

**Людмила Карамушка**

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ЯК ЗБЕРЕГТИ ТА ПІДТРИМАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ»: ЗМІСТ, СТРУКТУРА, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ**

*Карамушка Людмила. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. У статті охарактеризовано тренінгову програму «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни». Розкрито мету, основні завдання та обсяг тренінгової програми. Представлено зміст тренінгових сесій («Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу», «Вияви психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни», «Здатність освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни», «Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність»; «Здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»), які входять до структури тренінгової програми. Описано організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові інтерактивні техніки, які розкривають зміст тренінгових сесій. Представлено процедуру проведення тренінгу (протоколи тренінгових сесій). У рамках кожного протоколу наводяться результати виконання учасниками тренінгу поставлених завдань, даються коментарі щодо особливостей їх виконання, ідентифікуються певні проблеми у вираженості психічного здоров'я освітнього персоналу та розриваються підходи до їх вирішення.*

**Ключові слова:** освітній персонал; структура психічного здоров'я; протидія стресу в умовах війни; здатність здійснювати професійну діяльність в умовах війни; здатність встановлювати стосунки з людьми в умовах війни; структура тренінгової програми; тренінгові сесії; інтерактивні техніки; технологічний підхід.

**Karamushka, Liudmyla. Training program «How to preserve and support the mental health of educational personnel in war conditions»: content, structure, procedure.**

*The article presents the training program «How to preserve and support the mental health of educational personnel in war conditions». The author describes the program's objectives and training sessions («The Essence and Structure of Educational Staff's Mental Health», «Manifestations of the mental health of educational personnel in the conditions of war», «Educational Staff's Stress-Resistance in War Conditions», «Educational Staff's Work Performance in War Conditions», «Educational Staff's Ability to Establish and Maintain Social Contacts in War Conditions» as well as the interactive techniques used in each session. Besides, the author analyzes the training sessions' procedure (protocols), the trainees' assigned tasks performance results and some mental health problems faced by educational staff and approaches to their solution.*

**Keywords:** educational staff; mental health structure; managing stress in war conditions; work performance in war conditions; the ability to establish relationships with people in war conditions; training program's structure; training sessions; interactive techniques; technological approach.

**Вступ.** Однією із важливих проблем в період агресивної війни РФ проти України є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я персоналу освітніх організацій, оскільки це має прямий вплив на процеси навчання і виховання дітей в цей складний період, задоволення потреб самих педагогічних працівників, здатності освітніх організацій адаптуватися до складних умов війни, визначити нові напрямки розвитку. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження тренінгових програм, які б сприяли вирішенню цієї проблеми.

Проблеми психічного здоров'я населення та фахівців в умовах війни знайшла відображення в роботах зарубіжних авторів, в яких розкрито вплив війни на психічне та благополуччя населення на Балканах (Shemyakina & Plagnol, 2013), проаналізовано використання адаптивних копінг-стратегій для подолання наслідків військових конфлікту в секторі Газа (Hammad & Trife, 2021) та ін. Українськими вченими здійснено дослідження виявів фізичного та психічного здоров'я населення в умовах війни (Kokun, 2022), переваги використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту (Храбан, 2022), особливостей психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни (Карамушка, Креденцер & Терещенко, et al., 2022) та ін.

Що стосується проблеми розробки різних форм психологічного навчання фахівців допомагаючих професій в умовах воєнного періоду, то тут можна назвати кілька робіт. Так, дослідниками проаналізовано значущість позитум-підходів у психологічній допомозі педагогам України в умовах війни (Коновальчук (2022)). Нами проаналізовано основні рівні здійснення психологічного втручання (рівень особистості, організації, громади) для збереження та підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни, описано різні форми роботи на кожному із рівнів (Карамушка, 2022а). Разом з тим, сьогодні в літературі, наскільки нам відомо, відсутні спеціальні тренінгові програми для підготовки освітнього персоналу для збереження та підтримки психічного здоров'я в умовах війни.

Враховуючи актуальність та невідомість розробленість проблеми, нами визначено наступну **мету дослідження:** визначити мету, загальну структуру, зміст та процедуру проведення тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».

**Задання дослідження:**

1. Обґрунтувати мету, завдання, загальну структуру та обсяг тренінгової програми.
2. Визначити зміст тренінгової програми.
3. Описати процедуру проведення тренінгових сесій програми (протоколи тренінгових сесій).

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі (вересень 2022 р.) було розроблено зміст тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни». Для її розробки використовувався метод вивчення літературних джерел і теоретичного аналізу проблеми (були проаналізовані наявні в літературі розробки, а також волонтерських досвід роботи автора) (Карамушка, 2022 а).

На другому етапі (жовтень 2022 р.) було проведено апробацію програми в одній із освітніх організацій на деокупованій території (м. Буча Київської області). У тренінгу взяли участь 25 педагогічних працівників. За своїм професійним складом тренінгова група була змішаною (в ній навчались, як керівники освітнього закладу, так і педагогічні працівники, а також соціальний працівник та психолог). За своїм статевим складом група була переважно жіночою, що відповідає особливостям професійної діяльності педагогічних працівників в системі середньої освіти. Серед учасників тренінгу були представники різних вікових груп. Суттєвим також було те, що серед учасників тренінгу одну четверту склали вчителі, які мали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Відбір учасників тренінгу здійснювався на добровільній основі. Тренінгові заняття проводились раз на тиждень, після уроків, по 2 пари (4 години). Використовувались інтерактивні методи та форми навчання («криголами», робота в парах, робота в малих групах, міжгрупова дискусія, «мозкові штурми», психологічні практикуми, розвивальні вправи, рольові ігри, аналітичні завдання).

