття навколишнього, бажання змінити його і нездатність самостійно знайти шляхи вирішення цього завдання (ригідність), а також депресивність відсутність усвідомленого прагнення до життя. Ризик здійснення суїциду зростає тим більше, чим яскравіше виражені перераховані особливості.

Своєчасне звернення уваги з боку батьків на специфіку формування особистісних особливостей юнаків і дівчат, схильних до суїцидальної поведінки, допоможе зупинити небажане формування їх особистостей, запобігти виникненню великої втрати. Корекційно-розвиваючі програми, з моєї точки зору, повинні бути орієнтовані на формування навичок до самопізнання, саморозвитку, самореалізації, розвиток мотивації до досягнення позитивних життєвих цілей.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

Тимошенко О.

Ліцей № 1, с. Новотроїцке

Вигорання — це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі. Його причиною може бути, як і власна поведінка, так і поведінка з боку керівництва. Вигорання на роботі — це те, що відбувається непомітно, поступово і «накриває» потім зненацька, найчастіше у самий незручний момент. Люди часто плутають ці стани з лінню, апатією, стресами, втомою та навіть депресією. Насправді це все перераховані складові вигорання.

Тема професійного вигорання вчителів стосується особливо. Вони щодня стикаються з високою емоційною напругою. Як себе захистити та як боротися з вигоранням, яке вже дало про себе знати? У всьому винна перевтома?

Професійне вигорання — це тема всіх, хто працює в соціальній сфері: вчителів, психологів, медиків. Симптоми в них одні, але проявляться можуть по-різному. У вчителів це черствість, загнаність у певні рамки. Це проявляється в тому, що вчитель не змінює програму, яку вичитує з року на рік, бо в нього пропадають внутрішня творчість, бажання розвиватись, бути ширшим, давати більше дітям. У нього постійна втома на фізичному та емоційному рівнях. Вчитель перестає горіти своїм предметом. Він у ньому не зацікавлений, тому не зацікавлені і діти. Він приходить додому і відчуває, що хоче лягти на диван і більше нічого не робити.

Емоційному вигоранню піддаються не тільки люди зі стажем. Серед молодих вчителів є відсоток таких, які швиденько вигорають і знаходять собі іншу роботу. Такий вчитель приходить у школу і розуміє, що діти його не слухають. Він або розповідає нецікаво, або не впевнений у собі, а діти це відчувають. Якщо він не реагує на дітей, а просто хоче їх контролювати (сядьте рівно, не перемовляйтеся, слухайте тільки мене), вони в цих жорстких рамках починають бунтувати — дражнити, не приходити на його заняття, не робити домашні завдання. І для нього це завжди удар по професійній ідентичності.

Професійне вигорання проходить три стадії.

Перша стадія. Напруга — це адаптація до професійних вимог, коли вчителю дають певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо. Є два варіанти: він або розширює свої навички (позитивна внутріш-

ня мотивація), або каже, що не зможе.

Друга стадія. Резистенція — це коли вчитель відчуває сильний стрес. Це ситуації, які він не може конструктивно подолати. Наприклад, за два тижні треба зробити річний план, а він ніяк не встигає. І директор постійно запитує: «Ну, що, вже зробили?». Це за два тижні виснажує вчителя більше, ніж він виснажився би за рік. Дві стадії складаються до купи, і людина вже думає: «У мене недостатньо компетенції, ще й постійно грузять». Тоді з'являються неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність), емоційно-моральна дезорієнтація (можуть з'являтися любимчики, а до інших дітей — упереджене ставлення), знехтування професійними обов'язками.

Третя стадія. Виснаження — це коли до ознак двох інших стадій додаються психо-фізіологічні реакції. Вчитель починає часто хворіти, у нього щось болить. Це психосоматика, коли хвороба є виправданням, чого я на ту роботу не можу йти. Плюс — коли людина не дозволяє собі паузи, це робить за неї організм. Він виснажується і стає чуттєвим до вірусів, застуд. Це можуть бути хвороби, які заженуть у ліжку не на тиждень, а набагато більше.

З метою визначення рівня професійного вигорання, психологічною службою, було проведено опитування 50 педагогічних працівників. За гендерною ознакою переважають жінки (75%), чоловіків дещо менше (25%). За віком серед опитаних переважають особи середнього віку (35–60 років) — 78%, осіб молодіжного віку (до 35 років) значно менше — 10%, ще менше осіб похилого віку (понад 60 років) — 12%. Серед досліджуваних педагогічних працівників більшість мають значний педагогічний стаж (10–20 років — 25%, 20–30 років — 30%, понад 30 років — 6%), осіб з незначним стажем дещо менше (до 5 років — 18%, 5–10 років — 21 %).

Отже, серед опитаних педагогічних працівників переважали жінки, особи середнього віку з педагогічним стажем 20–30 років. Високий рівень емоційного та професійного вигорання мають 15% опитаних, середній — 39%, низький — 46%. За посадою більш високим рівнем професійного вигорання характеризуються майстри виробничого навчання, за віком — особи похилого віку, за педагогічним стажем — особи зі значним стажем (понад 30 років). Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність тісних зв'язків між усіма показниками професійного вигорання.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ УЧБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Тимощук О. В.

Лицей № 4, м. Звягель
ujntvujntv1212.g@gmail.com

Емоційно-вольова регуляція у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вміщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні властивості. Головною проблемою визначено недостатній рівень емоційної саморегуляції, пов'язаний із кризою підліткового віку, що зумовлює зовнішні негативні прояви поведінки та внутрішньо особистісні переживання. Відповідно оволодіння підлітком емоційною саморегуляцією дає можливість керувати проявом власних емоцій, успішно здійснювати учбову діяльність, адекватно поводитися в соціальному середовищі, успішно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

Мета: визначити психологічні умови розвитку емоційно-вольової регуляції учбової діяльності в підлітковому віці.

Під час дослідження ми використали такі **методи:** Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми. Емпіричні: Методика дослідження вольових організацій особистості (А. Хохлов); Опитувальник «Самооцінка психічних станів особистості» (автор Айзенк, адаптація М. В. Горського). Статистичні: Т-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Обґрунтування методів та процедури емпіричного дослідження. У своєму дослідженні ми послуговувалися такими теоретичними методами як критичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми.

Аналіз психологічної літератури демонструє можливість багатоваріантної діагностики особливостей са-

морегуляції навчальної діяльності учнів. Таким чином, завдяки теоретичному аналізу ми припускаємо, що до основних психологічних особливостей саморегуляції навчальної діяльності студентів можна віднести: особливості вольової сфери; особливості емоційного та чуттєвого компонентів.

Щодо процедури емпіричного дослідження, то воно проходило у кілька етапів. На першому етапі було відібрано ряд методик, які ми розповсюдили серед учнів 9-х, класів Ліцею № 4 Звягельської міської ради. На наступному етапі було зібрано отримані дані та проведено інтерпретацію, аналіз й емпірично визначено основні психологічні умови формування емоційно-вольової регуляції підлітків.

Аналіз результатів дослідження. Відповідно отриманим результатам від загальної успішності у класах ми встановили, що 78 школярів-підлітків мають високі показники учбової діяльності та 34 досліджуваних підлітків, що мають низькі та незадовільні результати учбової діяльності. Саме з них ми сформувавши наші вибірки із 78 та 34 досліджуваних.

За шкалою — Вольова саморегуляція — показники знаходиться на високому рівні. Особливості цієї шкали вказують, що особистості емоційно зрілі, активні, незалежні, самостійні. Їх виокремлює спокій і рівновага, впевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів та переконань, розвинуте почуття відповідальності. Як правило, такі особистості добре рефлексують власні мотиви, планомірно реалізують наміри, які нещодавно виникли, вміють розподіляти свої сили і здатні контролювати власні вчинки, володіють яскраво вираженим соціально-позитивним спрямуванням. У крайніх випадках можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з бажанням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки та діяльності і тривогою з приводу найменшої їх спонтанності.

У підшкалах самовладання — середні та високі показники, а наполегливість — високі показники. За показниками самовладання виражений рівень навмисного контролю емоційних реакцій та станів. Ці особистості емоційно стійкі, їх впевненість у собі звільняє від страху перед незвіданим, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, поєднується зі свободою поглядів, тенденцією новаторства і радикалізму.

Щодо показників підшкали наполегливості, то вони характеризують силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи. Особистості, що отримали високі показники є постійно в діяльності, здібні до роботи, активно прагнуть до виконання окресленого, спланованого, варто наголосити, що їх мобілізують перепони на шляху до цілі, але відволікають альтернативи і «спокуси», їхня головна цінність — розпочата справа. Таким людям властиво повага соціальних норм, бажання повністю підкорити ним свою поведінку. За методикою на дослідження емоційних переживань 82% (64 підлітків) мають позитивний емоційний фон, тобто переважають показники по шкалі радості, ніж за показниками страх, печаль та гнів, лише 18% (14) мають відносно негативний емоційний фон. Можна припустити, що оптимізм та ініціативність, простота в реалізації своїх бажань формують почуття особистої вартості, соціальну хоробрість, незалежність, легкість в спілкуванні і пов'язану з цими якостями хорошу стресостійкість і вміння вирішувати проблемні ситуації і упорядковувати свій час. Прогресивний тип переважає, це в свою чергу означає, що характерними є перевищення рівня розвиваючих мотивів на рівнем мотивів підтримки. Тобто особистості прагнуть до розвитку та новизни, незвіданого і не зупиняються на досягнутому, на протизагу мотивам які забезпечують мотивацію підтримки уже набутого, досягнутого бажаного. Даний тип властивим особам, які досягли успіху в роботі чи навчанні. Також характерний для особистостей з соціально спрямованою позицією. Імпульсивний тип притаманний особистостям шкільного та студентського віку. Цей тип показує значну диференціацію і можливо, конфронтацію різних мотиваційних факторів всередині загальної структури особистості. Тобто, немає чіткого уявлення і спрямування мотивації, а навіть, навпаки зовсім протилежні та конфліктні мотиви, щось подібне до когнітивного дисонансу. Експресивний тип характеризує підвищення рівня самоствердження за рахунок диференціації між підтримуваними та розвиваючими мотивами. На протизагу попереднім показникам у другій вибірці з 34 досліджуваних, які мають низькі показники по учбовій діяльності, ми отримали такі результати по шкалам:

За шкалою — Вольова саморегуляція — показники знаходиться на низьких рівнях — низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Для таких особистостей притаманна імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю природи, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю, що в свою чергу не сприяє саморегуляції навчальної діяльності.

Висновки. Виходячи з розглянутого матеріалу, можна говорити про те, що емоційно-вольова регуляція в підлітковому віці недостатньо сформована, пояснюючи це тим, що в силу віку підлітки досить імпульсивні, критично ставляться до порад дорослих, намагаючись бути самостійними, але так як у них відсутня життєвий досвід нерідко проблема здається для них не вирішуваною.

Розвиток психологічних механізмів саморегуляції поведінки починає протікати інтенсивніше саме у підлітковому віці. Емоційна саморегуляція забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію з врахуванням актуального емоційного стану. Емоційно-вольова саморегуляція учбової діяльності полягає в сис-

темі розумових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію. Розумові дії з саморегуляції повинні спрямовуватися на ліквідацію негативних емоційних переживань, формування душевного комфорту та емоційної стабільності. Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти особистості керувати своїм настроєм, впливати на нього.

Отож, з огляду на здійснений аналіз ми можемо переходити до емпіричного дослідження психологічних умов розвитку емоційно-вольової регуляції учбової діяльності підлітків.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ПОСТРАЖДАЛИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тимченко Н. Л.

КЗ «Ліцей № 16 Кам'янської міської ради», м. Кам'янське, Дніпропетровська обл.
natim197811@gmail.com

Війна наповнила життя українців екстремальними, надзвичайними, стресовими, кризовими ситуаціями і подіями. За таких умов істотно зростає кількість постраждалих людей, які потребують психологічної допомоги і підтримки. Одночасно, внаслідок контакту з травмованими клієнтами, наростає психофізичне виснаження у психологів і психотерапевтів. Щоб професійно надавати допомогу іншим психологу потрібно піклуватися про власне психічне здоров'я і бути обізнаним щодо ризиків в роботі з постраждалими внаслідок травматичних подій. Тому, на часі питання профілактики негативних психічних станів психологів, які працюють з травмованими клієнтами в умовах війни. Робота з людьми та їх історіями вимагає від психологів високої теоретичної й практичної підготовки, психологічної готовності, стійкості, зібраності, почуття відповідальності, здатності до швидкого прийняття самостійних, нестандартних рішень. Внаслідок тривалого контакту з людьми, які страждають, перебувають у важкому емоційному стані, пережили психологічну травму у психолога можуть виникнути переживання, схожі на ті, які відчувають травмовані клієнти. Це явище отримало назву вторинної або вікарної травми. Ще його називають втомою від співчуття або непрямую травмою.

Втома від співчуття (ВВС) — це одна із форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої ми стаємо надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших. Це надзвичайно поширене явище у медицині: від 16% до 85% медичних працівників у різних галузях відчувають ВВС.

ВВС — серйозна проблема, яка не лише має негативний вплив на стосунки та здатність у подальшому турбуватися про інших, але і здатна підірвати як психічне, так і фізичне здоров'я людини, яка від неї страждає.

Симптоми та поведінкові прояви:

- зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості у цьому;
- фізичне і/або психічне виснаження;
- злість та дратівливість;
- тривожність;
- депресивність;
- нав'язливі думки;
- проблеми зі сном;
- відчуття власної невдачі та некомпетентності;
- зниження продуктивності;
- складнощі з відділенням особистого життя від професійного;
- дисфункціональна поведінка (вживання пар або алкоголю);
- кількість часу, що відводиться для роботи, перевищує нормальні/звичні значення;
- зниження здатності приймати самостійні рішення;
- зниження задоволеності від роботи та ін.

Учені розробили велику кількість моделей ВВС, однак на сьогодні однією з найбільш впливових є Модель стресу та втоми Фіглі. В основі цієї моделі лежить теза про те, що емпатія та емоційна включеність є необхідними складовими, які дозволяють медичному працівникові встановити зв'язок з пацієнтом та ефективно

зреагувати на його страждання. Іншими словами, аби зрозуміти, як допомогти людині, для початку необхідно побачити світ її очима.

У результаті цього психологи потрапляють під безпосередній вплив емоцій пацієнта, що відчуває душевний біль, і, за рахунок своїх емпатичних реакцій, відчувають більшу мотивацію до пом'якшення його страждань. У разі, коли це відчуття набуває постійного характеру, а сама особа втрачає здатність справлятися зі своїм станом, фокусуючись на досягнутому прогресі або відсторонюючись від надмірної роботи, виникає стрес співчуття.

Згідно з МКХ-11 вигорання — це синдром, що вважають результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратись. Головними його ознаками є: відчуття мотиваційного та фізичного виснаження; наростаюче психічне дистанціювання від професійних обов'язків або почуття негативізму або цинізму до професійних обов'язків; зниження працездатності.

Непряме травмування має схожі ознаки з вигоранням. Наприклад:

- зменшення часу та інтенсивності взаємодії з іншими людьми (ізоляція);
- зниження відчуття психологічного благополуччя та сенсу професійної діяльності.

У наукових джерелах виділяють відмінності між поняттями «вигорання» та «втома від співчуття», а саме:

1) втома від співчуття досить часто виникає раптово, а вигорання розвивається поступово, воно пов'язане зі стресами та труднощами професійної діяльності;

2) вигорання не передбачає контакту з травмою і відбувається після періоду великих навантажень;

Втома від співчуття має 4 стадії розвитку:

- ентузіазм;
- стагнація;
- розчарування;
- апатія.

Процес вигорання складається з 12 кроків (Г. Фройденберг і Г. Норт):

1) високий рівень амбіцій, що змушує людину щось собі довести і виснажує її сили;

2) працюючи більше людина готова працювати на зношування;

3) ігнорування власних потреб;

4) стан апатії, людина шукає винуватця ситуації;

5) зміна систем цінностей для підвищення ефективності роботи;

6) фрустрація, агресія, невдоволення оточуючими;

7) емоційне виснаження та небажання виконувати свої зобов'язання;

8) зміни в поведінці: людина не здатна визнати своєї провини за ситуацію, в якій опинилися;

9) деперсоналізація, людина втрачає віру в себе і вважає, що не може змінити свого життя, може бачити себе корисною лише для роботи;

10) внутрішня спустошеність, відмова від своїх надій та мрій;

11) стадія депресії, що супроводжується фізичним та психічним виснаженням;

12) вигорання: фізичний та ментальний колапс;

Шляхи подолання різні: у випадку вигорання допомагає зміна діяльності і відпочинок, а якщо це втома від співчуття, то психологічна допомога має надаватися людині у процесі її «співчутливої» діяльності. Г. П. Лазос в межах теоретичного вивчення проблеми професійного ризику психологів/психотерапевтів, які надають допомогу постраждалим, виокремлює такі феномени:

- контрперенесення (травматичне контрперенесення);

- негативні емоційні реакції спеціаліста;

- різні види психологічної травматизації психологів (вікарна, делегована, секундарна, індукована) травматизація;

- вторинний травматичний стрес (дистрес) та втома від співчуття;

- віктимізація;

- професійне (емоційне) вигорання.

Можемо стверджувати, що вітчизняні психологи, які працюють в умовах війни і надають допомогу постраждалим внаслідок травматичних подій, переживають емоційне (професійне) вигорання, вторинну травматизацію і низку негативних психічних станів які наразі мало досліджені. На сьогодні, такі методи професійної підтримки і супроводу психологів як супервізія та інтервізія є необхідним елементом підвищення майстерності фахівців і профілактики вигорання. «Прагнеш якісно допомагати іншим людям — умій сам приймати допомогу». Також слід згадати, що пошук і опора на особистісні ресурси полегшують опанування людиною травмуючого досвіду та її повернення до нормального життя. Відтак, для збереження власного психічного здоров'я і ефективної професійної діяльності вітчизняні психологи потребують комплексної системи профілактичних заходів.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Тімановська Ж. М.

Родниківський ліцей ім. Т. Г. Шевченка, с. Родниківка

ztimanovska@gmail.com

Емоційне, фізичне та психологічне виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі ми називаємо — професійним вигоранням. Цей стан супроводжується зниженням продуктивності, відчуттям виснаження та втратою мотивації. Треба відзначити, що ВООЗ визнав «емоційне вигорання» не хворобою, а професійним явищем, яке негативно впливає на здоров'я людини.

Що ж сприяє професійному вигоранню? Ми можемо відзначити, що стреси в особистому житті та на роботі, нервові зриви та психосоматичні захворювання все частіше стають причиною професійного вигорання. Зокрема:

- хронічний стрес: Безперервний стрес на роботі є головним тригером вигорання. Тиск керівництва та надмірні вимоги до працівника, неспроможність контролювати робочий процес. Ці всі чинники є постійними супутниками стресу, який з часом переходить у стадію хронічного.

- перевантаження роботою: Велика кількість задач, відсутність відпочинку та часу на нього поступово виснажують ресурси людини.

- завищені очікування та ідеалізм: Людина, що має високі очікування від своєї роботи — це професія, що передбачають постійне спілкування з іншими людьми, найчастіше зіштовхуються з розчаруванням. Реальність не відповідає їх уявленням, що і призводить до емоційного виснаження.

- брак підтримки: Відсутність підтримки з боку близьких, колега або керівника тільки посилює почуття виснаження та ізоляції.

- недостатня винагорода: Коли зусилля і час витрачений на поставленні завдання не відповідають винагороді, ні фінансово, ні емоційно відбувається втрата мотивації та інтересу до роботи.

- робочі конфлікти: Погані стосунки з колегами та систематичні конфлікти з керівництвом створюють токсичну атмосферу, яка негативно впливає на емоційний стан кожного з працівників.

- недостатній відпочинок та відновлення затрачених сил: Відсутність відпочинку, порушення режиму дня, систематичне порушення сну та особистого життя веде до емоційного та фізичного виснаження.

Психологічні наслідки всього вище згаданого ведуть до, депресії, тривожності та інших психічних розладів. Проблеми в особистісних стосунках через емоційне виснаження та втрати у професійному розвитку. Мабуть не випадково Крістіна Маслач назвала свою книгу, в якій підняла питання професійного вигорання «Емоційне згорання — плата за співчуття».

Вигорання — не одномоментний процес, воно розвивається поступово, здебільшого зовсім непомітно для того хто вигорає.

Психологи визначають 3 основних стадії вигорання:

1. Симптоматика проявляється в легкій не помітній формі, працівник частіше потребує перерви на робочому місці, забуває виконати окремі робочі моменти. В основному саме на ці симптоми ніхто не звертає увагу. Ця стадія може тривати від 3 до 5 років.

2. Втрата інтересу до роботи, небажання контактувати з колегами та близькими. Час на робочому місці йде дуже повільно, тягнеться безкінечно, з'являється бажання, як можна швидше покинути робоче місце, все це в результаті призводить до апатії. Симптоматика проявляється регулярно та має затяжний характер. Навіть після продуктивних вихідних людина відчуває себе втомлено, ця стадія проходить від 5 до 15 років.

3. Симптоматика третьої стадії являється хронічною, та веде до погіршення фізичного та психологічного стану людини. Людина перестає отримувати задоволення від своєю професійної діяльності та свого життя, в наслідок цього відбувається повне знецінення досягнутих цілей, погіршення сну, пам'яті та повне відчуження від людей. Контакт з природою та тваринами приносить більше задоволення для людини на цій стадії. Це може тривати від 10 до 20 років.

Розглядаючи вигорання, як процес, Д. Етціон (1987 р.) вказує на те, що воно починається без попередження, до конкретного моменту розвивається повільно і латентно, а потім раптово й несподівано у людини з'являється відчуття виснаження. Тому так важливо не призводити до таких станів і працювати на випередження вигоранню. Для цього ми можемо використати профілактичні заходи: розвивати емоційну стійкість та стресостійкість, створювати та дотримуватись балансу між роботою та особистим життям, організувати періодичні відпустки та поєднувати їх з активним відпочинком.

Метою цієї профілактики є намагання розраховувати і розприділяти навантаження. Намагатись не сприймати близько робочі конфліктні ситуації. Потрібно завжди пам'ятати, що адекватне відношення до своєї роботи та визначення її місця в своєму житті і є найкращою профілактикою професійного вигорання. Головне, зберегти внутрішню гармонію, тому що нервова система у нас одна, не забувайте про це ніколи.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Ткаліч Т. В.

Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів імені Т. Г. Шевченка, м. Канів

tomochkatkalich@gmail.com

Війна змінила життя дітей і дорослих. Перші місяці були найважчими — бракувало знань, досвіду. Паніка та розпач були сильнішими за холодний розум. Поставало багато запитань: «Як працювати в умовах війни?», «Як заспокоїти дітей?».

Психологи і педагогічні працівники продовжували діяти та працювати на психологічному фронті, змінюючи формат роботи. До психологічної служби щодня надходили запити, адже діти по-різному реагували на сигнал тривоги, на потік отриманої інформації.

Було чітко видно, що більшість учасників освітнього процесу відчувають різні емоції: роздратування, страх, тривогу, напруженість, втому, безсилля. Особливо це стосується батьків та дітей, які стали свідками жахливих подій, знаходилися під обстрілами, переховувалися в укриттях чи бомбосховищах, покинули свій дім та переїхали у безпечні міста.

Працівникам служби в процесі реалізації Концепції Нової української школи потрібно спрямовувати свої зусилля таким чином, щоб учасники освітнього процесу в разі гострої реакції на стрес могли застосовувати на практиці здобуті знання щодо стабілізації свого емоційного стану, вміли знаходити власні ресурси в скрутному становищі.

Актуальність вибраної теми полягає в підвищенні психологічної культури та емоційної підтримки всіх учасників освітнього процесу в умовах війни, що є надзвичайно важливою складовою діяльності психологічної служби школи.

В умовах війни зростає необхідність організувати психологічний супровід освітнього процесу таким чином, щоб всі його учасники систематично отримували психологічну допомогу та підтримку.

Війна руйнує все: спокій, здоров'я, майбутнє. Відчуття тривоги, страху, напруги, потік негативних думок, скачки настрою — все це негативно впливає на психологічний стан особистості. Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища. Реакції в екстремальних ситуаціях дещо різняться. Так, одні вирізняються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші за таких самих обставин нервують, можуть болісно реагувати і відчувати страх у небезпечній ситуації.

Проведене анкетування для батьків учнів навчального закладу «Вплив війни на емоційний стан дитини», показало, що 87% батьків обговорювали з дітьми тему війни, 63% помічали зміни в поведінці дітей, 24% респондентів дали позитивну відповідь про те, що діти досить емоційно реагують на сигнал тривоги, який викликає страх, гнів, паніку. І лише 11% зверталися за допомогою до фахівців.

Тому зараз дуже важливо надавати учасникам освітнього процесу психологічну допомогу та підтримку, а особливо дітям, які емоційно дуже вразливі.

Адже діти потребують постійної турботи, захисту оточуючих від шкідливих для їх розвитку впливів. Особливої уваги та підтримки потребують ті, хто прибули з інших регіонів, де відбуваються військові дії, які були свідками жахливих подій, втратили когось з близьких. Дітям, які пережили психологічну травму, знаходяться в стані стресу, досить важко зрозуміти, що не так відбувається з їхньою поведінкою, емоціями. Це пов'язано з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Також найбільш вразливою категорією серед здобувачів освіти в умовах війни є діти з особливими освітніми потребами. Без допомоги дорослих дітям і підліткам важко впоратися самостійно зі стабілізацією свого емоційного стану. Діти не знають як діяти в результаті гострої реакції на стрес. У стресовій ситуації можуть виникати такі реакції:

- Неможливість зосередитися;
- Роздратованість;
- Підвищена активність;
- Відчуття смутку чи провини;
- Тривожність;
- Плач;
- Негативізм, спалахи гніву, агресії;
- Відчуття сильної втоми;
- Погіршення сну;

- Порушення апетиту;
- Думки про погані події, що трапилися в минулому або про те, чого боїмося в майбутньому.

Застосування психологічної допомоги може перешкодити в подальшому загостренню проблеми і переходу в хронічну стадію. Психологічну допомогу можуть надавати не тільки кваліфіковані фахівці, а й педагоги, які мають певний рівень психологічних знань. Організація психологічної допомоги має бути спрямована на подолання існуючих проблем, які виникли на тлі війни.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Ткаченко Р. А.

Ліцей № 5, м. Южноукраїнськ
roksolanat9@gmail.com

На сьогоднішній день поняття резильєнтності є актуальним та все більше здобуває попиту у наш час. Існує доступна кількість джерел інформації що таке «резильєнтність» та вміння як саме виплекати її у собі. Детальніше розуміння резильєнтності має не аби яке значення, що дозволяє погодитися з думкою Девіда Лінча: «Добре, коли художник знає, що таке стрес. Це багате джерело ідей. Але я переконаний, що творити у стані стресу неможливо. Стрес пригнічує творчість». Тож, важливість уміння оволодіти резильєнтністю важко заперечити.

У широкому розумінні резильєнтність — це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах.

Розуміємо, завдяки різноманітним дослідженням, що сьогодні люди поділяються на стресостійких та людей яким важче впоратися зі стресом у непередбачуваних ситуаціях. На думку Божик Софії, психолога і КІПТ консультанта: «Резильєнтність також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резильєнс — 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».

Якщо сприяти розвитку більш позитивного атрибутивного стилю у стресових (тобто зовнішніх, нестабільних, специфічних) та приємних подіях (тобто внутрішніх, стабільних, глобальних); заохочення у набутті оптимістичного погляду на майбутнє, посилюючи увагу та відкриваючи позитивні сторони свого життя.

Також, варто намагатися використовувати під час атаки стресом елементи тренінгу емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомленості, сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції людини.

Варто пам'ятати і про розвиток когнітивної гнучкості (тобто позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій). Позитивна переоцінка: впровадження АВС (активізуюча подія, переконання, наслідок) техніка ірраціональних переконань, когнітивна терапія; тренінг з виявлення та оскарження дезадаптивних переконань та заміни їх більш позитивними, використання релаксації та техніки усвідомлення.

Також дієвими для розвитку резильєнтності можуть бути й активні копінгі (копінг розв'язання проблем, планування тощо) Оволодіння моделями вирішення проблем та використання активних стратегій подолання стресових ситуацій. Наприклад, складання планів дій.

Можна виділити декілька факторів впливу на формування резильєнтності в людини:

1. Позитивне ставлення до самого себе та здібностей, які має людина.
2. Уміння створювати реалістичні плани людиною та намагання втілити сплановане у життя.
3. Оволодіння позитивними комунікативними навичками.
4. Вибудовування справжніх цінностей та намагання пов'язати їх у власному житті.
5. Втілювати позитивні варіанти підтримки для себе, наприклад: розвиток стосунків з рідними/дорогими серцю людьми, глибока розмова з Богом, а також час для самого себе.
6. Впевненість у собі та присутність бажання долати проблеми чи перешкоди, які виникають у житті.

Отже, розбір резильєнтності показав, що сьогодні її потребує майже кожен. На сьогоднішній день вона є одним з найкращих способів збереження позитивного, адекватного психологічного та емоційного стану у

складних непередбачуваних ситуаціях в житті. Спираємось й на те, що резильєнтність є психологічною опорою для будь кого, хто прагне позитивно розвиватись, при цьому маючи бажання паралельно підтримувати й розвивати в собі аспекти резильєнтності про які було згадано вище.

Таким чином, людина яка розвиває в собі навички резильєнтності зуміє легше подолати проблеми, труднощі та перешкоди. В такому випадку більша вірогідність відновити свої сили після стресу, зберегти своє психічне здоров'я та швидше увійти в свій звичний режим дня. Тож люди, що обирають розвивати у собі резильєнтність будуть більш витривалими, з високим почуттям гумору, впевнені у собі та з позитивним бажанням і мотивацією на життя.

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Токайчук І. А. Корецька В. О.

Приватний ліцей «Мої обрії», м. Хмельницький
irinkatokaichuk@gmail.com

В умовах сучасних глобальних викликів, зокрема військових дій, виникає гостра необхідність у розробці та впровадженні нових підходів для підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу, який завжди є під рукою. Одним із перспективних методів психологічної підтримки в таких обставинах є фототерапія.

Фототерапія — це метод, який використовує фотографії для емоційної підтримки та самовираження. Вперше термін ввела психолог Джуді Вайзер у 1970-х, підкресливши терапевтичний вплив фотографії. Подальші дослідження показали, що фототерапія допомагає боротися з депресією, тривожністю та низькою самооцінкою, сприяє усвідомленню власних ресурсів і може використовуватися індивідуально або в групах. Дослідження також свідчать, що фотографування й обмін знімками покращують соціалізацію та якість життя.

Метою дослідження є вивчення фототерапії як методу психологічної підтримки учасників освітнього процесу, аналіз її ефективності в сучасних умовах.

Учасниками дослідження стали педагоги та учні старших класів Хмельницького приватного ліцею «Мої обрії». На початку навчального року було проведено лекцію, присвячену методам стабілізації емоційного стану, профілактиці вигорання та підтримці ресурсного потенціалу. Особливу увагу приділили сучасним технікам та підходам, серед яких окремо було розглянуто фототерапію. Бажаючим запропонували перевірити дієвість фототерапії на практиці: протягом двох тижнів збирати колекцію власних ресурсних фотографій, тим самим поступово формуючи нову звичку — помічати й фіксувати позитивні моменти кожного дня.

Такий підхід допомагає не лише накопичувати емоційні ресурси, але й розвиває уважність до деталей, сприяє свідомому пошуку ресурсів всередині нас та зовні. Учасники з ентузіазмом відгукнулися на цю пропозицію. Через два тижні зацікавлених зібрали для спільного обговорення результатів першого етапу дослідження та рефлексії з психологом та запропонували продовжити фототерапію в груповому форматі для посилення ефекту.

Школярі, які товаришують об'єдналися в малі групи для більш тісної взаємодії та створення атмосфери довіри. Окремо було сформовано групу з колег-педагогів, які мають спільний професійний інтерес. У кожній групі присутній шкільний психолог для координації процесу фототерапії.

Для забезпечення зручної комунікації та ефективної взаємодії між учасниками, всі групи були об'єднані в окремі чати в онлайн месенджер. Це дозволило учасникам продовжувати фототерапевтичну практику у комфортний для них час, забезпечуючи безперервність і гнучкість процесу.

Учасникам дослідження було надано інструкції щодо участі. Кожного дня вони повинні публікувати у групі фотографію, яка викликає позитивні емоції (це може бути зображення природи, улюблених місць, людей, хобі або досягнень, що надихають та додають ресурсу). Фотографії повинні бути зроблені учасниками або містити їх. Також учасникам повідомили, що рефлексія відбуватиметься на рефлексійних зустрічах з психологом. Всі бажаючі також могли продовжувати наповнювати свою особисту підбірку ресурсних фото.

Через два тижні було проведено рефлексію, де учасники кожної групи поділилися своїми думками, відчуттями та викликами, з якими вони зіткнулися під час виконання завдання. Обговорювалися такі аспекти:

емоційні зміни та вплив фототерапії на загальний настрій; труднощі та обмеження під час виконання завдання, бар'єри щодо публікації особистих фото, соціальна взаємодія в групі, включаючи коментарі та оцінку фотографій іншими учасниками.

Другий етап дослідження показав, що фототерапія позитивно впливала на емоційний стан, дозволяла їм зосереджуватися на позитивних аспектах повсякденного життя.

Всі відзначили, що фотографії були «ресурсними» і приносили користь не лише тим, хто їх робив, а й іншим учасникам.

Основними обмежуючими факторами для педагогів були внутрішні сумніви щодо розуміння змісту фотографій: не надсилаю, тому що не впевнені у правильному трактуванні. У школярів цих обмежень не було, вони продемонстрували відкритість та свободу у самовираженні. Учні відзначили, що інколи забували надсилати фото, дорослі були більш стабільні і дисципліновані: кожного дня у групі з'явилися фотографії принаймні від кількох з учасників.

Учасники відзначили, що після того, як хтось один надсилав фотографію, інші швидко активізувалися. Це свідчить про те, що групова динаміка відіграє важливу роль у мотивації. Лайки та коментарі виконували функцію соціальної валідації, надаючи учасникам відчуття присутності та значущості в групі. Деякі учасники не надсилали фото у дні, коли були виснажені, але переглядали фото інших та відзначили, що при цьому отримували наповнення ресурсом. Прокоментовані фотографії мали більше емоційного впливу, тому запропонували підписувати кожне фото, коротко характеризуючи його, щоб донести закладений автором сенс.

Третій етап дослідження передбачав продовження практики з певними доповненнями: надіслане фото супроводжується коментарем. Рефлексія, проведена після третього етапу, засвідчила, що наповнення сенсами забезпечило посилення ресурсності кожного фото не лише для автора, а також для всіх учасників групи. Продовження практики передбачало формування звички на тих самих умовах на постійній основі.

Для збору даних ефективними виявились наступні методи: анкетування (в анкеті учасники відзначали свої враження, рівень емоційної стабільності, а також труднощі, з якими вони зустрілися), інтерв'ю, аналіз групової динаміки, спостереження за частотою публікацій, змістом фотографій та їх впливом на учасників. Зібрані дані оброблялися за допомогою якісного та кількісного аналізу. Якісний аналіз включав детальне вивчення емоційних відгуків учасників, їхніх коментарів та поведінкових змін. Кількісний аналіз охоплював підрахунок частоти публікацій, рівня залученості та відповідності завданню.