На третьому етапі (листопад 2022 р.) було проаналізовано та описано результати впровадження тренінгової програми (представлено протоколи тренінгових сесій, виділено найбільш «проблемні місця» у виявах психічного здоров'я освітнього персоналу, зроблено узагальнення та ін.). Використовувались методи аналізу, синтезу, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

### **1. Мета, завдання, загальна структура та обсяг тренінгової програми.**

**Мета тренінгової програми:** підготовка освітнього персоналу до розуміння змісту, структури та ролі психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни, а також оволодіння навичками його діагностики, підтримання та збереження.

**Завдання тренінгової програми** полягає в оволодінні освітнім персоналом:

- 1) знаннями про зміст та структуру психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни;
- 2) методами діагностики та аналізу позитивних та негативних виявів психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни;
- 3) способами і техніками збереження та підтримання психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни.

В основу тренінгу покладено розроблений автором *технологічний підхід*, який полягає в розробці та впровадженні організаційно-психологічних технологій (Карамушка, 2022 б). Технологічний підхід було спроектовано на аналіз проблеми психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни. Також в основу тренінгової програми було покладено розробки інших авторів, які стосуються врахування особливостей психологічного здоров'я особистості (Кокун, 2022; Кісарчук, 2020; Храбан, 2022).

Тренінгова програма складається із 5 тренінгових сесій (табл.1). Кожна тренінгова сесія включає такі компоненти: а) інформаційно-смісловий (розкриває сутність психічного здоров'я та його значення, структуру та основні компоненти); б) діагностичний (забезпечує діагностичні процедури для вивчення складових психічного здоров'я та підходи до аналізу отриманих даних); в) корекційно-розвивальний (спрямований на оволодіння прийомами і техніками посилення позитивної спрямованості психічного здоров'я) (Карамушка, 2022 б).

Обсяг тренінгової програми складається із 30 академічних годин. Кожна із тренінгових сесій складається із таких частин: вступ до тренінгової сесії, інформаційно-смісловий компонент, діагностичний компонент, корекційно-розвивальний компонент, завершення тренінгової сесії. Обсяг однієї тренінгової сесії складає 4 академічні години. Відповідно, обсяг п'яти тренінгових сесій складає 20 академічних годин. До обсягу основної частини тренінгу ще додається вступ до тренінгу (2 години) та завершення тренінгу (2 год). Заключне творче завдання становить 6 годин.

Таблиця 1

#### Загальна структура тренінгової програми

Тренінгові сесії	Навчальні години
<i>Вступ до тренінгу</i>	2
<i>Тренінгова сесія 1. «Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу»</i>	4
<i>Тренінгова сесія 2. «Вияви психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»</i>	4
<i>Тренінгова сесія 3. «Здатність освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни»</i>	4
<i>Тренінгова сесія 4. «Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах війни»</i>	4
<i>Тренінгова сесія 5. «Здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»</i>	4
<i>Завершення тренінгу</i>	2
<i>Заключне творче завдання</i>	6
<i>Загалом</i>	30

## 2. Зміст тренінгової програми

### *Загальний вступ до тренінгової програми*

-*Криголам*: «Знайомство»: «Мене звати... Я працюю... ніхто навіть не знає, що протягом осені я ...»;

-*Вивчення очікувань учасників тренінгу* (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням). Учасники відповідають на такі запитання: «Чому я беру участь у тренінгу?»; «Що б я хотів принести нового у свою роботу після проходження тренінгу?»;

-«*Мозковий штурм*» (*групова форма*): «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі)»;

-*Мультимедійна презентація*: «Яким буде наш тренінг? (визначення мети та завдань тренінгу)»;

-*Групове обговорення*: «Як ми будемо працювати протягом тренінгової програми?» (визначення організаційних питань – тривалість роботи, кількість перерв тощо).

(Для підготовки вступу до тренінгу використано наявні в літературі розробки (Карамушка, 2022б; Шапіро, 1997)).

***Тренінгова сесія 1. «Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу».***

#### ***Вступ до тренінгової сесії:***

-*Мета, завдання, організація тренінгової роботи*;

***Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Сутність психічного здоров'я освітнього персоналу»:***

*Робота в малих групах (з наступним міжгруповим обговоренням): аналітичне завдання: «Психічне здоров'я освітнього персоналу: що це?»*

-*Міні-лекція*: «Зміст та основні складові психічного здоров'я персоналу».

(Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела (Карамушка, 2021; Карамушка, Креденцер, Терещенко та ін., 2022; WHO. «Mental health: strengthening our response», 2022)).

***Діагностичний компонент: «Діагностика психічного здоров'я освітнього персоналу»:***

-*Психологічний практикум*: «Аналіз спрямованості психічного здоров'я освітнього персоналу».

(Проведення психологічного практикуму здійснюється за допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки,

О.В. Креденцер, К.В. Терещенко). яка спрямована на визначення рівня вираженості позитивної спрямованості психічного здоров'я) (Карамушка, Креденцер, Терещенко, 2022),

**Корекційно-розвивальний компонент: «Умови забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу»:**

*Робота в парах (з наступним обговоренням в групі):* Аналітичне завдання: «Як я можу підвищити рівень свого позитивного психічного здоров'я?».

**Завершення тренінгової сесії:**

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

**Тренінгова сесія 2. «Вияви психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».**

**Вступ до тренінгової сесії:**

- Що найбільше запам'яталось з попередньої зустрічі?

-Мета, завдання, організація тренінгової роботи;

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Особливості психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».**

-міні-лекція «Війна і психічне здоров'я: міжнародний досвід».

(Для підготовки лекції використовуються публікації, в яких йде мова про негативні психологічні наслідки війни, зокрема, в контексті психічного здоров'я та благополуччя особистості) (Freu, 2012; Shemyakina & Plagnol, 2013; Hammad & Tribe, 2013).

**Діагностичний компонент: «Діагностика виявів психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»:**

-Психологічний практикум: «Вияви мого психічного здоров'я під час війни».