На основі проведеного дослідження дійшли до таких висновків: учасники фототерапії змогли зберегти важливі для них моменти, фіксуючи їх на фото. Це допомогло їм усвідомити цінність позитивних моментів у щоденному житті, що підтверджує значний емоційний вплив фототерапії, зокрема на настрій та рівень ресурсного потенціалу.

Обговорення фотографій допомогло учасникам усвідомити власні та чужі джерела ресурсу, що покращило їхню самосвідомість і взаємодію в групі.

Крім того, фототерапія має індивідуальну цінність. Коли настрій погіршується, перегляд ресурсних фотографій стає інструментом рефреймінгу, що допомагає змінити сприйняття теперішньої ситуації. Це допомагає краще адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційну стабільність. Збережені фотографії це результат до якого можна повертатись щоб прожити приємні моменти знову.

Сам процес зйомки дає медитативний і заспокійливий ефект, а публікація фотографій в закритому чаті — це контрольована комунікація на безпечній відстані. Фототерапія допомогла створити безпечний простір, де учасники ділилися лише ресурсними фотографіями. Цей простір став місцем емоційної підтримки та нахнення, де фото допомагали накопичувати внутрішній ресурс і сприяли довірливій взаємодії без критики, лише з позитивним підкріпленням.

Дослідження продемонструвало високу ефективність фототерапії як методу емоційної підтримки, особливо в груповому форматі. Використання фототерапії сприяло покращенню емоційного стану учасників та розвитку їхнього вміння помічати й фіксувати позитивні моменти в повсякденному житті.

Таким чином, фототерапія може стати важливим інструментом в освітніх закладах, сприяючи створенню безпечного психологічного простору, що підтримує психічне здоров'я та забезпечує можливість емоційної стабілізації у складні часи.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Треус О. В.

Гуманітарний ліцей «Лінгвіст» ім. Заріфи Алієвої, м. Ірпінь

Особливого значення набуває діяльність практичних психологів системи освіти в ситуації військової загрози. Зокрема, щодо супроводу дітей та підлітків у травматичних ситуаціях сьогодення. Війна несе багато жаху та багато втрат. Втрати є сумною, болісною, і, на жаль, неминучою частиною життя. Ми не можемо оминути їх. І коли дитина стикається з досвідом втрати, вона потребує підтримки рідних та близьких та спеціалістів, щоби впоратися з цим досвідом втрати. Втрата близької людини є складним періодом у житті кожної дитини. Це непросто емоційне випробування, яке може суттєво вплинути на психологічний стан дитини. Однак, завдяки розумінню та підтримці, діти можуть пройти через цей важкий період з меншими стражданнями.

У дітей ще обмежений життєвий досвід, вразлива та незріла дитяча психіка. Тому, надзвичайну увагу варто приділяти саме дітям. Для дитини непросто зрозуміти, що сталося в родині, це призводить до переживання безпорадності, тривоги, навіть до виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що і надалі відбуваються бойові дії, наша країна втрачає велику кількість військових та мирних людей необхідно мати ефективні методи в психологічній підтримці дітей та дорослих під час втрати близької людини.

Зокрема, дослідник В. Г. Панка, К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної та ін. зазначають, що робота має бути системною, постійною та проводитися на високому науково-методичному рівні. Завдання психологічної реабілітації дітей та підлітків, які пережили важку психічну травму, принципово різні безпосередньо після неї і через кілька місяців. На першому етапі реабілітаційна робота в цілому може бути охарактеризована як медико-психологічна, на другому — як психолого-педагогічна. Цим визначається і підбір фахівців, що здійснюють таку роботу.

За даних умов психологічну травму переживають як батьки, так і діти, проте темпи відновлення їх психічного стану істотно різняться. Психологи-практики Ю. А. Ларіна, І. Ю. Ніконова вважають, що отриманий дитиною новий травматичний досвід розвалює внутрішні адаптаційні структури, спричиняючи особистісний регрес, підсилюючи потребу в більшій (як на вік дитини і попередній психоемоційний стан) підтримці близьких дорослих. Проте ситуація ускладнюється тим, що вимушено переміщеним батькам вкрай важко бути надійними, підтримуваними, такими, що забезпечують психологічну безпеку, дорослими: вони не можуть адекватно відчувати психологічні потреби своїх дітей, оскільки захоплені своїм жахом. Багато з них перебувають в ступорі.

Для дітей, які зазнали втрати близької рідної людини, психологічна підтримка відіграє надзвичайно важливу роль у період траурного процесу. У цей час дитина переживає великий стрес і потребує спеціального підходу для полегшення свого емоційного стану та адаптації до нової реальності. Існує кілька психологічних методів, які можуть бути ефективними в наданні підтримки дітям у цей складний період.

Одним з методів є спілкування з дитиною. Важливо створити безпечну та довірливу атмосферу, де дитина може відчувати підтримку та відкрити свої почуття та емоції. Це може бути здійснено через розмови, письмове вираження чи малювання. Дитина повинна мати можливість висловити свої болісні думки та почуття, а психолог має бути готовий вислухати її та допомогти знайти способи впоратися зі своїм горем.

Іншим ефективним методом є використання творчості та рольових ігор. Це допомагає дитині виразити свої емоції та відчуття через мистецтво, гру та фантазію. Малювання, ліплення або написання історій можуть стати способом для дитини виразити свої почуття та знайти способи їх розуміти та опрацювати. Рольові ігри дозволяють дитині побудувати нові сценарії та ролі, що сприяє її адаптації до змін та розвитку нових навичок.

Ще один метод — це використання творчих технік, таких як малювання, ліплення або розповідь казки. Ці методи дозволяють дітям виразити свої почуття та думки, які вони можуть знайти важкими для словесного вираження. Такі творчі процеси сприяють заспокоєнню та підтримці емоційного стану дітей.

Також, важливим елементом ефективної психологічної підтримки є створення ритуалів, які допомагають дітям зрозуміти та прийняти втрату. Ритуали можуть включати спеціальні церемонії, спільні дії або символічні дії, які допомагають дітям прощатися та відпустити болючі емоції.

Варто звернути увагу на групову психологічну підтримку, яка може бути корисною для дітей, що стикаються з втратою. Участь у групі дозволяє дитині почути інші історії та досвід інших дітей, які також переживають втрату. Це допомагає дитині відчувати, що вона не самотня у своїй ситуації, та знайти підтримку серед однолітків та фахівців.

Загальною ідеєю є те, що психологічна підтримка є невід'ємною частиною процесу адаптації дитини до втрати близької рідної людини. Застосування різних методів спілкування, творчості та групової підтримки може допомогти дитині знайти шляхи впоратися зі своїми емоціями та знайти нову рівновагу у своєму житті.

Допомогти дитині змиритися зі втратою близької людини можна за допомогою різних методів. Перш за все, важливо створити відкриту та довірчу атмосферу, де дитина може вільно висловлювати свої почуття та емоції. Важливо слухати її, підтримувати і відповідати на всі її запитання. Також, можна використовувати методи релаксації та медитації, які допоможуть дитині заспокоїтися та зосередитися. Необхідно надавати дитині можливість виразити свої почуття через малювання, письмо або гру. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, тому необхідно знаходити той метод, який найбільше допомагає саме їй.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, ТАКИХ ЯК АРТ-ТЕРАПІЯ АБО ГРУПОВІ ТРЕНІНГИ З УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ, МОЖЕ СУТТЄВО ПОКРАЩИТИ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧНІВ

Усарська В. Р.

Лицей № 46 ім. В. Чорновола, м. Львів
usarskavira03@gmail.com

У сучасному світі, де стрес і тривога стали невід'ємною частиною життя, питання психологічної підтримки учнів набуває особливої актуальності. Інноваційні методи, такі як арт-терапія та групові тренінги з управління емоціями, здатні суттєво покращити психоемоційний стан учнів. Ці методи не тільки допомагають дітям виражати свої почуття, але й формують важливі навички, які сприяють їхньому розвитку та адаптації.

Згідно з дослідженнями, підлітковий вік характеризується особливими психоемоційними викликами. Стрес, пов'язаний із навчанням, соціальним тиском та змінами в особистісному розвитку, може призводити до тривожності, депресії та інших психологічних проблем. Психологи відзначають, що в умовах сучасного життя, особливо під час криз (наприклад, пандемії COVID-19 чи військових конфліктів), діти часто залишаються без належної підтримки. В таких умовах важливо створити середовище, яке б сприяло їхньому емоційному благополуччю.

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних методів психологічної підтримки, що дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість. Це може бути малювання, ліплення, музика або будь-яка інша форма мистецтва. Творчий процес допомагає знизити рівень тривоги, покращити самооцінку і, що найважливіше, дати можливість учням висловити те, що вони не можуть сказати словами.

Дослідження показують, що арт-терапія може допомогти дітям зрозуміти свої емоції та переживання, а також сприяти розвитку навичок, необхідних для соціальної взаємодії. Заняття арт-терапією формують у дітей почуття безпеки, що є критично важливим для їхньої адаптації в умовах стресу.

Групові тренінги є ще одним важливим інструментом, що дозволяє учням розвивати навички управління своїми емоціями та покращувати соціальні взаємодії. Під час тренінгів діти вчаться розпізнавати свої почуття, а також розуміти емоції інших. Це допомагає їм краще сприймати соціальні сигнали і реагувати на них адекватно.

Тренінги включають різноманітні вправи, які сприяють розвитку критичного мислення, позитивного сприйняття себе та інших, а також навичок комунікації. Учні отримують можливість обговорювати свої переживання у безпечному просторі, що зміцнює їхню здатність адаптуватися до життєвих викликів.

Одним із найважливіших аспектів психологічної підтримки є створення безпечного простору для учнів. Це середовище, де діти можуть вільно висловлювати свої думки і почуття без страху бути засудженими. Безпечний простір сприяє розвитку довіри між учнями та педагогами, що є основою для ефективної комунікації та підтримки.

Вчителі, які підтримують таку атмосферу, здатні краще зрозуміти потреби своїх учнів і надати необхідну допомогу. Створення безпечного середовища вимагає від педагогів певних навичок і знань, що також підкреслює важливість професійного розвитку в цій сфері.

Впровадження інноваційних методів психологічної підтримки не лише покращує психоемоційний стан учнів, але й має позитивний вплив на навчальний процес. Дослідження свідчать, що учні, які отримують психологічну підтримку, демонструють кращі результати в навчанні, є більш мотивованими та менш схильними до конфліктів.

Крім того, ці методи сприяють розвитку соціальної відповідальності та емпатії, що є важливими компонентами формування громадянської свідомості. Учні, які вміють спілкуватися, розуміти свої емоції та адаптуватися до змін, мають більше шансів на успіх у майбутньому.

Впровадження арт-терапії та групових тренінгів з управління емоціями в навчальний процес є важливим кроком до покращення психоемоційного стану учнів. Ці інноваційні методи не лише допомагають дітям висловити свої почуття, але й формують необхідні соціальні навички, що сприяють їхній адаптації в складних життєвих ситуаціях.

Створення безпечного освітнього середовища є критично важливим для забезпечення успіху учнів, і лише комплексний підхід може забезпечити їхнє психоемоційне благополуччя.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПТСП У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Усова А. С.

ОЗО «Академічний ліцей Успіх», м. Васильків
usova.anna.qaz.m@gmail.com

Основною метою дослідження є вивчення особливостей надання першої психологічної допомоги молоді, що пережила травматичні події війни в Україні, а також розробка ефективних стратегій для зниження ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСП).

Для досягнення мети використано методи аналізу наукових публікацій, які стосуються психологічної допомоги постраждалим від війни, а також методи спостереження та інтерв'ювання постраждалих молодих людей. Опитування психологів, що працюють із молоддю в умовах війни. Дослідження проведено серед групи молоді, яка пережила травматичні події під час війни в Україні.

Дослідження показало, що більшість молодих людей, які пережили травматичні події війни, мають ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСП). Симптоми включають безсоння, флешбеки, нав'язливі спогади, тривогу, депресію, почуття безпорадності та відчуження. Важливо відзначити, що ці симптоми можуть не проявлятися відразу після травми, але з часом ставати все більш вираженими, особливо якщо відсутня адекватна підтримка.

Особливості першої психологічної допомоги: Основними методами надання першої психологічної допомоги є емоційна підтримка, активне слухання, надання інформації про ПТСП і його симптоми, пояснення того, що симптоми стресу є нормальними реакціями на ненормальні ситуації, а також навчання технікам самопідтримки та релаксації. Перша психологічна допомога повинна бути спрямована на стабілізацію емоційного стану постраждалих.

Важливим фактором є також створення відчуття безпеки та підтримки з боку сім'ї та громади, що допомагає знизити рівень стресу у постраждалих.

Висновки: 1. Перша психологічна допомога є важливим етапом у процесі відновлення молодих людей після травматичних подій війни. Ключовим висновком є те, що своєчасна та адекватна психологічна підтримка, включаючи першу психологічну допомогу, є критично важливою для зменшення рівня ПТСП серед молоді. Програмам, які спрямовані на надання цієї підтримки, слід зосереджуватися на створенні безпечного середовища для висловлення емоцій, розвитку здорових стратегій саморегуляції та надання інформаційної підтримки. Відсутність належної допомоги може призвести до серйозних довгострокових наслідків, таких як хронічна тривога, депресія, труднощі в соціалізації, а також підвищений ризик розвитку інших психічних розладів у дорослому житті. Це підкреслює необхідність забезпечення доступу до психологічної допомоги для молодих людей, що пережили травму, як в умовах воєнного часу, так і в післявоєнний період.

Психологічна підтримка повинна бути довготривалою, а для цього необхідно забезпечити доступ до професійних психологічних консультацій і терапевтичних програм для молоді, що переживають війну.

ПРИТЧІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Форноляк І. В.

Академічний ліцей № 3, м. Обухів

innaforolyak@gmail.com

У сучасних психологічних технологіях розвитку емоційного інтелекту стають провідними різні техніки організованого самопізнання і саморозвитку особистості. Однією з них є використання притч.

Мета дослідження полягає в актуалізації та популяризації питань щодо використання притч з метою розвитку емоційного інтелекту особистості підліткового віку у роботі практичного психолога.

Серед **методів дослідження** нами було використано компаративний аналіз психолого-педагогічних наукових джерел для з'ясування особливостей використання притч в роботі практичного психолога з метою розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Результати та їх обговорення. Притча — це повчальна розповідь з історії чи навколишнього життя, мета якої викласти духовні чи моральні істини.

На сьогодні притчі широко використовуються в психологічній та педагогічній практиці. У руках професіонала вони стають потужним інструментом, що дозволяє змінити свідомість людини. Завдяки притчам та їх аналізу вдається зовсім по-іншому поглянути на себе, інших людей та навколишній світ; глибше зрозуміти себе, своє призначення – в сім'ї, професії, країні; знайти шлях до свого справжнього «я» тощо. У процесі взаємодії, діалогу з психологом, який відбувається під час роботи з притчею, діти мають більше можливостей розвинути такі здібності, як самопізнання, самоконтроль, аналіз наслідків власних дій, самокритику, розуміння оточуючих, визнання важливості спілкування та відмінності в поглядах. Перед тим, як оволодіти технікою розказування притч, психолог повинен пам'ятати, що для початку треба підготувати дитину до даного етапу, повернути до себе особливу увагу, створити атмосферу повної уваги і розуміння.

Техніка розповіді притчі:

1. Психолог повинен уміти переказати притчу, дуже артистично, з паузами і зміною інтонацій в потрібних місцях. Розповідь повинна протікати гладко, в необхідній послідовності, без пропусків важливих подій і осіб.

2. Оповідач повинен пристосовуватися до рівня слухачів. Наприклад, якщо він розказує молодшим підліткам про тварин, що уміють розмовляти, потрібно передавати це так, неначе вони дійсно уміють говорити, інакше розповідь не переконає дітей.

3. Щоб історія дійшла до свідомості підлітка і захоплювала його, психолог повинен не тільки досконало знати і розуміти її, але вона повинна подобатися йому самому.

4. Користуйтеся можливостями голосу, змінюючи його гучність, тон і інтонацію, щоб допомогти грі уяви дитини.

5. Для того, щоб зробити розповідь більш жвавою, використовуйте жести і міміку.

6. Наочні матеріали також допоможуть дитині надовго запам'ятати притчу (малюнки, картки, інтерактивна дошка, слайди або фрагменти фільмів тощо).

Кожна з притч обов'язково супроводжується коментарями та запитаннями для обговорення. Крім того з метою закріплення сприйнятого матеріалу до кожної притчі бажано запропонувати практичні та компетентно орієнтовані завдання, які сприяють глибокому усвідомленню психологічного змісту притчі. Серед запропонованих завдань наступні: закінчення незавершеного речення, продовження розповіді, прислів'я, приказки; обмін враженнями, висловлювання своїх суджень, дискусія, моделювання ситуацій чи їх розв'язування; твір-роздум на запропоновану тему, завдання пошуково-дослідницького типу, арт-техніки, психогімнастичні вправи тощо.

Проілюструємо на прикладі однієї з притч алгоритм її використання з метою розвитку самосвідомості підлітка як здатності розуміти себе та свої емоції.

Притча про страх «Чого боятись?»