(Для проведення практикуму використовується бланк «Модель балансу Н.Пезешкіан» (Пезешкіан, 2019), яка включає характеристики життєдіяльності особистості, які стосуються чотирьох сфер (тіла, діяльності, контактів, сенсів), які, на думку автора тренінгу, є досить близькими до складових психічного здоров'я, які виділені ВОЗ.

**Корекційно-розвивальний компонент: «Мої найбільші досягнення для збереження та підтримання психічного здоров'я під час війни»:**

-Робота в парах (проведення інтерв'ю учасниками пари один з одним): «Що я можу зробити для того, щоб зберегти та підтримати своє психічне здоров'я сьогодні, наприклад, в умовах часткового або повного blackout?».

**Завершення тренінгової сесії:**

-Підведення підсумків тренінгової роботи;

**Тренінгова сесія 3. «Здатність освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни».**

**Вступ до тренінгової сесії:**

- Мої «знахідки» із попереднього заняття.

- Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «У чому проявляється стрес в умовах війни?»:**

-Робота в малих групах: Аналітичне завдання: «Як ми відчуваємо стрес пі час війни?».

-Міні-лекція: «Модель управління освітнім персоналом стресом під час війни».

(Для підготовки лекції використовуються розробки автора з проблеми (Карамушка, 2022а, також публікації інших авторів (Максименко, Карамушка, Зайчикова, 2006; Кісарчук, 2020; Храбан, 2022).

**Діагностичний компонент: «Діагностика стресостійкості освітнього персоналу»:**

-Психологічний практикум: «Аналіз стресостійкості».

(Проведення психологічного практикуму здійснюється за допомогою методики «Стійкість до стресу» (Максименко, Карамушка, & Зайчикова, 2006), яка дає можливість визначити рівень стресостійкості учасників тренінгу).

**Корекційно-розвивальний компонент: «Як протидіяти стресу в умовах війни»:**

-Робота в тренінговій групі (з усіма учасниками одночасно): «Як можна стабілізувати свій емоційний стан?»

(Група разом з тренером виконує різноманітні вправи, які дають можливість стабілізувати емоційний стан: дихальні вправи, техніки «заземлення», техніки для зняття м'язової напруги) (Карамушка, 2022а).

**Завершення тренінгової сесії:**

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

**Тренінгова сесія 4. «Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах війни».**

**Вступ до тренінгової сесії:**

- Що для мене було найбільш корисним із попереднього заняття?

-Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Негативний вплив війни на здійснення професійної діяльності»:**

-Робота в групах: Аналітичне завдання: «Як змінилась наша робота під час війни?»

**Діагностичний компонент: «Діагностика оптимізму та активності освітнього персоналу в умовах війни»:**

Психологічний практикум: «Скільки в мене активності та оптимізму?».

(Практикум проводиться на основі використання методики «*Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»* (Карамушка, 2008). Методика дає можливість виявити рівень оптимізму та активності учасників тренінгу та визначити певні типи персоналу (на основі поєднання вказаних характеристик).

***Корекційно-розвивальний компонент: «Психологічні умови оптимізації професійної діяльності освітнього персоналу в умовах війни»:***

-«*Мозковий штурм» (робота в малих групах): «Які ресурси можна використати для активізації моєї професійної діяльності сьогодні?».*

-*Аналітичне завдання: «Вплив особистісних ресурсів на професійну діяльність освітнього персоналу».*

***Завершення тренінгової сесії:***

-Підведення підсумків тренінгової роботи.

***Тренінгова сесія 5. «Здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни».***

***Вступ до тренінгової сесії:***

- *Що для мене було найбільш корисним із попереднього заняття?*
- *Мета, завдання, організація тренінгової роботи.*

***Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Вплив війни на здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»:***

-*Робота в малих групах: Аналітичне завдання: «Чи змінились Ваші соціальні контакти під час війни?»*

***Діагностичний компонент: «Діагностика рівня соціальної ізоляваності/соціальної підтримки освітнього персоналу в умовах війни»:***

*Психологічний практикум: «Рівень соціальної ізоляваності/ соціальної підтримки освітнього персоналу в умовах війни»:*

(Практикум проводиться на основі використання методики «*Рівень соціальної підтримки»* (Карамушка, 2008), за допомогою якої фіксується особливості орієнтації учасників тренінгу на соціальні контакти та взаємодію.

***Корекційно-розвивальний компонент: «Психологічні умови оптимізації соціальних контактів освітнього персоналу в умовах війни»:***

-*Розвивальна вправа: «Моя емоційна власність» (модифікація розробки Д. Шапіро (1997)).*

-*Мозковий штурм: «Мої емоції».*



### ***Завершення тренінгової сесії:***

- Підведення підсумків тренінгової роботи.

***Заключне творче завдання:*** «Що я беру з собою в мій кошик «Підтримка та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни»? (Завдання полягало в тому, щоб на основі пройдених тренінгових сесій створити кошик «Психологічної самопомоги в умовах війни» та ознайомити з ним своє найближче оточення (колеги, які не проходили тренінг, учнів, членів сім'ї).

### ***Загальна заключна частина тренінгової програми:***

- *рефлексивний аналіз:* «Мої думки про тренінгову програму»: «Що дав мені тренінг?»; «Що я дізнався нового для себе?»; «Щоб я хотів сказати тренеру і членам нашої тренінгової групи?».

## **3. Процедура проведення тренінгових сесій (протоколи проведення тренінгових сесій).**

Далі представимо процедуру проведення тренінгових сесій (протоколи кожної із тренінгових сесій). У рамках кожного протоколу наводяться результати виконання учасниками тренінгу завдань та даються коментарі щодо їх виконання (ідентифікація певних проблем, підходи до їх вирішення тощо). Це необхідно, на наш погляд, для того, щоб психологи, які будуть проводити такий тренінг в майбутньому, мали чіткий алгоритм дій та звертали увагу на найбільш суттєві аспекти означеної проблеми. З урахуванням обмеженого обсягу статті, тут наводяться лише результати виконання основних завдань (які входять до інформаційно-сміслового, діагностичного та корекційно-розвивального компонентів), без опису особливостей проведення вступу та завершення тренінгових сесій.