Одного разу почалася дуже сильна злива. Всі діти прибігли додому, але наймолодшої доньки не було. Мама занепокоїлася і пішла шукати її. Надворі йшов дощ, безперервно виблискували блискавки і гримів грім. Від цих блискавок ставало страшно і моторошно. Мама кожен раз лякалася при виблискуванні блискавки. Незабаром, жінка знайшла свою дочку, дівчинка бігала і гралася під дощем. Вся змокла, але щаслива вона стрибала і танцювала. І кожен раз, коли в небі вдаряла блискавка, дівчинка піднімала своє обличчя та сміялась! Мама була дуже здивована:

— Що ти робиш? — запитала вона. — Тобі не страшно? Невже ти зовсім не боїшся грози?

— А чого тут боятись? — весело відповіла дівчинка. — Мамо, дивись, я танцюю, — а небо мене фотографує!

Обговорення:

1. Які ваші враження від притчі?

2. Який досвід здобули?
3. Звідки беруться емоції?
4. Які емоції наснажують людину?
5. Які емоції позбавляють сил?
6. Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?
7. Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?
8. Де знаходиться радість і як вона впливає на організм? (Радість пронизує кожную клітинку, додає людині сил, наснаги, натхнення).

Вправа-самоаналіз «Мій настрій».

Подумай, від чого залежить твій хороший настрій, а від чого — поганий.

Запропоновані відповіді підкресли кольоровими олівцями: червоним — те, що викликає хороший настрій; синім — те, що викликає поганий настрій.

Я отримав хорошу оцінку. Моя мама одужала.

Я згубив улюблену річ. Мій товариш отримав погану оцінку.

Я не можу виконати домашнє завдання. Я допоміг меншому (слабшому).

Захворів учитель. Почались канікули.

Я отримав у подарунок цікаву книжку. Я зробив подарунок другу.

Сподіваюсь, ти відповідав чесно. Поясни, чому ти саме так підкреслив речення.

Доповни список своїми думками про те, що викликає хороший і поганий настрій у тебе.

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту у дітей підліткового віку є процесом, який потребує спеціальних методів та практик. Використовуючи притчі в діяльності практичного психолога, можна навчити дитину розуміти й керувати власними емоціями та емоціями інших людей, а також сприймати себе та оточуючих такими, як вони є, поліпшити стосунки у колективі. Під час роботи з притчею важливо не лише навчити підлітків розуміти та виражати свої емоції, але й розвивати їх критичне та проблемне мислення. Крім того, даний вид роботи сприяє прийняттю власної особистості дитини, не зважаючи на певні зовнішні та внутрішні обставини.

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ТРАВМОЮ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ СТРЕСІВ

Хоменко К. В.

Опорний заклад освіти «Академічний ліцей імені Т. Г. Шевченка», м. Миронівка
homkate0812@gmail.com

Працюючи в закладі середньої освіти практичним психологом більше 6 років, зіткнувшись за цей період з пандемією і початком повномасштабного вторгнення та аналізуючи тематику та кількість запитів звернень здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків до психологічної служби закладу освіти, ми помічаємо, як важливо знати і володіти методами та способами самозаспокоєння, основами надання першої психологічної допомоги, розвивати емоційний інтелект та практикувати ненасильницьку комунікацію. Найоптимальнішим напрямом для розвитку всього вищеперерахованого вбачаємо саме просвітницький напрям, тобто психоедукацію.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі поняття «психоедукація», важливості роботи не тільки безпосередньо з клієнтом, а і з його оточенням та способи реалізації даної роботи в закладі загальної середньої освіти.

Матеріали та методи дослідження — теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблем дослідження.

Результати та обговорення. Психоедукація — проведення інформаційно-просвітницької роботи з пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та травми і їх наслідки для особистості з метою профілактики та попередження розвитку психічних та поведінкових розладів у особи та членів сім'ї, формування загального розуміння про психічне здоров'я та навичок турботи про нього. Загалом психоедукація орієнтована на:

- загальну картину психічних розладів з їх позитивними, негативними симптомами та емоційними

наслідками;

- різні типи захворювань, їх перебіг, причини захворювань;
- розпізнання індивідуальних ранніх симптомів порушення психічного здоров'я;
- визначення факторів, що впливають на стан здоров'я.

Психоедукація включає в себе пояснення природи травми, розуміння проявів, симптомів і реакцій на стрес та розуміння того, що з людиною відбувається у кризовій ситуації. Вона полягає в аналізі, поясненні етапів психологічних змін, навчанні виявляти та використовувати власний особистий ресурс в досягненні психоемоційної стабільності. Психоедукація є важливою для близького оточення, оскільки рідні можуть бути підтримкою та сприяти зціленню особи, яка пережила травматичний досвід.

Навчання родичів та близьких з розумінням ставитися до такої особи допомагає створити сприятливу атмосферу для відновлення та спільного подолання проявів посттравматичного стресового розладу. Реакція на травматичну подію може бути дуже корисною у ситуаціях небезпеки, коли потрібно швидко реагувати. Але коли цей механізм надмірно активується через тривалий час, особливо після досвіду травматичних подій, він може призвести до негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я. Тому важливо розуміти, як управляти цією реакцією і знати, коли звернутися за підтримкою та допомогою до фахівців.

Психоедукація може здійснюватися у закладі освіти за допомогою різних засобів: годин психолога, інформаційних буклетів, відеофільмів, групових лекцій, тренінгів, презентацій, флеш-мобів, інтернет-ресурсів тощо. Саме просвіта всіх учасників освітнього процесу є базовим та першим кроком у збереженні психічного здоров'я. Першочерговим завданням для фахівців психологічної служби є проведення у закладах освіти воркшопів, майстер-класів, практичних семінарів, зокрема для батьків та вчителів.

Висновки. Таким чином ми теоретично проаналізували поняття «психоедукація», важливість роботи з близьким оточенням клієнта та способи реалізації даної роботи в закладі загальної середньої освіти.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

Хоменко Л. П.

Опорний заклад освіти «Заклад загальної середньої освіти I–III ступенів № 3», м. Городище
homenkolidia07@gmail.com

Проблема резильєнтності українських освітян набула особливої ваги з початку військового вторгнення росії. Війна порушила базове відчуття безпеки, змінила пріоритети, плани і цінності українців. Збереження стійкості та працездатності в таких умовах стає ключовим фактором для забезпечення якісного освітнього процесу. Результативність української освіти нині можемо оцінювати не лише за показниками «якість» — «освітні втрати», а й за ознаками безпечного і комфортного освітнього середовища, рівня психологічного здоров'я учасників.

Мета: визначити основні чинники стресового впливу на професійну діяльність педагогів в умовах тривалої війни; розкрити психологічні характеристики резильєнтності та шляхи її розвитку для збереження психологічного здоров'я педагогів у сучасних умовах.

Визначимо окремі чинники стресового впливу на професійну діяльність педагогів у сучасних умовах за результатами співбесід та запитів на психологічне консультування від педагогічних працівників.

Зовнішні чинники: невизначеність, нестабільність і непрогнозованість життя, зниження рівня і якості життя в умовах війни, повітряні тривоги, відключення електроенергії тощо.

Професійні: зміна форм навчання; традиційні напрацьовані підходи до навчання втрачають ефективність, потреба в нових компетентностях, що потребує додаткового часу і зусиль педагогів; зниження мотивації до професійної діяльності; якість взаємодії із адміністрацією та колегами; нераціональні/незрозумілі розпорядження тощо.

Особистісні: втома, зниження самоконтролю, мотивації, гнучкості реагування та оптимістичного налаштування, емоційне вигорання, конфліктність, тощо.

Воєнні чинники, котрі негативно впливають на психологічне здоров'я педагогів: тривога/страх за життя членів родини, котрі беруть участь у бойових діях, їх поранення, каліцтва, за рідних, котрі перебувають на окупованих територіях; втрата рідних, близьких, знайомих; окремі аспекти спілкування/розриву з друзями, рідними, які проживають на території росії.

Термін «резильєнтність» пов'язаний із здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Резильєнтність — здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми (Feder та ін., 2019). Резильєнтність — це розумова, фізична, емоційна та поведінкова 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).

Проаналізуємо кілька моделей, які допоможуть в організації роботи з розвитку резильєнтності педагогів.

- Дж. Бонано (George A. Bonanno) відзначив дві характеристики, які визначають резильєнтну реакцію особистості — психологічна гнучкість та прийняття невдач. Складові розвитку гнучкості Дж. Бонано.
- Ставлення до ситуації: реалістичний оптимізм, віра в можливість впоратися, виклик.
- Узгодженість і послідовність. Можу дати відповідь на запитання: «Що відбувається?», «Як я себе почувую». Шукаю відповіді на запитання: «Що треба зробити з цією проблемою?». Ставлю собі запитання: «Що я можу зробити?», «Які в мене є засоби?».

Українські дослідниці Т. Цюман, З. Адамська, О. Нагула, К. Пуха (2022) запропонували авторську концепцію правил стійкості педагогів, визначивши такі умови розвитку резильєнтності: відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми, які накопичуються через порушення базового відчуття безпеки; врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями; опора на ресурс фізичного та психологічного комфорту.

П'ять правил стійкості педагогів:

1. Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч.
2. Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні.
3. Враховуємо можливості мозку, що працює у стресі.
4. Створюємо середовище спільних цінностей.
5. Плакаємо майстерність турбуватися про себе.

Потреба у формуванні і розвитку резильєнтності як складової психологічного здоров'я нині є актуальним завданням особистісного і професійного зростання педагогів. Резильєнтність педагогів забезпечує стійкість системи освіти у часи війни, прямо впливає на якість освіти та благополуччя дітей у сьогоdnішніх реаліях.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ У СУЧАСНИХ УМОВАХ: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА МОЛОДІ

Чобіт Ю. В.

Ліцей № 1, м. Копичинці
yuliachobit@gmail.com

Мета: дослідження спрямоване на вивчення впливу стресу на емоційний стан дітей та молоді в умовах сучасних викликів, а також на застосування ефективних технік емоційної стабілізації для підвищення їхньої резильєнтності.

Матеріали: у дослідженні використовувалися методи психологічної підтримки, зокрема дихальні вправи, таємний тапінг, прогресивна м'язова релаксація, усвідомлення тіла. Дані були зібрані під час практичних занять зі школярами, з акцентом на їхню емоційну реакцію та адаптацію.

У сучасному світі стрес став звичним супутником, особливо в Україні. Це природна реакція організму на загрозові ситуації, яка проходить три стадії: тривога, резистентність і виснаження. Хронічний стрес може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, таких як порушення сну, емоційна втома та зниження мотивації, тому важливо навчитися управляти ним. Як практичний психолог, я часто застосовую техніки емоційної стабілізації, такі як дихальні вправи та таємний тапінг. Дихальні вправи, наприклад, можуть знизити рівень

тривоги, поліпшити концентрацію та допомогти зосередитися на навчанні. Я спостерігала, як діти, практикуючи ці техніки, стають більш спокійними й здатними краще справлятися з навчальними завданнями. Таємний тапінг, в свою чергу, сприяє вивільненню застоюаних емоцій, що допомагає зменшити емоційну напругу і відчути полегшення. Ця техніка також допомагає людям зосередитися на своїх відчуттях, що сприяє кращому усвідомленню та управлінню емоціями. Крім того, важливо пам'ятати, що стрес може мати непомітні прояви, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і вторинна травматизація. У таких випадках важливо бути уважним слухачем, надаючи підтримку без знецінення переживань інших. Опановування технік самопомоги, таких як дихальні вправи і тапінг, може суттєво покращити наше психічне здоров'я та емоційну стійкість. Важливо дбати про себе, забезпечувати баланс у житті та підтримувати один одного у складні часи. Ці зусилля допоможуть нам не лише впоратися зі стресом, а й стати більш емоційно стійкими в умовах невизначеності.

Перша психологічна допомога (ППД) є серією гуманних заходів, що підтримують учнів у стресових ситуаціях, таких як смерть, травма чи насильство. Основна мета ППД — створити безпечний простір, де учні можуть відчувати підтримку та знати, що не самотні у своїх переживаннях. Основні етапи ППД включають спостереження за ситуацією, активне слухання та, при необхідності, направлення до спеціалістів. Як практичний психолог, я щодня стикаюся з різними викликами, які можуть впливати на навчання та емоційний стан учнів. Використовую різноманітні техніки, які допомагають відновити емоційну рівновагу та знизити рівень стресу. Однією з ефективних технік є керування диханням, зокрема квадратне та прямокутне дихання. Ці вправи прості у виконанні і допомагають учням швидко відновити спокій у стресових ситуаціях. Вони дозволяють контролювати емоції та зменшувати тривогу, що позитивно впливає на загальний стан. Прогресивна м'язова релаксація є ще одним корисним методом. Вона допомагає учням знизити фізичне напруження, сприяючи відчуттю розслаблення. Ця техніка позитивно впливає на настрій і готовність до навчання, оскільки учні відзначають зниження напруги в тілі. Також я використовую вправи на усвідомлення тіла, які особливо корисні для учнів, що переживають фізичне напруження. Ці вправи сприяють розвитку усвідомлення своїх відчуттів, що допомагає краще контролювати стресові реакції. Проте варто зазначити, що не всі техніки можуть бути комфортними для учнів. Наприклад, класичне квадратне дихання може викликати дискомфорт у деяких, особливо в стресових ситуаціях. Тому важливо індивідуально підходити до кожного учня, обираючи найбільш відповідні методи для їхнього стану.

Війна в Україні справила значний вплив на психоемоційний стан дітей, викликавши збільшення травматичних переживань. У цьому контексті освітні заклади відіграють ключову роль, забезпечуючи психологічну допомогу через ресурси педагогічних працівників, практичних психологів і соціальних педагогів. Вони повинні стати опорою для дітей, надаючи підтримку та допомогу в подоланні стресових ситуацій. Діти реагують на травматичні події по-різному, що може проявлятися в змінах у поведінці, емоційних станах або фізичних симптомах. Важливо розуміти ці реакції, щоб своєчасно виявити дітей, які потребують додаткової допомоги. Застосування цих технік з дітьми дало позитивний ефект, сприяючи зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану. Дихальні вправи, такі як «Запах квітів» і «Маленький зайчик», допомогли дітям швидко зосередитися та заспокоїтися. Вони з радістю виконували ці вправи, що підвищувало їхню мотивацію до участі в заняттях. Тілесні техніки, як-от «Обійми та погойдування» і «Почухай спинку», створювали атмосферу довіри і підтримки, що особливо важливо для дітей, які переживають стрес або емоційне напруження. Діти відзначали відчуття спокою та комфорту після виконання цих вправ. Вправа «Психогімнастика «Сонце»» стала цікавою ігровою активністю, яка дозволила дітям виявити свою креативність і зняти напругу через рух. Загалом, ці техніки виявилися ефективними для розвитку емоційної компетентності у дітей, покращуючи їхню здатність справлятися зі стресом у навчальному середовищі.

Психологічна безпека в сім'ї та школі є важливою умовою для формування готовності особистості справлятися з труднощами в житті та реалізувати свій потенціал. Вона є результатом системної роботи команди фахівців, які враховують нові виклики та кризу цінностей. Освітнє середовище розглядається як частина соціального контексту, що впливає на особистість у процесах навчання та виховання. Безпечне освітнє середовище передбачає комфортні умови для навчання, емоційне благополуччя всіх учасників, відсутність насильства та забезпечення прав і норм безпеки. Основні чинники безпеки включають якість міжособистісних відносин, відсутність насильства, комфортність та задоволеність освітнім середовищем. Стратегії забезпечення психологічної безпеки в освіті включають: створення довірчої атмосфери через співпрацю між адміністрацією, педагогами, учнями та батьками; емоційна підтримка учасників процесу, надання психологічної допомоги; забезпечення ресурсами для розвитку здорового середовища; залучення громади для створення мережі підтримки. Основні загрози психологічній безпеці дітей включають стресові ситуації, психологічне насильство та недовіру з боку дорослих. Психологічна служба в закладі освіти має забезпечувати розвиток довіри, запобігання агресії, підтримку емоційного благополуччя та допомогу дітям з особливими потребами.

Емоційний інтелект став особливо важливим для українців під час повномасштабної війни, оскільки до-

помагає підтримувати емоційний стан у умовах постійного стресу. Люди навчилися адаптуватися до стресових подій, хоча це не виключає емоційних підйомів і спадів. Сучасне життя часто викликає негативні емоції, які накопичуються і можуть мати тривалі фізіологічні наслідки. Подолання емоційного стресу потребує зменшення суб'єктивної оцінки стресогенності. Емоційний інтелект є здатністю усвідомлювати, приймати та регулювати емоції. Високий рівень емоційного інтелекту у батьків позитивно впливає на дітей. Рівні емоційного інтелекту включають: уміння усвідомлювати свої емоції, керувати власними емоціями, усвідомлювати емоції інших людей, управління емоціями інших. Для підвищення рівня емоційного інтелекту необхідно: дозволити собі проживати всі емоції, розвивати емоційну самоусвідомленість, навчитися управляти емоціями. Емоційний інтелект є потужним стресозахисним механізмом, що дозволяє не лише адаптуватися до емоційно насичених ситуацій, а й запобігати їм.

У часи війни резильєнтність стає ключовим ресурсом для учасників освітнього процесу. Вона допомагає зберігати стабільність і адаптуватися до нових умов, що вкрай важливо для підтримки якості освіти. Позитивна самооцінка дозволяє вірити у власні сили, що формує впевненість у здатності долати виклики. Комунікативні навички сприяють налагодженню підтримуючих зв'язків, що може бути вирішальним у важкі часи. Реалістичне планування допомагає учасникам відчувати контроль над ситуацією та зменшує тривожність, тоді як емоційна гнучкість дозволяє адаптуватися до змін і підтримувати позитивний настрій. Важливими є також взаємна підтримка та зосередженість на контролі — фокус на тому, що можна змінити, що допомагає знизити відчуття безсилля. Нарешті, навчання на досвіді дозволяє виводити уроки з труднощів і використовувати їх для особистісного зростання. Ці техніки не лише підвищують резильєнтність учасників освітнього процесу, але й створюють атмосферу підтримки, що є критично важливою для всіх, хто стикається з викликами війни. Вони допомагають долати труднощі, зберігати якість освіти та формувати спільноту, здатну до відновлення та зростання.