### **3.1. Процедура проведення тренінгової сесії 1. «Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу».**

***Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:*** «Сутність психічного здоров'я освітнього персоналу»:

*Робота в малих групах (з наступним міжгруповим обговоренням):* аналітичне завдання: «Психічного здоров'я освітнього персоналу: що це?»

Було створено п'ять груп, кожна із яких група працювала над виконанням завдання про сутність психічного здоров'я освітнього персоналу. Учасниками тренінгу було висловлено такі думки щодо сутності психічного здоров'я освітнього персоналу: 1 група: «вміння долати перешкоди, невдачі», «швидко виходити зі стресу», «не перекладати свої проблеми на інших», «вміти тримати себе в руках», «швидко переключатися на інші види діяльності»; 2 група: «внутрішній комфорт», «відчуття спокою», «відкритість», «розуміння реальності», «коли ти оточений однодумцями»; 3 група: «відчуття спокою», «бажання спілкуватися», «повага один до одного», «можливість позитивно реагувати на труднощі

життя», «почуття рівноваги (врівноваженість)», «посмішка на обличчі (позитив)», «бажання працювати або мати якусь справу», «займатися улюбленою справою»; 4 група: «емпатія», «друзі», «відпочинок», «відносини», «здоровий сон», «здатність контролювати емоції», «хобі», «задоволення від життя», «сприймати критику»; 5 група: «гарний настрій», «стан внутрішньої гармонії», «впевненість у власних силах і у завтрашньому дні», «врівноваженість», «розуміння безпеки», «позитивне ставлення до оточуючих», «відчуття щастя і задоволення від життя».

Далі у процесі представлення своїх результатів кожною групою тренер задавав питання про те, які нові ознаки психічного здоров'я освітнього персоналу у цій групі «появились», порівняно із відповідями попередніх груп. Це орієнтувало учасників тренінгу на активне сприйняття інформації, яка надавалась. Наприклад, третя група говорила про те, що у її відповідях появилось такі ознаки психічного здоров'я, як «бажання працювати або мати якусь справу», «займатися улюбленою справою», чого не було у двох попередніх групах.

В цілому було зроблено висновок про те, що психічне здоров'я освітнього персоналу є складним феноменом, про що, зокрема, свідчить той факт, що учасниками тренінгу було названо 34 його ознаки, які мали, як негативну, так і позитивну спрямованість. Отримані ознаки було об'єднано в три групи, які стосувалися: 1) емоційного стану освітнього персоналу та його здатності долати стрес; 2) здатності взаємодіяти з іншими; 3) здатності здійснювати успішну діяльність. Щодо кількісного вираження виділених ознак, то було наголошено, що 19 названих ознак стосуються першої групи, 9 ознак - другої групи та 6 ознак - третьої групи.

*Міні-лекція:* «Зміст та основні складові психічного здоров'я персоналу під час війни».

На основі наявних літературних та інформаційних джерел (Карамушка, 2022; Карамушка, Креденцер, Терещенко та ін., 2022; WHO. «Mental health: strengthening our response», 2022) тренером було розкрито зміст психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни як здатності персоналу справлятися з повсякденними стресами війни, налагоджувати стосунки з людьми, ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності. Також було підкреслено необхідність розширення «бачення» освітнім персоналом значущості таких складових психічного здоров'я, як здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності.

**Діагностичний компонент:** *«Діагностика психічного здоров'я освітнього персоналу»:*

*Психологічний практикум: «Аналіз спрямованості психічного здоров'я освітнього персоналу».*

Зазначимо, що методика, яка використовувалась для проведення психологічного практикуму, давала можливість визначити рівень вираженості позитивної спрямованості психічного здоров'я, яка є суттєвою його характеристикою, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми).

Під час психологічного практикуму кожен учасник тренінгу заповнював опитувальник, який включав 9 питань, обробляв свої дані, виписував отриманий показник на своєму стікері (який був анонімний) і «скидав» його в загальний банк отриманих результатів. Далі тренер за допомогою асистента (учасника тренінгової групи) на основі отриманих стікерів визначав середнє значення вираженості позитивного психічного здоров'я в учасників групи. Було зроблено висновок про те, що у переважній кількості учасників тренінгу представлений низький або середній рівень позитивного психічного здоров'я та зроблено висновок про необхідність підвищення рівня його «позитивності».

***Корекційно-розвивальний компонент: «Умови забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу»:***

*Робота в парах (з наступним обговоренням в групі):* Аналітичне завдання: «Як я можу підвищити рівень свого позитивного психічного здоров'я?».

Кожна пара висловлювала свої думки стосовно цієї проблеми «всередині» пари, а потім знайомила з ними всіх учасників тренінгової групи: «організую чітко свій день», «зосереджуюсь на роботі», «отримую втіху від спілкування з дітьми», «спілкуюсь з внуками, які за кордоном, по телефону», «працюю на домашній ділянці», «пишу вірші», «волонтеру», «займаюсь йогою», «стараюсь приготувати щось смачненьке для моїх членів сім'ї», «роблю донати для ЗСУ», «стараюсь, наскільки це можливо, виспатись» та ін.

**3.2. Процедура проведення тренінгової сесії 2. «Вияви психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».**

***Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Особливості психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».***

*Міні-лекція «Війна і психічне здоров'я: міжнародний досвід».*

Тренером була проведена міні-лекція, під час якої було розкрито негативні психологічні наслідки війни, зокрема, вплив війни на психічне здоров'я та благополуччя особистості в різних регіонах світу (Frey, 2012; Hammad, & Tribe, 2013; Shemyakina, & Plagnol, 2013). Зроблено висновок про те, що війна і психічне здоров'я особистості тісно зв'язані між собою і це потребує свого аналізу і осмислення, чому і присвячено цей тренінг.