Результати та обговорення: Отримані результати показали, що техніки емоційної стабілізації, такі як дихальні вправи, допомогли дітям знизити рівень тривоги, покращити концентрацію і емоційний стан. Таємний тапінг сприяв вивільненню застояних емоцій, що також позитивно вплинуло на загальний психоемоційний стан дітей. Важливим аспектом є те, що психоемоційні реакції дітей на стрес можуть проявлятися по-різному, що вимагає індивідуального підходу до кожного учня.

Висновки: Стрес у сучасному світі став звичним явищем, і важливо навчитися ним управляти. Психологічна підтримка, заснована на техніках емоційної стабілізації, може суттєво поліпшити психічне здоров'я дітей і молоді. Освітні установи повинні бути готові надавати таку підтримку, створюючи безпечне середовище для навчання і розвитку. Важливо забезпечити психологічну безпеку у сім'ї та школі, щоб формувати готовність дітей до подолання життєвих труднощів. Резильєнтність, емоційний інтелект і підтримка з боку педагогів і батьків є критично важливими для успішної адаптації дітей у сучасному світі.

ФОРМУВАННЯ БАЗОВИХ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ АРТТЕРАПІЇ

Чуплак О. М.

ЛСЗШ «Будокан», м. Львів
chuplakkmds@gmail.com

Повномасштабна війна в Україні змусила населення весь час жити у стані напруженості та неспокої, на жаль, саме діти все частіше стають жертвами війни та потерпають як фізично, так і психологічно. Тому чималої уваги та турботи у часі викликів сьогодення потребує саме підростаюче покоління. Саме діти покликані вчитися бути стійкими до викликів, вміти долати життєві перешкоди та плекати щасливе життя далі.

Стресостійкість — це комплекс особистісних якостей, що дозволять переносити певні життєві труднощі без неприємних наслідків для власного здоров'я та оточуючих. Існує думка, що кожна людина при народжен-

ня вже має набуті навички стресостійкості в більшій чи меншій мірі. Проте її можна і розвивати самостійно і тренувати. Робити це можна різними засобами та методами, зокрема розвиваючи і сенсорні відчуття та пропріоцептивні відчуття. Варто зазначити, що це можна здійснювати різними шляхами, зокрема із використанням методів арт-терапії.

Арт-терапія є тим підходом, що стрімко розвивається та стає все популярнішим як у професійному середовищі в нашій країні, так і за кордоном. Цей підхід використовують для терапевтичного впливу, а також для вирішення проблеми діагностики, корекції та психопрофілактики, психоедукації стресостійкості. Питанням стресостійкості у вітчизняній психологічній науці переймалися О. Л. Вознесенська, Х. Р. Стельмашук, Т. М. Титаренко, О. В. Шевченко, чимало сучасних досліджень присвячено саме пошуку стратегій допомоги дітям, які пережили травмуючий досвід (Л. О. Бондаренко, А. В. Давиденко, С. С. Кость та інші). Аналіз наукових робіт та досліджень засвідчує, що чималий відсоток дітей (15–25%) матиме симптоми посттравматичного стресового розладу. Та, на щастя, більшість дітей (75–85%) проявляють неймовірну витривалість і намагаються впоратися з переживаннями. Тому, неабияким завданням батьків та фахівців є попередження посттравматичного стресового розладу, психоемоційний супровід та підтримка дітей з метою плекання стійкості до викликів сьогодення. Як зазначають науковці, терапія мистецтвом за своєю природою є універсальною. Вона пов'язана з розкриттям внутрішніх сил дитини і дозволяє наступне: розкривати спонтанність; тренувати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички); вивчити свій життєвий досвід з незвичайного ракурсу на не комунікативному рівні (використовуючи образи, рухові, звукові засоби); самовираження, доставляючи задоволення собі та іншим; розвивати цінні соціальні навички (групова робота); підвищення самооцінки; розвивати навички прийняття рішень; розслабитися, виплеснути негативні думки і почуття; реалізувати свою здатність до творчості різними засобами та методами. Арт-терапія немає вікових обмежень та протипоказань. Вона не вимагає спеціальних здібностей і художніх навичок, натомість мобілізує творчий потенціал дитини, запускає механізм психічного імунітету до само зцілення і відновлює процеси саморегуляції та здатна через позитивне наповнення змінювати світогляд дитини. Дітям молодшого шкільного віку вкрай важливо мати змогу вільно самовиразитися та поринути у світ самопізнання. За допомогою арттерапії діти безпечно можуть проявити свої емоції та почуття, знайти сили для відновлення життєвих сил та способів спілкування з собою та світом. Спираючись на символіку і власний творчий потенціал, дитина здатна досягти самоцілення. Дітям часто буває важко висловити свої почуття та переживання словами. Арт-терапія особливо важлива для тих дітей, хто не може «виговоритися», коли висловити свої страхи, переживання, фантазії в творчості легше ніж розповісти про них. Вигадки, які зображені на папері нерідко прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. Психологічна служба ЛСЗШ «Будокан» з 2021 року проводить арт-терапевтичні заняття для учнів молодшої школи, спрямовані на психоемоційне розвантаження та формування базових навичок стресостійкості та саморегуляції. Заняття проводяться один раз на тиждень тривалістю 50–60 хвилин. Моніторинг емоційного стану дітей здійснюється за допомогою вправи «Термометр настрою» на початку кожного заняття. Відповідно до отриманих результатів розробляється план занять. У продовж навчального року психологічна служба використовує різні підходи та методи з арттерапії. Діти з задоволенням відвідують заняття. Батьки зауважують, що діти почуваються більш спокійно та впевнено.

Отже, арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, усуває страх, допомагає зрозуміти власні почуття і переживання, сприяє підвищенню самооцінки, сприяє розслабленню та знімає напругу і звичайно формує стресостійкість у дітей. Слід зауважити, що методи арттерапії є не лише терапевтичними в ситуаціях травмування, а й такими, що допомагають дітям розвивати стресостійкість під час навчально-виховного процесу та повсякденному житті.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шаран О. С.

Лицей № 25, м. Житомир

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву психологічної резильєнтності особистості в умовах війни.

З початком повномасштабної війни в Україні дуже гостро постала проблема збереження психологічного здоров'я всього суспільства нашої держави. Війна завжди залишає глибокий слід у житті людей. Це випробування для всієї нації, особливо для тих, хто безпосередньо стикнувся з бойовими діями, втратою рідних, дому або стабільного життя. Під час війни змінюються не тільки умови життя, але й внутрішній світ людини. Зазвичай реакція людини на стресові ситуації проявляється індивідуально, але спільними для всіх є: страх, пригнічення та внутрішня напруга. Всі ці фактори мають негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводять до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття. Серед найважливіших психологічних ресурсів, що допомагають витримати та подолати цей важкий період, є резильєнтність. Це поняття набуває особливої актуальності та несе в собі значення внутрішньої стійкості, гнучкості та здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу. Саме тому, актуальність дослідження проблеми психологічної резильєнтності особистості в умовах війни зумовлена запитом соціуму задля зниження емоційної напруги населення України і підвищення психологічного благополуччя кожної окремої людини.

Що таке резильєнтність? Резильєнтність — це здатність людини витримувати та долати життєві труднощі, адаптуючись до нових умов і навіть стаючи сильнішою після пережитого. У сучасній психології на думку авторів резильєнтність визначається як комплекс навичок і стратегій, що допомагають не тільки пережити кризу, але й знаходити в ній ресурси для особистісного зростання.

Аналіз наукових досліджень дозволив виявити, що термін «резильєнтність» з'явився ще у 1800 році. До 1950 року це явище розглядалося науковцями в межах неусвідомлюваних захисних механізмів. Починаючи з 1960-х років — його було включено до стратегій копію, з 1980-х до захисних факторів та факторів ризику. У 1920-х роках резильєнтність також досліджували в фізіології, а саме гомеостазі та квантовій фізиці. У 1950 роках резильєнтність почали пов'язувати з емоційним стресом та різними захворюваннями. У 1970-х роках почали використовувати в дослідженнях пластичності мозку, а з 1980-х років в психонейроімунології. Термін резильєнтність (з англійської *resilience*) означає стійкість, пластичність, пружність.

Щодо психології, то сутність перших досліджень резильєнтності полягала у спробі виявити: чи цей феномен є особливістю людини, чи це динамічний стан. Перші дослідження резильєнтності у психології починалися з того, що вчені намагалися виявити характеристики молодих людей, які досягли певної успішності в житті, але при цьому жили в складних життєвих обставинах, мали низький соціально — економічний статус і у їхніх батьків були різного роду психічні захворювання.

Отже, в умовах війни, коли стресові ситуації можуть бути постійними, а почуття небезпеки не зникає, резильєнтність стає життєво важливим фактором виживання і збереження психічного здоров'я. На глибоке переконання війна порушує звичний порядок речей, змушуючи людей адаптуватися до нових, незнайомих умов. Здатність до цієї адаптації залежить від рівня розвитку резильєнтності. Вона допомагає:

1. Зберігати внутрішню стабільність. Попри хаос та небезпеку зовнішнього світу, людина з високим рівнем резильєнтності може підтримувати емоційну рівновагу, не даючи страху та тривоги взяти верх.
2. Адаптуватися до нових обставин. Резильєнтність допомагає людині швидко адаптуватися до змін — наприклад, до вимушеного переміщення, нових житлових умов або обмежень у ресурсах.
3. Зберігати здатність дяти раціонально. У стресових ситуаціях часто з'являється тенденція до імпульсивних або панічних реакцій. Люди з розвинутою резильєнтністю здатні приймати рішення обдуманно, зберігаючи контроль над ситуацією.
4. Будувати стійку підтримку з оточенням. Соціальні зв'язки є важливим джерелом підтримки у стресові періоди. Резильєнтні люди краще справляються з міжособистісними конфліктами, зберігаючи близькі стосунки навіть у складних умовах.

5. Підтримувати фізичне здоров'я. Психічний стан безпосередньо впливає на фізичне здоров'я. Людина, що має внутрішню стійкість, менше піддається соматичним захворюванням через стрес та тривалу напругу.

Як розвивати резильєнтність? Розвиток резильєнтності — це процес, що потребує часу та зусиль. Однак, навіть у складних умовах війни, цей процес можливий та важливий. Ось кілька порад для розвитку резильєнтності:

1. Фокус на контролі. Замість того, щоб концентруватися на тих аспектах, які не можна контролювати

(наприклад, хід військових дій), варто звертати увагу на те, що залежить від нас: здоров'я, взаємини з близькими, організація побуту.

2. Навички релаксації та управління стресом. Практика дихальних технік, медитація або йога допоможуть знизити рівень тривожності та підтримувати психічну рівновагу в кризові моменти.

3. Розвиток емоційної грамотності. Важливо навчитися розпізнавати свої емоції та розуміти їх причини. Це допоможе уникнути ситуацій, коли емоції керують діями, а не навпаки.

4. Підтримка соціальних зв'язків. Підтримка близьких людей надзвичайно важлива у кризові моменти. Спілкування, взаємодія та відчуття єдності з іншими допомагає впоратися зі стресом.

5. Створення планів на майбутнє. Незважаючи на невизначеність, варто намагатися планувати своє життя хоча б на короткі періоди. Це додає відчуття контролю над ситуацією та зміцнює впевненість у своїх силах.

6. Самопідтримка та самообслуговування. Під час війни важливо приділяти увагу своєму фізичному та психічному здоров'ю. Здорове харчування, фізичні вправи, повноцінний сон допомагають підтримувати стійкість організму до стресу.

Роль резильєнтності у післявоєнному відновленні. Важливо розуміти, що резильєнтність допомагає не тільки в умовах війни, але й у процесі післявоєнного відновлення. Люди, які розвинули внутрішню стійкість під час бойових дій, здатні швидше реабілітуватися, адаптуватися до нових реалій, відновити свої ресурси та включитися в активне життя. Після війни виникають нові виклики: реінтеграція в суспільство, подолання травматичних спогадів, відновлення економічної та соціальної стабільності. Таким чином, резильєнтність дозволяє сприймати ці труднощі не як непереборні перешкоди, а як виклики, з якими можна впоратися. Це відкриває можливість для особистісного зростання, розвитку нових навичок та поглиблення життєвого досвіду.

Висновок. Виходячи із сказаного вище, резильєнтність — це невидимий щит, який допомагає людям вижити, адаптуватися та зберігати психічне здоров'я навіть у найскладніші періоди війни. Розвиваючи цей особистісний ресурс, людина здатна не тільки вистояти в умовах бойових дій, але й використовувати свої внутрішні сили для відновлення та зростання в майбутньому. Сьогодні наукові дослідження спрямовані не лише на вивчення природи і сутності стресу та його причин, а й методів подолання стресу та ефективних копінг-стратегій, які забезпечують резильєнтність людини в емоційно напружених ситуаціях. Водночас важливо знати, наскільки кожен з нас готовий до опанування таких методів, адже від цього значною мірою залежить психологічне благополуччя людини.

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПРОЙТИ КРІЗЬ ВИКЛИКИ ВІЙНИ

Шаріно А. В.

Зорянський ліцей, м. Зоряне

«Зараз ми всі проходимо через випробування. Але насправді в нас просто немає іншого вибору — вистояти, перемогти, відродитися і допомогти нашим дітям пройти через цей досвід. Якщо залишаться рани на душі — це не страшно, рани обов'язково загояться. Але для того, щоб наші діти були щасливими у щасливій країні, потрібна ця битва, у якій в кожного з нас є своє місце».

У кожного віку є своя мова. Мова маленьких дітей дуже проста — це мова історій. Тож можна малювати щось, розповідаючи історії. Наприклад, пояснити дитині, що зараз в Україні війна і спробувати намалювати її разом із ним. Треба розказати їй, що це сумно, і ми не хочемо, щоби так відбувалося, малюючи танки чи інші символи війни.

Тоді навколо танків треба намалювати щось світлими красивими кольорами, розповідаючи, що в Україні є воїни, які захищають нас. Треба наче оточити ці танки чимось хорошим — пояснити, що є багато добрих людей у світі, щоби зупинити війну та злих людей. З маленькими дітьми навіть така невеличка просто вправа буде доволі ефективною.

Ще одна гарна методика — терапевтичні історії та казки, які одразу привертають увагу дитини. Є вже готові казки з малюнками. Наприклад, наші колеги з Польщі зробили такі казки для наших дітей українською мовою, які ми скоро плануємо опублікувати на сайті «Коло сім'ї». Якщо ви не маєте такої історії, казку можна створити самостійно. Наприклад, якщо ви мусили втікати від війни, можете метафорично розповідати щось

на кшталт: «Жила собі сім'я пташок у дуже красивому весняному лісі, вони любили там співати, гуляти. Але лихі звірі із сусіднього лісу напали на мирних пташок й почали палити дерева. Їхній прекрасний ліс почав горіти. Тоді мама-пташка мусила взяти своїх пташеняток і полетіти з дому. Їм було тривожно. Вони прилетіли в інший сусідній ліс, де є багато добрих звірів і пташок. Тато пташеняти мужньо залишилися у своєму лісі з іншими пташками, щоби боронити його...».

Які найпростіші речі можуть робити батьки, щоб допомогти дітям, коли в них з'являються гострі реакції на стрес?

Якщо порівняти тривогу з електричним ланцюжком, то вона залучає тіло та свідомість. М'язи напружуються, швидко б'ється серце, є викид адреналіну, тіло готується тікати чи нападати, а свідомість зосереджена лише на небезпеці й вважає, що все буде катастрофічно.

Висока тривога як реакція організму на небезпеку була ще в первісних людей. Це не небезпечний стан, але треба допомогти дитині вийти з нього, бо втікати чи нападати немає потреби. Найлегший спосіб допомогти дитині стабілізуватися — через тіло.

Можна почати рухатися — ходити туди й назад, зробити якусь фізичну активність. Також варто почати повільно подихати. Під час тривоги дихання переходить «на автопілот», а тому ми маємо перевести дихання в повільний глибокий спосіб. Можна повільно підняти руки на вдих, а потім повільно опускати їх на видих. Так треба повторити кілька разів. Важливо все робити разом, бо так дитина відчуває, що вона не сама.

Також під час тривоги напружуються м'язи, тому з дітьми можна зробити просту вправу: спробувати напружити їх ще більше. А потім кажемо: «Уяви, що твоє тіло, наче макарони в киплячій воді, стає м'яким» — і розслабляємося.

Під час тривоги з'являються думки, пов'язані з катастрофічністю всього, що відбувається. Натомість ми можемо разом із дитиною повторювати мантру на кшталт: «Ми впораємося з усім, вистоїмо, переможемо». Повторюйте такі короткі фрази, дихаючи водночас.

Для дітей дуже важлива залученість дорослих у цьому процесі — брати їх за руку, дихати разом, говорити, що ми вистоїмо і все зможемо. Таким чином батьки передають дитині відчуття безпеки.

Дитині стає легше, коли ми займаємося звичними справами. Наприклад, разом смажимо млинці. Що ще може допомогти дитині, коли вже немає небезпеки?

Емоції — те, що приводить нас у «моціо», що з латинської — рух. Тобто емоції нас мобілізують для чогось. Відповідно, коли ми в емоціях, нам треба чути їх, розуміти, що вони означають, і діяти. І навпаки — аби пробудити позитивні емоції, важливо щось робити.

Ми робимо млинці, читаємо казки, йдемо на прогулянку, співаємо пісні — усе, щоби розбудити хороші емоції та підтримати бойовий дух. Ми всі потребуємо того, на чому можна зосередити увагу. Якщо ми цілий день дивитимемося негативні новини, емоції будуть зовсім інші. Я не кажу, що нам зовсім не треба дивитися новини, але треба обирати, куди скеровувати увагу.

Я б радила усім батькам узяти зошит чи аркуш і разом із дітьми зробити меню, як у ресторані, але з різними активностями. Тоді треба поділити його — дещо треба робити щодня: спати, їсти, ходити на прогулянки. А дещо — у вільний час.

Також можна зробити так зване спеціальне меню, коли ми в бомбосховищі чи дорозі, або ж бути гнучкими й мати запасні плани. Наприклад, у нас був план А, але зараз повітряна тривога, тому ми скасовуємо його, проте маємо план Б. Тобто ми не просто чекаємо, що закінчиться війна, а живемо змістовно. Коли ми даємо дітям приклад, як незважаючи на труднощі, втрати й обмеження, бути творцями життя, а не жертвами, діти матимуть внутрішнє зростання, вони будуть стійкішими.

Багато хто думає, що якщо ми переживаємо психотравмувальний досвід, то будемо покаліченою нацією. Але дослідження кажуть, що це не так. Значна кількість людей, які пережили досвід психотравми, не мають розладів, а мають посттравматичне зростання. Вони кажуть, що взаємодіючи з цим досвідом, внутрішньо виростили — більше цінують прості речі, знають, що найголовніше в житті, мають відчуття внутрішньої сили, цінують взаємини. І важливо, щоби діти мали такий досвід. Війна — це важко, але з підтримкою батьків цей досвід може сприяти зростанню.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ФАКТОРИ, СТРАТЕГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Шевчук Т. В.

Лицей № 10, м. Ковель

Збереження ментального здоров'я в умовах війни стає ключовим викликом як для окремих людей, так і для суспільства загалом. Війна несе з собою численні стресові фактори, такі як небезпека, втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків та економічної стабільності. Ці події впливають на психіку, викликаючи підвищений рівень тривожності, депресії, посттравматичні стресові розлади (ПТСР) та інші психологічні проблеми. Зважаючи на це, розвиток адаптаційних механізмів, підтримка соціальних контактів, звернення до психологів та психотерапевтів допомагають людям зберігати психічну стійкість та відновлювати внутрішню рівновагу. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів підтримки психічного здоров'я в екстремальних умовах війни та постконфліктних ситуацій.

Метод дослідження базується на комплексному підході, що поєднує кількісні та якісні методи, аби забезпечити глибоке розуміння впливу війни на ментальне здоров'я. Основними методами є:

- Анкетування: використовувалося для збору даних щодо переживань і способів подолання стресу в умовах війни серед різних категорій населення (військовослужбовці, цивільні, вимушено переміщені особи, діти).

- Глибинні інтерв'ю: проведені фахівцями (психологами, психотерапевтами, лікарями), які працюють з постраждалими від війни, а також із самими постраждалими.

- Психодіагностичні методики: застосовувалися стандартизовані опитувальники для оцінки рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та загального стану ментального здоров'я.

- Аналіз документів: вивчення наукових досліджень, рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і міжнародних стандартів психологічної допомоги під час кризових ситуацій. Учасники: У дослідженні взяли участь 300 осіб віком від 16 до 65 років, які перебувають в умовах війни або безпосередньо зазнали її впливу. Учасники були поділені на групи: військові, цивільні особи, діти та вимушені переселенці.

Методики:

1. Шкала ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіної для оцінки рівня тривожності.

2. Шкала депресії Бека для оцінки рівня депресивних симптомів.

3. PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) — для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

4. Метод глибинного інтерв'ю з психологами та військовими фахівцями для вивчення їх досвіду роботи з людьми, що переживають стрес унаслідок війни.

Статистичні методи. Збір і обробка кількісних даних проводилася за допомогою статистичного аналізу (SPSS), де використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз.

Результати та обговорення. Дослідження показало, що більшість респондентів (70%) відчують підвищений рівень тривожності та депресії, особливо серед цивільного населення та вимушено переміщених осіб. У 30% учасників зафіксовані ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Військовослужбовці також демонструють високий рівень стресу, однак їх рівень стійкості виявився вищим через підтримку колективу та специфіку військової підготовки.

Основні стратегії збереження ментального здоров'я:

1. Соціальна підтримка. Наявність сім'ї, друзів та суспільної підтримки значно знижувала рівень стресу.

2. Техніки саморегуляції. Використання технік дихання, медитацій та фізичної активності допомагає підтримувати стабільність емоційного стану.

3. Професійна допомога. Учасники, які отримували консультації у психологів, мали нижчий рівень тривожності та депресії порівняно з тими, хто не звертався по допомогу.

Також виявлено, що особи, які залучалися до волонтерської діяльності або допомагали іншим, відзначали покращення емоційного стану через відчуття корисності та взаємопідтримки.

Обговорення. Результати показують, що в умовах війни найбільш уразливими є цивільні особи, особливо діти та вимушені переселенці. Психологічна підтримка є критично важливою для попередження довготривалих негативних наслідків на психіку. Підтримка з боку сім'ї та громади, а також доступ до професійної допомоги можуть значно зменшити рівень тривоги та депресії.

Висновки:

1. Війна має суттєвий негативний вплив на ментальне здоров'я, особливо серед цивільного населення.
2. Основні симптоми включають підвищений рівень тривожності, депресії та ПТСР, що вимагає невідкладного психологічного втручання.
3. Соціальна підтримка, техніки саморегуляції та професійна психологічна допомога є ключовими елементами для збереження ментального здоров'я під час війни.
4. Необхідно розробляти програми психологічної допомоги, спрямовані на різні групи населення, зокрема на дітей і вимушених переселенців, для зниження довготривалих наслідків стресу.

СТРЕС НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ. МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ ПЕРЕВТОМИ, ЯК НАСЛІДКУ СТРЕСУ

Шевцова О. В.

ЗП «Каланчацький ЗПЗСО», м. Каланчак
oshevtsova5@gmail.com

Мета дослідження: дослідити як методи додання стресу можуть допомогти учасникам освітнього процесу адаптуватися та гармонізувати свій фізичний та психологічний стан. Також дати рекомендації по профілактиці перевтоми від стресу.

Методи.

Вправа «Термометр стресу» діагностика свого стану.

Три стадії стресу (тривога, резистентність, виснаження).

Психологічні, психосоматичні та адаптивні наслідки стресу. Як біологічно проявляється стрес: постійна втома, головний біль, пригнічення фізіологічних функцій немає апетиту. Поведінкові прояви: багато плачимо, погано спимо, зловживання нейростимуляторами, зникла мотивація. Діагноз ПТСР (флешбеки, зміни настрою та свідомості викривлення уявлення про те, що сталося дратівливість пригніченість).

Вправа «Тасмний тапінг» допомагає повернути свідомість в тіло, бути тут і зараз.

Різні варіанти вправ на дихання для уповільнення психічних процесів, зняття напруження, для повернення контролю над тілом.

Вправи з Артїфілетики для відновлення ресурсів тіла, для відчуття єдності з природою.

Рекомендації по поновленню ментальних ресурсів (висипатися, фільтрувати інформацію, звільнитись від шкідливих звичок, фізична активність, прогулянки, хоббі, ділитись почуттями в колі близьких, планувати відпочинок).

Методи запобігання перевтомі як наслідку стресу.

Уважно вислухати.

Визначити ключові ідеї та перепитати чи вірно зрозуміли.

Визнайте важливість проблеми людини.

Допоможіть актулізувати особистісні сенси.

Рефлексуйте на запити життя.

Робіть практики навчання та викладання, які були би більш ефективні до сучасного пізнавального процесу.

Інвестуйте час на професійні та особистісні стосунки.

Відпочивайте більше, не втрачайте радість життя.

Ставте чіткі цілі згідно ваших життєвих пріоритетів.

Відзначаєте свої та інших успіхи.

Вправа «Щоденник подяки» (сприяє виділенню дофаміну).

Принцип :стій-подумай-дій.

Кінезіологічні вправи. Заземлення. Арттерапія в природі.

Висновки. Учасники освітнього процесу повинні розуміти, що стрес це наслідок впливу складних подій

на життя людини. Для того, щоб він не перейшов у депресію або ПТСР, та не зруйнував особистісний розвиток потребуємо розвивати в себе стресостійкість та використовувати різні методи для відновлення своїх ментальних і фізичних ресурсів. Крім травмуючих та негативних наслідків він несе адаптивні функції, якщо вчасно та професійно відреагувати на нього. Заходи, що проводять спеціалісти допомагаючих професій сприяють адаптації людини до стресу. Бережіть себе та людей поряд з вами!

АНАЛІЗ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Шевченко А. А.

Лицей № 2, м. Яготин

koselnikanastasia2@gmail.com

Шкільні роки — найважливіший етап у житті людини, протягом якого найактивніше формується її особистість, відбувається психічний розвиток, який часто супроводжується тривогою. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність.

С. Ставицька, досліджуючи особистісну тривожність, зазначає, що проблема тривожності знайшла свій розвиток у роботах, пов'язаних із вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В. Мерлін, І. Павлов), із соціальними причинами її виникнення (Л. Божович, С. Васильківська), з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (І. Дубровіна, Р. Овчарова). У ряді робіт розкриваються особливості тривожності у школярів різних вікових груп (Г. Абрамова, Н. Лисенко та ін.). Психопсихологи розглядають тривожність як явище, що виникає вже у ході самого процесу народження й отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів (К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм).

Тривога — емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдач у соціальній взаємодії та несприятливого розвитку подій. Тривога може носити як конструктивний (мобілізує ситуаційна тривожність), так і деструктивний (дезорганізує особистісну тривожність) характер. Більшість дослідників розрізняють тривогу як стан і як рису особистості — тривожність. Стан тривоги визначається як змінний психічний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, побоювання, підвищенням активності нервової системи (ситуативна тривожність). Тривога як риса (особистісна тривожність) — відносно стійка психічна структура з відповідними їй шаблонами поведінки, які виражаються в тенденції реагувати на ситуації, що сприймаються як загрози, збільшенням стану тривоги. Тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Тривога — емоційний стан людини, що виникає в умовах несподіванок як при затримці приємних ситуацій, так і частіше при очікуванні неприємностей. В основі феноменології тривоги, з точки зору сучасної психології, лежить переживання страху. Страх як будь-яка базова емоція може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно і в стані тривоги він може бути вираженим слабо, помірно і сильно. Певний рівень тривожності — природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості.

З метою вивчення тривожності та її чинників у учнів 5 класів було проведено дослідження «Тест шкільної тривожності» Філіпса (2024–2025) в Яготинському лицейі № 2 Яготинської міської ради Київської області. Вибірка досліджуваних 41 учень. Основні чинники, що досліджувалися: загальна тривожність в школі — це загальний емоційний стан дитини пов'язаний із різними формами його залучення до життя школи. Високий рівень по цьому показнику має 7% досліджуваних; переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються соціальні контакти з іншими, передусім — з однолітками. Високий рівень має 5% учнів; страх самовираження — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явленню себе іншим, демонстрацію своїх можливостей. Високий рівень мають 36% дітей; страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей. Високий рівень мають 12% досліджуваних; проблеми і страхи у стосунках із учителями — загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує

успішність дитини. Високий рівень в даній вибірці досліджуваних спостерігаємо у 2% учнів.

Висновки. Отже, у психологічному науковому просторі, існують різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати тривожність по-різному. Проведене емпіричне дослідження дозволяє до психологічних чинників шкільної тривожності дітей молодшого підліткового віку віднести найбільш виражені наступні: страх самовираження та страх ситуації перевірки знань. Шкільна тривожність має місце в освітньому процесі в середній школі, має соціально-психологічні чинники та потребує створення психолого-педагогічних умов для її корекції.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Шевчук О. Р.

Ліцей № 10 «Тріумф», м. Бердичева
Shevchuk9473@gmail.com

Війна в Україні стала викликом для всього світу, психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо в зоні бойових дій.

У нашому житті постійно відбуваються зміни, і якщо ми не можемо швидко до них пристосуватися, виникає стан стресу. При цьому навіть не важливо, позитивним чи негативним був стресогенний фактор. Часто стресорами для себе є ми самі: наші думки, емоції, дії. Причиною стресу у дітей може бути що завгодно, що викликає у них страх і тривогу.

Стрес — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника або незвичайної ситуації. Якщо він діє довго, може стати руйнівним для дитини, від нього потерпають найслабші органи. Під час війни діти перебувають під постійним фізіологічним (погане харчування, перепад температур, відсутність належної гігієни, тощо) та психологічним стресом (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 на гучний звук), погані сні/жахи, дратівливість, проблеми зі сном.

Страх — це емоційна реакція психіки на вплив загрозливих факторів. Пам'ятаємо, що на боротьбу зі страхом може піти від кількох хвилин до кількох тижнів або навіть місяців. Який би спосіб ми не обрали, успіх перемоги над дитячим страхом насамперед залежить від щирості, доброзичливості рідних та готовності змінюватися, щоб допомогти дитині. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поведуться батьки, то більш захищено почуватимуться діти. Адже дитина виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Під час війни діти страждають найбільше. Вони, як ніхто інший, потребують психологічної допомоги. Саме дорослі є головним джерелом підтримки для дитини. У цей непростий час близьким дорослим важливо постійно підкреслювати, що вони люблять її. Вважаємо досить ефективними і дієвими в роботі з дітьми є «Правила 8 обіймів», які пропонує О. Нікітіна. «Обіймайте дитину не менше 8 разів на день, аби вона відчувала Вашу любов, те, що вона Вам потрібна», — пропонує авторка. Для будь-якої дитини це важливо, а особливо під час війни. Адже обійми заспокоюють і знімають напруження. І найголовніше, дитячий страх, та і все в житті, лікується любов'ю і прийняттям. «Там, де є страх — немає любові» — написано у Біблії. Тому найперше потрібно зцілювати свою дитину любов'ю, а далі використовувати всі інші способи.

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Під час війни діти страждають найбільше. Вони, як ніхто інший, потребують психологічної допомоги.

Соціально-психологічна служба ліцею № 10 «Тріумф» протягом всього навчального року проводять різноманітні заходи, тренінги, вправи для усіх здобувачів освіти та їх рідних, задля усунення тривожності, розслаблення, зняття м'язової напруги. Для родин ВПО проводились психологічна допомога методом арт-терапії, тому, що малювання це насамперед найпростіший спосіб відволікання від джерела стресу та діє як певний

вид дитячого заспокоєння. Такі заняття дали нам можливість переключити увагу дитини та навіть дорослого на сам процес роботи, а також заспокоїти мозок та знизити частоту серцевих скорочень. Працювали з учнями за розробленою корекційно-розвитковою програмою «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, щодо створення безпечного середовища та формування життєстійкості. Метою зазначеної корекційно-розв'язкової програми є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дошкільнятами і школярами після психотравматичних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані на дітей, батьків і педагогів. Пропонована програма схвалена для використання у закладах освіти ДНУ «ІМЗО». Також у відкритому доступі на сайті ліцею для батьків та учнів були розроблені вправи для заземлення, стабілізації, зняття тривожності.

Зараз кожен із нас — опора для іншого. І саме зараз для дітей ми — значимо більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитись в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно витримати напруження — є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі маяки та джерела зцілення для тих хто поруч.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шестопалова Т. В.

Гімназія № 31, м. Черкаси
shestopalova093@gmail.com

Війна, в стані якої наразі перебуває наша країна, є дуже складним випробуванням для всіх її громадян. Особливо вразливими в цій ситуації є діти та підлітки. Саме тому розвиток резильєнтності та збереження психічного здоров'я школярів набуває великого значення в сучасних умовах.

Мета дослідження: визначення психологічних особливостей розвитку проявів резильєнтності та розробка рекомендацій щодо її формування в шкільній освіті в умовах воєнного стану в Україні.

Методи дослідження. У нашій роботі ми використовували теоретичні методи дослідження (аналіз наукових літературних джерел, узагальнення теоретичних даних з проблеми розвитку резильєнтності школярів в умовах війни).

Результати дослідження: представлені результати теоретичного аналізу феномену резильєнтності, проаналізовано психологічні фактори та умови його розвитку в шкільній освіті в умовах війни. Діти по-різному реагують на критичні умови. В одних спостерігаються вади розвитку та поведінки, інші долають складні життєві обставини, залишаючись практично неушкодженими і навіть зміцнивши свої сили. Учених та практиків передусім цікавить, що саме зміцнює дітей, які переживають гіркий досвід війни, у чому полягає адаптаційний потенціал, внутрішні резерви, які допомагають успішно долати ризиковані ситуації, а також ті умови в оточенні школярів, що сприяють їх позитивному розвитку. У численних наукових дослідженнях та літературних джерелах резильєнс розглядається як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку. При цьому резильєнтність передбачає не просто подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але й прогрес, рух через труднощі до нового етапу життя протягом тривалого часу. У психологічному сенсі резильєнс полягає також у здатності людини протистояти дії стресорів без потрапляння у стани, пов'язані з психічними розладами. Кожна людина є певною мірою резильєнтна і її резильєнтність може змінюватись протягом життя. Причому, резильєнс залежить не стільки від характеристик самої людини, скільки від наявності у неї підтримувальних стосунків.

Дослідженнями доведено можливість формування, навчання дітей шкільного віку навичкам резильєнтності в певних психолого-педагогічних умовах. Саме тому важливу роль у формуванні резильєнтності школярів відіграє освітнє середовище. Педагог може діяти як фасилітатор, здатний створити в класі «дружній до дитини» простір, який задовольнить потреби школярів у безпечному спілкуванні з однолітками та емоційній підтримці.