***Діагностичний компонент: «Діагностика виявів психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»:***

*Психологічний практикум:* «Вияви мого психічного здоров'я під час війни». Для проведення практикуму використовувався бланк «Модель балансу Н.Пезешкіна» (Пезешкіан, 2019). Дана модель включає характеристики життєдіяльності особистості, які стосуються таких чотирьох сфер (тіла, діяльності, контактів, смислів).

Спочатку кожен учасник тренінгу заповнював бланк «Модель балансу Н.Пезешкіна» індивідуально. Далі в процесі групового обговорення кілька учасників тренінгу, за бажанням, називали вияви їхнього психічного здоров'я під час війни. В цілому на основі обговорення тренером було зроблено висновок про наявність значної кількості негативних сфер психічного здоров'я у всіх сферах життєдіяльності освітнього персоналу. Також було звернуто увагу на те, що зовнішній відносно благополучний спокійний стан учасників явно дисгармоніював із їхніми відповідями, що говорить про певну «скритість», «приглушеність» цієї проблеми. Однак, було підкреслено наявність і певних позитивних тенденцій у цьому феномені (наприклад, «стала більш спокійною, більше сплю, стала більше терплячою»). Також було прийнято рішення про те, що дані, отримані по кожній сфері психічного здоров'я, будуть детально проаналізовані на наступних трьох заняттях, які будуть стосуватися конкретних сфер життєдіяльності. Стосовно даних, які стосуються сфери «смислів», то було домовлено про те, що, оскільки вони носять дуже виражений особистий характер, то вони можуть «проговорюватися» під час індивідуальних психологічних консультацій, які будуть проводитися керівником тренінгових занять поза межами тренінгової програми, що власне, і було здійснено.

***Корекційно-розвивальний компонент: «Мої найбільші досягнення для збереження та підтримання психічного здоров'я під час війни»:***

*Робота в парах (проведення інтерв'ю учасниками пари один з одним):* «Що я можу зробити для того, щоб зберегти та підтримати своє психічне здоров'я сьогодні? (Наприклад, під час можливого часткового або повного blackout?)».

Кожна пара фіксувала свої прийоми та ділилася ними з іншими групами. Були названі, зокрема, такі прийоми: «навчуся робити все швидко»; «відкрию нові засоби забезпечення світла та зв'язку»; «перебудую організацію свого життя і своєї діяльності (буду працювати вночі, коли є світло)»; «зміню ритм життя на більш швидкий»; «навчуся економити ресурси»; «буду ділитися своїми знахідками з дітьми»; «навчуся краще вирішувати побутові справи», «більше часу буду проводити у спілкуванні з рідними, коли немає світла», «буду використовувати більше можливості пограти з дітьми в ігри», «буду дивитися фільми, «скачені» на телефон» та ін.

### **3.3. Процедура проведення тренінгової сесії 3. «Здатність освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни».**

**Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «У чому проявляється стрес в умовах війни?»:**

*Робота в малих групах:* Аналітичне завдання: «Як діє на нас стрес під час війни?».

Для виконання завдання було створено п'ять робочих груп (склад груп визначався на основі побажань учасників тренінгу). Кожною групою було проаналізовано відповіді учасників тренінгу, які отримані під час першого заняття стосовно виявів психічного здоров'я в сфері «тіла». Відповіді було об'єднано у кілька груп, дана характеристика кожній групі, далі кожна група представляла результати своєї роботи іншим групам. Завдання тренера полягало у модеруванні міжгрупового обговорення та виділенні «проблемних зон» стосовно «дії» стресу.

У результаті аналізу відповідей учасників було проаналізовано та виділено такі основні вияви стресу в освітнього персоналу в умовах війни: 1) негативні емоції («страх», «тривога», «роздратування», «нервозність», «зажати стан»); 2) втома («загальне втомлення», «втома», «виснаженість», «відчуття скутості», «тремор», «в перші дні тремор», «слабкість»); 3) порушення сну («відсутність сну», «безсоння», «втратила сон», «поганий сон», «порушений сон», «постійно хочеться спати»); 4) порушення харчування («зниження апетиту», «відсутність апетиту», «зник апетит», «проблеми з їжею», «відмова від їжі», «відчуття голоду»); 5) хвороби («загострили хвороби хребта, судинні хвороби», «болить спина, «зник зір, відчуття болю», «біль у м'язах», «хвороби»); 6) відсутність контролю за ситуацією («неможливість контролювати життєву ситуацію», «не можу заставити тіло займатися спортом»).

Тренером було зроблено висновок про те, що вияви стресу в освітнього персоналу в умовах війни мають різноманітний характер і можуть проявлятися на таких рівнях: а) негативні емоції; б) порушення функціонування організму (виснаженість, порушення сну, порушення харчування); в) хвороби; г) неможливість контролювати ситуацію впливу стресу. Також було акцентовано увагу на те, що чим вище «піднімається» стрес у своєму впливу (від негативних емоцій до відсутності здатності контролювати ситуацію стресу), тим більше його вплив є згубним.

Слід зазначити, що учасниками тренінгу було названо лише окремі позитивні вияви здатності освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни («задоволення від нового»; «стала більш спокійною», «більше сплю», «стала більше терплячою»). Це засвідчило виражену негативну дію стресу на життєдіяльність освітнього персоналу і необхідність оволодіння освітнім персоналом спеціальними прийомами для здатності протидіяти стресу.

*Міні-лекція:* «Модель управління освітнім персоналом стресом під час війни».