Психологічно безпечне освітнє середовище, що є для учня референтно значимим, може задовольнити основні його потреби в особистісно-довірчому спілкуванні, забезпечує його психологічну захищеність, створюється через відповідні психолого-педагогічні технології, що побудовані на засадах діалогу, на навчанні через співпрацю і відсутності психологічного насильства. При створенні в школі сприятливого клімату варто особливу увагу приділяти питанню вирішення конфліктів в учнівському колективі. Так, як учні вчать читати і писати, так само вони мають навчитися ефективно комунікувати з однолітками та дорослими, а також розв'язувати міжособистісні конфлікти мирними шляхами. Така робота може відбуватися як на спеціально організованих заняттях психологічної служби освітнього закладу, так і бути включеною у межі окремих тем навчальних предметів, пов'язаних із проблематикою врегулювання конфліктів, вибором рішень, повагою до іншої людини, виробленням позиції учасника формування комфортного оточення.

Крім того, одним із завдань педагогічних працівників (соціального педагога, психолога, класного керівника, педагога) є допомога кожній дитині віднайти те, що їй вдається добре виконувати, чим вона може пишатися. Таким чином, дитина отримує не лише можливість ідентифікувати свої здібності і сильні сторони, а ще й велику аудиторію підтримки та визнання. Багато заходів у школі повинні бути пов'язані з командобудуванням, а саме з розвитком взаєморозуміння та взаємодопомоги у дітей. Досягнення спільної мети та прив'язаність до групи однолітків у здоровому середовищі задовольняє потребу приналежності, особливо важливу для підлітків та в подальшому захищає їх від відчуття ізоляції та пов'язаними з цим поведінковими проблемами.

Висновки. Фактори формування резиліентності в школярів тісно пов'язані з характеристиками середовища, у якому вони зростають, насамперед — особливостями спілкування і взаємодії з важливими дорослими та однолітками. Теплі, приязні стосунки, у яких дорослі передають дитині відчуття безпеки, навички конструктивної поведінки та емоційного опанування в складних ситуаціях, є найважливішим чинником формування резиліентності школярів, особливо в умовах війни.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Широкова В. В.

Черкаська спеціалізована школа I–III ст. ім. Т. Г. Шевченка № 28
shirvital@ukr.net

Війна в Україні кардинально змінила умови життя для всіх громадян країни. Особливий вплив вона мала на сферу освіти, адже учасники освітнього процесу (учні, студенти, вчителі, викладачі, адміністративний персонал) опинилися в екстремальних умовах, що впливають на їх психологічний стан. Зважаючи на це, надання психологічної допомоги стало важливим елементом підтримки учасників освітнього процесу як під час війни, так і в повоєнний період.

Мета дослідження психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу полягає в:

1. Оцінці психологічного стану учнів, вчителів та інших учасників освітнього процесу, які зазнали впливу війни. Це включає визначення рівня стресу, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем, що виникають у результаті військових дій.

2. Вивченні впливу війни на освітнє середовище. Це передбачає аналіз того, як війна впливає на здатність учнів навчатися, а викладачів — виконувати свої професійні обов'язки, а також як змінюються соціальні та міжособистісні стосунки в умовах конфлікту.

3. Розробці ефективних методів психологічної підтримки. Дослідження спрямоване на визначення та впровадження найкращих практик надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, з урахуванням специфіки їхніх потреб у воєнний і повоєнний періоди.

4. Оцінці довготривалих наслідків війни на психічне здоров'я учасників освітнього процесу та їхній процес адаптації до повоєнного життя. Це включає вивчення того, як пережиті події впливають на їхнє майбутнє навчання та професійну діяльність.

Загалом, метою є поліпшення психічного здоров'я і підвищення якості життя учасників освітнього процесу в умовах війни і після її завершення. Одним із головних аспектів психологічної підтримки є розуміння того, як саме війна впливає на психіку учнів та педагогів. Воєнні дії призводять до підвищеного рівня стресу, тривожності, страху та депресії. Постійні повідомлення про небезпеку, необхідність ховатися в укриттях, розлука з родиною, втрата близьких та домівки — усе це створює екстремальні умови для психіки людини, особливо дітей та підлітків. Учні, які переживають ці події, часто мають проблеми з концентрацією уваги, втрачають мотивацію до навчання, а також можуть демонструвати агресивну або апатичну поведінку. Водночас педагоги також піддаються впливу цих факторів, що негативно позначається на їхній здатності ефективно викладати та підтримувати учнів. Через це стає необхідною не лише психологічна допомога для окремих груп учасників освітнього процесу, а й створення цілісної системи підтримки для всіх учасників. Психологічна допомога в умовах війни має бути комплексною та орієнтованою на потреби різних груп. Для дітей важливо забезпечити можливість безпечного висловлювання емоцій, використовуючи спеціальні техніки арт-терапії, групових занять чи індивідуальних консультацій. Окремо увага має бути приділена дітям, які втратили батьків, пережили травматичні події або змушені були переселитися з окупованих територій. Вчителі потребують підтримки як для власного емоційного відновлення, так і для отримання навичок роботи з учнями, що пережили травматичний досвід. Викладачам важливо навчитися вчасно розпізнавати тривожні сигнали серед учнів, а також мати стратегії для створення безпечного середовища у класі або групі. Психологічні послуги можуть включати такі форми роботи, як індивідуальні консультації з психологами, групова підтримка, семінари для підвищення стресостійкості, а також спеціальні тренінги з адаптації до умов навчання в умовах воєнного часу.

Матеріали та методи дослідження. 1. Наукові статті та монографії на тему психологічної травми, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), дитячої та підліткової психології під час війни. Ці матеріали надають теоретичну базу для розуміння впливу війни на психічний стан дітей і дорослих. 2. Дослідження міжнародних організацій (ЮНІСЕФ, ВООЗ, Save the Children), які висвітлюють вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я дітей і педагогів, а також розробляють рекомендації для надання психологічної допомоги в умовах конфліктів. 3. Навчальні програми та рекомендації для вчителів та психологів у школах та університетах. Ці матеріали можуть включати посібники, тренінгові програми з управління стресом і травмою, адаптовані до умов війни та її наслідків. 4. Звіти Міністерства освіти і науки України про організацію психологічної підтримки у школах, включаючи програми інтеграції психологів та соціальних працівників у навчальні заклади. 5. Інтерв'ю та опитування учасників освітнього процесу (учнів, викладачів, батьків) про їх досвід під час війни. Ці матеріали можуть допомогти отримати реальні свідчення про психологічний стан та потреби учасників освітнього процесу.

Методи дослідження: 1. Аналіз літератури. Огляд наукових досліджень, статей, методичних матеріалів щодо впливу війни на психічне здоров'я дітей, підлітків та викладачів. Цей метод допомагає систематизувати існуючі знання та виявити прогалини, які потребують подальшого дослідження.

2. Кількісні методи:

- Опитування та анкети для збору даних про рівень стресу, тривожності, депресії серед учнів та викладачів. Опитувальники можуть включати шкали для вимірювання психологічного стану (наприклад, шкала депресії Бека або опитувальники для оцінки ПТСР).

- Статистичний аналіз зібраних даних для виявлення тенденцій, кореляцій між різними факторами (вік, досвід війни, місце проживання) і рівнем психологічного стресу.

3. Якісні методи:

- Інтерв'ю та фокус-групи з учнями, педагогами та батьками, які дають глибше розуміння переживань та потреб. Якісні методи дозволяють краще дослідити емоційні реакції та суб'єктивний досвід.

- Кейс-стаді (case study) — глибокий аналіз окремих випадків учасників освітнього процесу, які зазнали серйозних психологічних проблем унаслідок війни. Це дозволяє зосередитися на конкретних випадках та розробити індивідуальні стратегії допомоги.

4. Експериментальні методи. Впровадження та тестування програм психологічної підтримки. Цей метод включає розробку і застосування конкретних психотерапевтичних або педагогічних програм і оцінку їхньої ефективності через контрольовані експерименти або дослідження.

5. Методи спостереження. Використовуються для дослідження поведінки учнів і педагогів в реальному освітньому середовищі в умовах війни або після її закінчення. Це можуть бути спостереження під час навчальних занять.

6. Порівняльні дослідження. Можуть бути корисними для аналізу ситуації в Україні в порівнянні з досвідом інших країн, які також пережили військові конфлікти. Це дозволить виявити ефективні практики надання психологічної допомоги та адаптувати їх для українського контексту.

Ці матеріали та методи дозволяють дослідити психологічні потреби учасників освітнього процесу під час

війни та в повоєнний період, а також оцінити ефективність різних підходів до надання допомоги.

Результати та обговорення. Одним з основних викликів у наданні психологічної допомоги є недостатня кількість професіоналів та обмежені ресурси для підтримки на достатньому рівні. У багатьох школах кількість психологів є недостатньою для покриття всіх потреб. Крім того, важливо враховувати, що навіть ті фахівці, які працюють у сфері освіти, можуть самі потребувати психологічної підтримки, оскільки війна не оминула жодного громадянина країни. Іншим викликом є потреба в системній підготовці викладачів і батьків до роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід. Це може включати навчання основам психологічної підтримки, методам роботи з тривожними учнями та створення безпечного навчального середовища.

Перспективи психологічної підтримки пов'язані з розвитком технологій, зокрема з можливістю надання онлайн-консультацій, що може бути особливо корисним для віддалених або тимчасово переміщених осіб. Дистанційна освіта, яка стала поширеною під час війни, також може інтегрувати елементи психологічної підтримки, що допоможе знизити рівень стресу серед учасників освітнього процесу.

Висновки. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу є надзвичайно важливою для забезпечення їхньої емоційної стабільності та успішного навчання. Війна створила нові виклики для системи освіти, проте водночас вона відкрила можливості для розвитку нових підходів до підтримки учнів та вчителів. Основним завданням на сьогодні є створення системи психологічної допомоги, яка буде доступною для всіх учасників освітнього процесу і враховуватиме їхні індивідуальні потреби.

ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ

Щегельська Н. К.

Ліцей № 25, м. Житомира
nilasegelska@gmail.com

Питання соціальної інклюзії набувають дедалі більшої актуальності в умовах військової агресії. Освіта є однією з ключових сфер суспільного життя, де впровадження інклюзивних процесів має стратегічне значення, адже саме під час навчання формуються цінності та моделі поведінки, що сприяють втіленню ідей соціальної інклюзії на практиці. Важливим аспектом освіти є соціально-педагогічна діяльність педагогів у сфері соціалізації — соціального становлення людини.

Мета дослідження — ефективна організація системи заходів щодо профілактики соціальної інклюзії дітей різних категорій.

Аналіз останніх публікацій виявив, що необхідно враховувати багатогранність освітніх проблем дитини, які можуть бути пов'язані з сімейними обставинами, станом здоров'я чи труднощами в комунікації. Звідси впливає важливість комплексного підходу до їх вирішення та реалізації командної стратегії. Практична діяльність соціального педагога з родинами сприяє соціалізації дітей, допомагаючи їм краще орієнтуватися в суспільних відносинах і досягати успіхів у реальних життєвих ситуаціях на основі етичних і моральних принципів. Підкреслимо, що важливим у роботі фахівця є врахування особливостей сутності інклюзивного та середовищного підходів, що допоможе ефективно реалізувати завдання соціальної інклюзії. Ці підходи є загально-дидактичними, інноваційними та сприяють максимально повному задоволенню потреб дітей у розвитку, соціальній адаптації, засвоєнні соціального досвіду та інтеграції у суспільство. Соціальна інклюзія гарантується державою як система освітніх послуг, що ґрунтується на принципах недискримінації, поваги до індивідуальної різноманітності, а також ефективної участі та інтеграції в освітній процес. У розглядуваному нами контексті зазначаємо, що соціальна інклюзія набагато ширша за освітню інклюзію.

Умовами впровадження соціальної інклюзії в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти є:

- поцінування, визнання і повага щодо кожної особи;
- надання можливостей для навчання і розвитку, творчого інтелектуального зростання кожної людини;
- причетності та участі кожного у прийнятті рішень;
- спільного користування фізичним та соціальним простором (наприклад, громадськими місцями — бібліотеками, театрами, парками тощо);
- інформування батьків про спосіб організації навчального процесу під час воєнного стану;

- інформування про алгоритм дії під час повітряної тривоги тощо.

Успішна (позитивна) соціалізація передбачає включення людини в суспільство, неуспішна (віктимна) соціалізація — виняток.

Наведене вище вимагає від соціального педагога співпраці з вчителями та сім'ями, розробки детальної програми послідовних дій, а також використання методів організації, збору та аналізу інформації на кожному етапі роботи. Отримані результати використовуються для коригування робочого плану. Для нашого дослідження інтерес представляє ефективність проведення освітніх заходів для педагогічного колективу з проблем соціальної інклюзії в житті дитини щодо ознайомлення зі змістом проблем і створення умов соціальної інклюзії в сім'ї, усвідомлення важливості та доцільності включення кожної дитини в активний освітній процес. Водночас необхідно відпрацьовувати техніки викладання під час кризових ситуацій чи подій. Це передбачає соціально-емоційне навчання для розпізнавання емоцій та керування ними, постановку цілей та визначення шляхів їх досягнення, оцінку думки інших, встановлення та підтримку позитивних стосунків тощо. Розроблений опитувальник щодо поінформованості учасників освітнього процесу з теми «соціальної ізоляції учнів» дав змогу соціальному педагогу ліцею № 25 міста Житомира дослідити рівень поінформованості з проблеми серед підлітків, батьків, учителів та розробити зміст соціально-психологічних тренінгів з метою профілактики соціальної інклюзії дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах. Зміст питань опитувальника дозволив визначити рівень адаптованості та особистісного відношення до проблеми підлітків педагогів та батьків. За результатами опитування розроблено та проведено профілактичну роботу з усіма учасниками освітнього процесу з метою включення в активний освітній процес для забезпечення умов соціальної інклюзії особистості. Проведений тренінг для педагогічного колективу «Проблема соціальної інклюзії в житті дитини» ознайомив учителів зі змістом проблем створення умов соціальної інклюзії в сім'ї та допоміг усвідомити важливість і доцільність включення кожної дитини в активний освітній процес. Використання вправ з підлітками, мета яких є формування навичок правильного прийняття рішень, формує у них відчуття суб'єкта діяльності. Опрацювання запропонованих соціальним педагогом або вчителем проблемних ситуацій формує навичку пошуку вирішення проблеми. Наприклад проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті?». Обговорення учасниками та соціальним педагогом можливих наслідків сприяє вибору найефективніших засобів досягнення мети. Повторне опитування, після завершення тренінгів, виявляє зміни у рівні поінформованості всіх учасників щодо соціальної інклюзії. Отже, на основі узагальненого досвіду корегується зміст соціально-психологічних тренінгів з проблеми соціальної інклюзії дітей різних категорій. Після проведення просвітницької роботи обізнаність щодо організації профілактики соціальної інклюзії учнів та сімей, що опинилися в складних життєвих обставинах, значно підвищується.

Висновок. Соціальна інклюзія передбачає залучення особистості до активної взаємодії в певній соціальній ролі. Аналіз проблем соціальної інклюзії учасників різних категорій в освітньому процесі ліцею № 25 м. Житомира та проведення тренінгів з цієї теми дозволили впровадити систему заходів, зокрема, психолого-педагогічні тренінги, профілактичні та розвивальні заняття з дітьми, які були розроблені на основі діагностичних результатів. Опитування допомогло виявити основні проблеми інклюзивної освіти в ліцеї та окреслити шляхи їх вирішення.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Щур І. В.

Черкаська ЗОШ І–ІІІ ступенів № 32 Черкаської міської ради Черкаської області, м. Черкаси
shchuro409@gmail.com

Тема резильєнтності охоплює здатність особистості, спільнот або систем протистояти стресу, адаптуватися до змін та відновлюватися після кризових ситуацій. У сучасному світі, де постійні виклики та невизначеність стають нормою, розвиток резильєнтності є ключовим для підтримання психічного здоров'я, ефективної соціальної адаптації та професійної діяльності. У роботі розглянуто теоретичні основи резильєнтності, основні підходи до її вивчення, а також практичні вправи для підвищення цієї навички.

Поняття резильєнтності набуло великої популярності в останні десятиліття, особливо в контексті психології, соціології, педагогіки та менеджменту. Воно визначає здатність людини, спільноти чи системи адаптуватися до змін, долати труднощі та повертатися до стану рівноваги після стресових або кризових ситуацій. У

сучасному світі, який характеризується швидкими змінами, невизначеністю та численними викликами, розвиток резильєнтності стає все більш актуальним. Це поняття охоплює широкий спектр підходів і практик, які сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню стресостійкості та здатності до адаптації. В українському контексті резильєнтність набуває додаткової ваги, оскільки суспільство стикається з викликами війни, економічною нестабільністю та іншими кризовими ситуаціями.

Ця робота має на меті дослідити теоретичні основи резильєнтності, окреслити основні підходи до її вивчення, а також надати практичні рекомендації щодо розвитку цієї важливої навички в умовах сучасного світу.

Термін «резильєнтність» походить від латинського слова *resilire*, що означає «відскакувати назад» або «повертатися у вихідне положення». В теорії, резильєнтність має кілька основних підходів, які використовуються для її розуміння та вивчення:

Психологічний підхід. У психології резильєнтність визначається як здатність індивіда протистояти стресу та відновлюватися після негативного досвіду. Люди з високою резильєнтністю здатні швидше повертатися до нормального життя після травматичних подій або стресових ситуацій. Вони мають розвинені навички саморегуляції, соціальної підтримки та позитивного мислення.

Екологічний підхід. Розглядається не тільки індивід, а й середовище, яке впливає на розвиток резильєнтності. Цей підхід підкреслює роль сім'ї, друзів, шкіл, громад та інших соціальних систем у формуванні здатності адаптуватися до змін.