В процесі лекції було розкрито сутність стресу в умовах війни як реакції людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять людину із стану рівноваги (Карамушка, 2022 а). З урахуванням в літературі підходів щодо управління стресом (Максименко, Карамушка & Зайчикова, 2006), було розкрито зміст моделі управління освітнім персоналом стресом в умовах війни як здатності встановлювати бар'єри на шляху розгортання стресу з метою попередження негативних наслідків та усвідомлення своєї відповідальності за свій психічний стан, не перекладаючи цю відповідальність на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників і колег, лікарів).

**Діагностичний компонент:** *«Діагностика стресостійкості освітнього персоналу»:*

*Психологічний практикум:* «Аналіз стресостійкості».

Проведення психологічного практикуму здійснювалось за допомогою методики «Стійкість до стресу» (Максименко, Карамушка & Зайчикова, 2006), яка включає 18 питань. Учасники індивідуально заповнювали опитувальник, потім обробляли та аналізували свої дані стосовно рівня стресостійкості (низького, середнього, високого). Зазначимо, що для оперативності обробки даних шкала вираженості стресостійкості була модифікована (зменшена із 9 рівнів до 3 рівнів), з урахуванням проведених автором досліджень за цією методикою. Далі учасники тренінгу «скидали» отримані дані на своїх анонімних стікерах у загальний банк отриманих результатів. Потім тренер, разом із асистентом (учасником групи) на основі отриманих стікерів аналізував вираженість стресостійкості у групі (диференціював отримані стікери в три групи (низький, середній та високий рівень стресостійкості), підраховував кількісне представлення кожного із рівнів. Було зроблено висновок про те, що переважання у тренінговій групі низького та середнього рівня стресостійкості та зроблено висновок про необхідність її підвищення.

**Корекційно-розвивальний компонент:** *«Як протидіяти стресу в умовах війни»:*

*Робота в групі (з усіма учасниками одночасно):* «Як можна стабілізувати свій емоційний стан?».

Тренер разом з усіма учасниками тренінгової групи проводив вправи, які можна використовувати для стабілізації емоційного стану: 1) дихальні вправи (нормалізуйте дихання, особливо, з увагою до довгого видиху; або використовуйте техніку «дихайте квадратом» (повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4-, пауза 1-2-3-4); 2) правила «заземлення», у форматі «правила трьох». (Дайте відповідь на прості три питання ( «Як мене звати?», «Де я зараз?», «Який зараз дата?»), назвіть три предмети жовтого чи іншого кольору навколо себе, доторкніться до трьох різних поверхонь та ін.; 3)

вправи для зняття м'язової напруги (зробіть звичайний, неглибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь, повторіть кілька раз) (Карамушка, 2022 а).

#### **3.4. Процедура проведення тренінгової сесії 4. «Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах війни».**

*Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Негативний вплив війни на здійснення професійної діяльності»:*

*Робота в малих групах:* Аналітичне завдання: «Чи змінилась наша робота під час війни?»»

Кожна «мала» група аналізувала відповіді учасників тренінгу, які отримані стосовно виявів психічного здоров'я в сфері «діяльність/ досягнення», які були отримані на першому занятті, здійснювала їх класифікацію, представляла результати своєї роботи іншим групам. Завдання тренера полягало в організації міжгрупового обговорення та визначення основних викликів у цій проблемі.

У результаті аналізу відповідей учасників, до негативних виявів професійної діяльності освітнього персоналу (як складової психічного здоров'я) в умовах війни було віднесено: 1) безсистемність в роботі, апатія («повна безсистемність у роботі», «відсутність чіткої системи, як раніше», «неможливість займатись роботою», «важко зосередитись на роботі у період воєнного стану», «не бажання працювати, втома, апатія, тиск», «не було сил повернутися до роботи деякий час», «все на паузу», «нестабільність», «навчилися жити без планів на майбутнє»); 2) зміна роботи («зміна роботи, переживання», «під час війни, я змінила місце роботи, дитина змушена була змінити заклад освіти», «зміна роботи, сумбурність»; «тривога за попередню роботу»); 3) проблеми з адміністрацією («непорозуміння з боку адміністрації»).

Позитивні вияви у професійній діяльності освітнього персоналу (як складової психічного здоров'я) включали такі відповіді: 1) активна робота, нові досягнення («з початку війни постійно працюю 24/7», «з'явилися певні досягнення», «новий досвід роботи з дітьми за кордоном»); 2) нова робота («знайшла нову роботу»); 3) навчання, опанування нових знань («бажання навчатись, реалізовувати на практиці здобуті знання, проходження тренінгів, вебінарів», «продовжую навчання, виконую завдання, опановую нові знання»); 3) хобі («повернення до хобі», «чотири місяці заняття йогою», «обробка городу»); 4) позитив у спілкуванні («радіти контакту з дітьми, колегами», «знаходжусь біля багаття, можливість знайти воду»).

Було зроблено висновок про те, що, порівняно із виявами стресу освітнього персоналу (як складової психічного здоров'я), які обговорювались на попередньому занятті

і носили виражений негативний характер, у виявах, які стосуються професійної діяльності, спостерігається багато позитивних моментів, що, скоріше всього, говорить про те, що складові психічного здоров'я, які стосуються професійної діяльності, мають більше резервів для забезпечення позитивної спрямованості психічного здоров'я.

***Діагностичний компонент: «Діагностика оптимізму та активності освітнього персоналу в умовах війни»:***

*Психологічний практикум:* «Скільки в мене активності та оптимізму?».

Практикум проводився на основі використання опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (Карамушка, 2008), яка дає можливість виявити рівень оптимізму та активності учасників тренінгу та визначити певні типи освітнього персоналу (на основі поєднання вказаних характеристик).

При цьому під оптимізмом розумілась схильність людини вірити у власні сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей (Карамушка, 2008). Протилежній категорії людей, «песимістам», притаманні сумніви у власних силах і доброзичливості інших людей, очікування своєї невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкненість на своєму внутрішньому світові. Під активністю в цьому контексті розумілась енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику (Карамушка, 2008). Пасивність виявляється у тривожності, остраху, невпевненості у собі та небажанні щось робити.