Системний підхід. У цьому контексті резильєнтність стосується не лише окремих людей, а й цілих систем — соціальних, економічних або екологічних. Наприклад, міста чи організації можуть демонструвати резильєнтність, якщо вони здатні відновитися після стихійних лих, економічних криз або соціальних потрясінь.

Резильєнтність можна розвивати та покращувати, використовуючи різні підходи та методики:

- **Розвиток емоційного інтелекту.** Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай легше адаптуються до змін та ефективніше реагують на стресові ситуації.

- **Практика усвідомленості (майндфулнес).** Усвідомленість допомагає людям залишатися в моменті «тут і зараз», не фокусуючись на негативних думках чи переживаннях. Це сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального психологічного благополуччя.

- **Соціальна підтримка.** Наявність міцних соціальних зв'язків є важливим фактором резильєнтності. Спілкування з родиною, друзями, колегами може допомогти краще справлятися з життєвими труднощами та отримувати необхідну підтримку у важкі часи.

- **Фізичне здоров'я.** Регулярні фізичні навантаження, здоровий сон та правильне харчування позитивно впливають на здатність людини протистояти стресу та відновлюватися після труднощів.

Резильєнтність в українському контексті. Особливо актуальною резильєнтність є в умовах військових конфліктів, соціально-економічних труднощів та інших кризових ситуацій, які переживає Україна. Українське суспільство демонструє високий рівень стійкості в умовах війни та постійних загроз. Це проявляється у здатності адаптуватися до нових умов, об'єднуватися для взаємодопомоги та підтримки, а також розвивати нові навички та стратегії виживання.

Практичні вправи для розвитку резильєнтності.

1. **Практика позитивного мислення.** Вправа: «Щоденник подяки»

Кожного дня записуйте три речі, за які ви вдячні. Це може бути щось просте, як приємна розмова, гарна погода чи смачна кава. Ця практика допомагає переключити фокус на позитивні аспекти життя і сприяє формуванню оптимістичного погляду, що є важливим елементом резильєнтності.

2. **Методика «STOP»**

Це техніка для зупинки негативних думок та управління стресом.

S (Stop) – Зупиніться, коли відчуваєте стрес або тривогу.

T (Take a breath) – Глибоко вдихніть кілька разів, щоб зняти напругу.

O (Observe) – Зверніть увагу на свої думки, емоції та фізичні відчуття.

P (Proceed) – Продовжуйте свою діяльність, взявши паузу для саморегуляції.

3. **Практика усвідомленості (майндфулнес).** Медитація сканування тіла

Ця вправа полягає у поступовому «скануванні» власного тіла, починаючи з пальців ніг і рухаючись вгору до голови. Концентруйтеся на відчуттях у кожній частині тіла, помічайте будь-які прояви дискомфорту або розслаблення. Це допомагає усвідомлювати власний стан і знижувати рівень стресу.

4. **Побудова плану дій для складних ситуацій.** Вправа: «Що, якщо...»

Напишіть декілька сценаріїв можливих труднощів, з якими ви можете зіткнутися (наприклад, втрата роботи, конфлікт на роботі чи з рідними). Після цього опишіть можливі стратегії вирішення кожної ситуації. Це підвищує готовність до непередбачуваних обставин та знижує тривожність.

5. Дихальні вправи для управління стресом. Вправа: «4–7–8»
Вдихніть носом на рахунок «4». Затримайте дихання на рахунок «7». Видихніть через рот на рахунок «8». Повторюйте цю вправу кілька разів. Вона допомагає заспокоїти нервову систему та знижує рівень тривоги.
6. Встановлення особистих меж. Вправа: «Ні-список»
Складіть список справ або прохань, на які ви готові відповісти «ні» для захисту свого особистого простору. Наприклад, «я не буду перевіряти робочі електронні листи після 20:00». Ця вправа допомагає встановити здорові межі і захищати себе від вигорання.
7. Фізичні вправи для резильєнтності. Інтервальні тренування або йога
Регулярна фізична активність, особливо такі види спорту, як йога чи інтервальні тренування, допомагає покращити фізичне та психічне здоров'я, сприяючи підвищенню стійкості до стресу.
8. Техніка «Гнучке мислення». Вправа «Переоцінка ситуації»
Спробуйте змінити свій погляд на проблему, з якою стикаєтесь. Наприклад, замість того, щоб думати «це жахливо, і я не можу це витримати», змініть на «це виклик, який допоможе мені вирости і стати сильнішим». Цей підхід допомагає краще адаптуватися до складних ситуацій.
9. Соціальна підтримка. Вправа: «Коло підтримки»
Складіть список людей, на яких ви можете покластися у складні часи. Включіть як близьких друзів, так і колег або консультантів. Подумайте, як ви можете залучати цю підтримку у різних життєвих ситуаціях.
10. Візуалізація успіху. Вправа: «Візуалізація позитивного результату»
Закрийте очі і уявіть, як ви успішно долаєте складну ситуацію, яку ви боїтесь або яка викликає у вас тривогу. Уявіть всі деталі, відчуття, емоції, які ви будете відчувати після досягнення мети. Це допомагає зміцнити віру у власні сили і зменшує страх перед викликами.

Висновки. Резильєнтність — це ключова навичка, яка допомагає долати труднощі та відновлюватися після стресових подій. Її розвиток є актуальним у сучасному світі, де зміни відбуваються швидко і непередбачувано. Для ефективного підвищення резильєнтності важливо використовувати комплексний підхід, що включає психологічну підготовку, соціальну підтримку та фізичне здоров'я. В умовах українських реалій розвиток резильєнтності має велике значення для підготовки суспільства до подолання викликів війни, економічних криз та інших труднощів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОБДАРОВАНИХ І ЗДІБНИХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ДИНАМІЧНІЙ ГРУПІ «ЮНІ ПСИХОЛОГИ»

Янішевська О. В.

Ліцей № 38 ім. В. Д. Чайки, м. Миколаїв
j0636472615@gmail.com

«Психологія — це наука життя, пізнання себе, прийняття свого Внутрішнього – Я, Зовнішнього – Я, Соціального – Я».

На сьогодні в закладах здобувачів середньої освіти України немає предмету психологія. Для того, щоб учні мали можливість теоретично й практично доторкнутись до науки, я організувала в Миколаївському ліцеї № 38 імені Володимира Дмитровича Чайки засідання динамічної групи «Юні психологи». Щороку серед учасників освітнього середовища проводиться опитування щодо вивчення актуальних тем, які вони мріють розглянути, дослідити, опрацювати на засіданнях динамічної групи. Кожен учасник опитування має можливість запропонувати актуальну для нього тему та виступити модератором в організації тематичної зустрічі, заняття. До складу групи входять за власним бажанням учні 5–11 класів, представники з кожного класу, які приєднуються до тематичних занять, тренінгів, арт-терапевтичних майданчиків, зустрічей із представниками громадськості, видатними людьми міста Миколаєва, Миколаївщини, України. Щотижня робиться анонс заходів, учасники визначаються заздалегідь із тим, яка тематика їм імпонує та можуть визначитись із часом, плануючи свій тиждень. З учасниками команди «Юні психологи» на засіданнях досліджуються проблемні питання та запити підлітків. Діти набувають навичок, які є дієвими в умовах воєнного стану, а саме з самоорганізації, саморегуляції, взаємопідтримки, вчать скласти раціональний режим дня, розвивати комуніка-

тивні навички, працювати в команді, вести дискусію, висловлювати свою думку, набувати досвід толерантних взаємостосунків у колі ровесників, у сім'ї, в суспільстві. Розробляють і реалізують волонтерські проекти, тематичні флешмоби, інтелектуальні квести тощо.

Представники динамічної групи «Юні психологи» на засіданнях розвивають і здобувають лідерські здібності, що дає їм можливість і впевненість проводити години спілкування в своїх класах, проявляти активну позицію під час публічних виступів і відкритих заходах на ліцейному, міському, обласному та Всеукраїнському рівнях. Учні набувають навички з моделювання власної профорієнтаційної траєкторію, відстежують динаміку щодо визначення з майбутньою професією, спеціальністю. Члени територіального відділення Малої академії наук Миколаївської області з секції психології представляють свої експерименти та мають можливість публічно заявити про свій науковий хист у галузі «Психологія». Серед учасників динамічної групи є випускники, які обрали професію «Психолог», «Соціальний педагог».

Досвід напрацювань динамічної групи «Юні психологи» періодично представляється на засіданнях педагогічної ради Миколаївського ліцею № 38 ім. В. Д. Чайки, батьківських зборах, засіданнях і семінарах за участю практичних психологів і соціальних педагогів міста Миколаєва, Миколаївської області та України. Систематично досвід роботи в команді «Юні психологи» висвітлюється на тематичних конференціях Національного університету «Києво-Могилянської академії» (НаУКМА) та Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК).

Представники динамічної групи «Юні психологи» проявляють активну позицію в житті ліцею. З завзяттям беруть участь у проведенні Годин психолога з тем «Про дружбу», «Як організувати свою підготовку до контрольної роботи, як подолати зайве хвилювання під час написання контрольних робіт», «Як плекати свій талант?», «Мистецтво жити разом» тощо. За ініціативи представників 10 класів випущено відео-матеріал до Дня толерантності, зібрано галерею відео-сюжетів і світлин про життя та перспективні плани нашої спільноти. «Юні психологи» є співорганізаторами тематичних зустрічей для учнів 1–11 класів. Щотижня оновлюється інформація про заходи на сторінці Classroom «Швидка психологічна допомога», сайті Миколаївського ліцею № 38 ім. В. Д. Чайки в рубриці «Психологічна служба».

Саме такий системний підхід у роботі психолога дає можливість дослідити особливості розвитку здобувачів освіти, своєчасно здійснити психологічну підтримку та допомогу здібним і обдарованим учням ліцею. Від нашої взаємодії залежить затишний простір і майбутнє цілепокладання кожного здобувача освіти та випускника ліцею. Відео-примітка про створення затишного середовища та заходи за участі представників команди «Юні психологи».

ШКІЛЬНА СЛУЖБА ПОРОЗУМІННЯ ЗА ПРИНЦИПОМ «РІВНИЙ-РІВНОМУ» ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Янковська Л. М.

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 10», м. Хмельницький
dyachuk2706@gmail.com

Створення безпечних умов для навчання учнів та педагогічної діяльності вчителів завжди було першочерговим завданням для адміністрації навчальних закладів. Однак, в умовах повномасштабного вторгнення сутність поняття «безпечне освітнє середовище» дещо зміщує свої акценти. Виклики, які постали перед нами на фоні стресових подій, що відчують усі учасники освітнього процесу, свідчать про те, що варто акцентувати увагу одночасно на декількох аспектах безпечного освітнього середовища. У цій статті увага зосереджена на такій складовій безпечного освітнього середовища як психологічна безпека.

За визначенням Приходько І. І. «психологічна безпека» — це багаторівнева динамічна система, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози, зберігатися на стійкому дієздатному рівні. Не задовільнив-

ши потребу в психологічній безпеці, дитина втрачатиме здатність до продуктивної та успішної навчальної діяльності.

Безпечне освітнє середовище — це такий простір, у якому дитина може навчатися й розвиватися в атмосфері довіри та зростання. І найважливіше — почуватися захищеною на усіх рівнях. Надзвичайно важливо розуміти, що в умовах сьогодення безпечним має бути не лише середовище, а й спілкування, психологічний клімат, умови праці, інформаційний простір. Таким чином, безпечне освітнє середовище в аспекті психологічної безпеки забезпечує: комфортну міжособистісну взаємодію, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків; відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання; дотримання прав та норм психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Психологічна безпека освітнього середовища безпосередньо залежить від відсутності насильства у будь-яких його проявах. Кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що вважають насильством, але й про те, як мінімізувати ризики та небезпеки, як створити умови для внутрішньої безпеки. Для того, щоб побудувати безпечний освітній простір, зменшити рівень конфліктності та викоринити прояви насильства, варто запроваджувати в освітній процес відновні практики, зокрема посередництва у врегулюванні конфлікту/спору, медіації та створення служб порозуміння в закладах освіти за принципом «рівний-рівному». Відновлювальна медіація — це процес, у якому медіатор чи медіаторка створює умови для відновлення здатності людей розуміти одне одного і домовлятися про прийнятні для них варіанти вирішення проблем, що виникли внаслідок конфлікту.

Діяльність служби порозуміння у закладі освіти має реалізувати два надважливих завдання: зменшити соціальну напруженість міжособистісних стосунків у колективі; сформувати навички ненасильницького спілкування та нового досвіду виходу з конфліктних ситуацій, відновлення здатності учасників/учасниць освітнього процесу розуміти одне одного та домовлятися про прийнятні для них варіанти вирішення конфліктних ситуацій.

Аналізуючи результати дослідження, отримані протягом двох років розбудови шкільної служби порозуміння у комунальному закладі загальної середньої освіти «Ліцей № 10 Хмельницької міської ради», слід зазначити, що рівень поінформованості школярів про ненасильницькі методи вирішення конфліктів зріс на 50%, що, у свою чергу позитивно впливає на покращення психологічного клімату в класних колективах. Число учнів, які звернулись за підтримкою до своїх ровесників у процесі вирішення конфліктів через медіацію, зріс в рази. На 24% збільшилось число здобувачів освіти, бажаючих стати медіаторами шкільної служби порозуміння. Ці підлітки відчувають у собі сили та мають бажання допомагати своїм ровесникам у питаннях вирішення конфліктів мирним шляхом і будувати мир навколо себе.

З-поміж відновних практик часто обираємо «Коло». Коло — це багатовіковий спосіб вирішення конфліктів, який у різних формах існує в культурі багатьох народів. Українці/українки теж зберегли у своїй життєдіяльності такі форми культури, в яких сім'я та учасники/учасниці конфліктної ситуації, звертаючись до традицій примирення в кризові моменти свого життя, спільно вирішують, як змінити ситуацію в інтересах кожного/кожної таким чином, щоб це сприяло реалізації моральних цінностей. Практика використання «Коло» в класних колективах, під час вирішення суперечливих питань, конфліктів дозволяє досить ефективно вирішувати наявні проблеми. Завдяки правилам проведення «Коло» вдається мінімізувати дискомфорт у спілкуванні під час розгляду конфліктів, непорозумінь серед учнів класу.

Ненасильницька взаємодія між людьми є основою гуманістичної психології і ґрунтується на повазі до іншого, розумінні та безумовному прийнятті своєрідності життєвої позиції іншої особи, що є надзвичайно актуальним в умовах сьогодення. Саме розбудова миру через впровадження в освітній процес відновних практик, зокрема, медіації за принципом «рівний-рівному», сприятиме психологічній безпеці усіх учасників навчального процесу, що є невід'ємною складовою безпечного освітнього простору. Варто пам'ятати також, що важливою умовою ефективності роботи служб порозуміння у дитячому середовищі є уникання гендерних стереотипів та формування гендерної рівності.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕКОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Ярмолюк О. В.

Ліцей № 2, м. Клевань
yarmolyk1973@gmail.com

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення ефективних методів психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах підвищеного стресу, аналіз наслідків стресових ситуацій та розробка рекомендацій щодо створення безпекового освітнього середовища.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження базується на аналізі сучасної літератури з психології стресу, методів запобігання професійному вигоранню, резильєнтності, емоційного інтелекту, а також на опитуванні педагогів і учнів щодо їхнього досвіду стресу та травматизації. Використовувалися методи якісного та кількісного аналізу, анкетування, інтерв'ю та спостереження.

Результати та обговорення.

1. Стрес: наслідки та шляхи подолання. Методи запобігання перевтоми.

Підвищений стрес у учасників освітнього процесу може призводити до фізичної та емоційної перевтоми, що знижує ефективність навчання та викладання. Основні методи подолання включають релаксаційні техніки, розвиток емоційного інтелекту та створення підтримуючої соціальної атмосфери.

2. Вторинна травматизація, професійне вигорання та втома від співчуття.

Викладачі, які стикаються з емоційними переживаннями учнів, часто самі стають жертвами вторинної травматизації. Важливо впроваджувати програми підтримки для педагогів, такі як тренінги з резильєнтності, робочі групи для обміну досвідом та психологічну допомогу.

3. Перша психологічна допомога та механізми перенаправлення.

Освітняни повинні володіти базовими навичками надання першої психологічної допомоги, включаючи активне слухання, перенаправлення до фахівців та надання емоційної підтримки. Такі механізми дозволяють знижувати гостроту стресових ситуацій серед учнів.

4. Шляхи подолання стресових станів в освітньому середовищі.

Важливо забезпечувати регулярне інформування батьків та учнів про способи подолання стресу. Рекомендації включають сімейні консультації, групи психологічної підтримки та залучення батьків до створення безпечного середовища.

5. Психологічні особливості безпекового освітнього середовища.

Створення безпечного освітнього середовища полягає в запобіганні насильству, булінгу та іншим загрозам. Це досягається через проведення тренінгів, регулярний моніторинг настроїв серед учнів та розвиток навичок медіації.

6. Емоційний інтелект і розвиток емоційної компетентності.

Важливо розвивати в учнів і педагогів емоційний інтелект як інструмент подолання стресу. Це сприяє покращенню комунікації та здатності до самоаналізу, що є ключовим фактором у підтримці здорового емоційного стану.

7. Резильєнтність як особистісний ресурс учасників освітнього процесу в умовах війни.

В умовах війни особистісна резильєнтність стає важливим ресурсом для подолання викликів. Система цінностей та їх активізація відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я та забезпеченні життєстійкості. Програми з розвитку резильєнтності включають тренінги, індивідуальні консультації та групові сесії.

Висновки. Ефективна психологічна підтримка учасників освітнього процесу вимагає комплексного підходу, що включає подолання стресу, профілактику вигорання, розвиток резильєнтності та створення безпечного освітнього середовища. Активне залучення батьків, вчителів і учнів до цих процесів сприятиме поліпшенню психічного стану всієї освітньої спільноти.