Також учасниками тренінгу було визначено тип особистості, до якого вони належать («реалісти», «активні оптимісти», «активні песимісти», «пасивні песимісти», «пасивні оптимісти»). Було констатовано, що серед освітнього персоналу на даний момент є не дуже велика частина «активних оптимістів», що можна пояснити негативним впливом війни. Разом з тим, було констатовано, що «пасивних песимістів», як «крайніх негативних» типів особистості, немає.

***Корекційно-розвивальний компонент: «Психологічні умови оптимізації професійної діяльності освітнього персоналу в умовах війни»:***

*«Мозковий штурм»:* «Які ресурси можна використати для активізації моєї професійної діяльності сьогодні?».

Під час «мозкового штурму» учасники трьох груп назвали різні ресурси (більше 50), систематизували їх в кілька основних груп: 1) віра («позитивне мислення», «віра в перемогу», «позитивні цілі, мрії, прагнення»); 2) матеріальне забезпечення («забезпечення їжею», «наявність фінансових ресурсів», «фінансова подушка»); 3) підтримка близьких



(«сім'я», «батьки», «діти», «родина», «друзі» та ін.), 4) догляд за собою («фізична активність», «заняття спортом», «карате», «сон», «прогулянки»); 5) відпочинок («улюблена музика», «зміна видів діяльності», «вишивання», «природа», «прибирання», «догляд за домашніми тваринами»); 6) робота («зосередженість на виконанні робочих завдань», «робота»); 7) особистісні характеристики («витривалість», «зосередженість», «урівноваженість», «відповідальність», «спокій», «рішучість», «увага», «жага до життя»).

Далі за допомогою тренера було проаналізовано види ресурсів (зовнішні/внутрішні, матеріальні/духовні та ін.). Підкреслено, що важливу роль серед внутрішніх ресурсів відіграють особистісні ресурси, які стосуються ціннісно-сміслових характеристик та особистісних характеристик освітнього персоналу. Наголошено, що серед названих учасниками тренінгу груп ресурсів особистісних ресурсів було названо небагато. Обґрунтовано необхідність їх аналізу, врахування та розвитку.

*Аналітичне завдання:* «Вплив особистісних ресурсів на професійну діяльність освітнього персоналу».

Під час цього завдання учасниками тренінгу було наведено приклади про те, як конкретні особистісні ресурси (які обирались із списку ресурсів, складеного під час «мозкового штурму») впливають на ефективність професійної діяльності освітнього персоналу в умовах війни. Наприклад, було наведено приклад про «роль позитивного мислення, яке сприяє тому, що людина бачить, як негативні, так і позитивні сторони в своїй життєдіяльності, має оптимізм тощо». Також було наведено приклад «значущістю такої якості, як жага до життя. Зокрема, було сказано про те, «що коли є така якість, то людина має позитивну мотивацію до роботи, може пережити всі труднощі».

### **3.5. Процедура проведення тренінгової сесії 5. «Здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни».**

*Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:* «Вплив війни на здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»:

*Робота в малих групах:* Аналітичне завдання: «Чи змінились Ваші соціальні контакти під час війни?»

Відповідно до завдання було створено 5 робочих групи, завдання яких полягало в тому, щоб проаналізувати відповіді учасників тренінгу, які отримані на першому заняття стосовно виявів психічного здоров'я в сфері «контакти» та провести їх класифікацію, а також обговорити отримані результати з іншими групами.

У процесі аналізу в цілому учасниками тренінгу (під керівництвом тренера) було визначено такі негативні вияви у здатності освітнього персоналу встановлювати та

підтримувати соціальні контакти в умовах війни: 1) виникнення негативних емоцій («замкнення» в собі», «ізолюваність, нерозуміння», «втома від спілкування, яка виявилась саме під час окупації», «вияв агресії на близьких», «переживання за рідних», «страх, що знову потрібно буде розлучатися»); 2) загострення соціальних контактів («загострення відносин», «зіпсувалися стосунки з родичами», «відкрилися очі на сутність відносин», «з'явилися люди, з якими я не хочу спілкуватися», «я взагалі не розмовляю по телефону з друзями, не телефоную моїм родичам»; «повне замороження дружніх стосунків», «змінилися контакти», «старі друзі відсіялись», «деякі знайомі показали, хто вони є насправді», «війна «відфільтрувала «контакти»); 3) труднощі у соціальних контактах («неможливість дозвонитися до сина», «кількість контактів зменшилися», «неможливість зустрітися з усіма друзями, родичами», «порушилися певні сімейні традиції»).

Також було визначено позитивні вияви у здатності освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни: 1) отримання підтримки («відчуваєш підтримку», «більшість з мого оточення підтримали мене», «здатність просити про допомогу активізувалась»); 2) становлення нових соціальних контактів («нові друзі»; «зустріла людей, які допомогли», «познайомитись з новими, чудовими людьми»); 3) нове «бачення» світу («більше часу проводити з сім'єю»; «більше пізнати світ»; «побачила і почула, що люди по-різному реагують на війну і на вирішення цієї ситуації», «стала говорити українською»).

В цілому, у процесі міжгрупового обговорення було зроблено заключення, що так, як і в ситуації із здатністю освітнього персоналу здійснювати професійну діяльність, у здатності встановлювати і підтримувати соціальні контакти простежується більше позитивних виявів психічного здоров'я, порівняно із здатністю освітнього персоналу протидіяти стресу. Це свідчить про те, що така складова психічного здоров'я, як встановлення і підтримання соціальних контактів, також мають значний потенціал для забезпечення позитивної спрямованості психічного здоров'я.

**Діагностичний компонент:** *«Діагностика рівня соціальної ізолюваності/ соціальної підтримки освітнього персоналу в умовах війни»:*

*Психологічний практикум:* «Рівень соціальної ізолюваності/ соціальної підтримки освітнього персоналу в умовах війни».

Практикум проводився на основі використання методики «Рівень соціальної підтримки» (Карамушка, 2008), яка включала 24 питання. Учасники тренінгу спочатку працювали індивідуально (заповнювали опитувальник та визначали свої показники). Далі вони готували свій індивідуальний (анонімний) стікер з отриманим показником і скидати в загальну базу даних. Після завершення формування спільного банку даних тренер, разом із

асистентом (учасником групи) на основі отриманих стікерів аналізував вираженість соціальної ізоляції/соціальної підтримки членів тренінгу (виводив середній бал по групі). На основі отриманих емпіричних даних було зроблено висновок про те, що рівень соціальної підтримки в групі потребує свого підвищення. Зазначимо, що в колективі, де працювали педагогічні працівники із статусом «внутрішньо переміщені осіб», це було особливо значущим.

***Корекційно-розвивальний компонент: «Психологічні умови оптимізації соціальних контактів освітнього персоналу в умовах війни»:***

*Розвивальна вправа:* «Моя емоційна власність» (модифікація розробки Д. Шапіро (1997)).

Під час виконання цієї вправи учасники тренінгу в групах на прикладі конкретних професійних та життєвих ситуацій, з якими вони стикалися під час війни, вчилися говорити про свої емоції, які вони переживають, не звинувачуючи співрозмовника і не проявляючи до нього агресії. Для цього їм потрібно було використовувати формулу «емоція+ дія+ причина» (Шапіро, 1997).

Наприклад, учасниками аналізувалась така ситуація «Ваш колега, яка працює в сусідньому кабінеті, на перерві попросила у Вас повербанк, щоб підзарядити телефон у школі. Коли Ви прийшли додому, то зрозуміли, що вона Вам його не повернула, а світла вдома уже не було. Ваші дії». У процесі аналізу ситуації було отримано такі варіанти відповідей: 1 група – «Я була засмучена («емоція»), коли не повернула мій повербанк («дія»), тому що залишилась без зв'язку («причина»); 2 група – «Я зла («емоція»), коли мені не повертають мої речі («дія»), особливо, зараз, в такий час, коли відсутнє світло («причина»); 3 група – «Я відчуваю роздратованість («емоція»), коли ти думала тільки про себе («дія»), тому що має бути правильний обмін енергією і відповідальність одного перед одним («причина»); 4 група – «Я відчула вдома роздратування («емоція»), коли не віддала повербанк («дія»), тому що через це я не змогла повідомити батькам, що потрібно взяти на трудову («причина»)). Група «експертів», яка оцінювала відповідність запропонованих учасниками відповідей заданій формулі, до «адекватних» відповідей (які відповідали заданій формулі) віднесли відповіді груп 1, 2, 4, а до «неадекватних» (які не відповідали заданій формулі) - відповідь групи 3, оскільки в ній було представлено звинувачення іншого у частині «дія» та не називалась конкретна причина виникнення емоції, а відбувалось необґрунтоване розширення предмету розмови та скрите звинувачення учасника взаємодії. Учасники тренінгу, які також брали участь в обговоренні, погодились з таким заключенням «експертів». Далі зазначена «формула вираження емоцій» відпрацьовувалась на прикладі інших ситуацій, що дало можливість учасникам тренінгу навчитись висловлювати свої

«реальні» емоції, які вони переживають, але при цьому зберігаючи «асертивний» («впевнений»), а не «звинувачувальний» тон.

*-Мозковий штурм: «Мої емоції».*

У процесі «мозкового штурму» учасники тренінгу називали відомі їм емоції, які швидко записувались на фліпарті двома асистентами тренера. Протягом кількох хвилин було названо такі емоції; «сум», «радість», «злість», «любов», «тривога», «втома», «натхнення», «пристрасть», «сподівання», «втома», «апатія», «страх», «невпевненість», «заздрість», «хвилювання», «ненависть», «лють», «зацікавленість» .

У процесі обговорення, було зроблено, по-перше, висновок про те, що «банк емоцій» учасників тренінгу є не дуже великим, що можна пояснити, зокрема, тим, що вони мало уваги приділяють своїм емоціям. По-друге, було акцентовано увагу на те, що серед названих емоцій 12 були негативними і лише 6 позитивними, що свідчить про переважання негативних емоцій. Це, з одного боку можна було пояснити ситуацією війни, в якій знаходиться учасники тренінгу, а з, іншого боку, нашою «скупістю» стосовно висловлювання позитивних емоцій у процесі взаємодії із своїми колегами, рідними. Було зроблено висновок стосовно необхідності посилення розвитку емоційного інтелекту, який включає не лише здатність регулювати свої емоції, але і відчувати свої емоції, емоції інших людей, обмінюватися позитивними емоціями, що особливо є значущим для представників професій «людина-людина», до яких належить освітній персонал. Всі учасники отримали «домашнє» завдання, яке полягало в тому, що прийшовши сьогодні додому, висловити позитивні емоції у процесі взаємодії зі своїми близькими.

**Висновки.** Результати впровадження тренінгової програми показали, що вона викликає значний інтерес в учасників тренінгу. Особливо позитивну оцінку викликали корекційно-розвивальні завдання, спрямовані на виконання вправ, які сприяють протидії стресу, аналізу та використанню свої особистісних ресурсів, здатності висловлювати свої «реальні» емоції, не створюючи напруженості в стосунках з іншими, загальні прийоми підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни, зокрема, під час можливого часткового або повного blackout.

Використання тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни» в освітніх організаціях може сприяти підвищенню ефективності їхньої діяльності та забезпеченню благополуччя персоналу.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень з означеної проблем полягають у розробці критеріїв та методик для вивчення ефективності тренінгової програми.

## Література

1. Frey, B. S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363-375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>
2. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1-2), 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>
3. Kokun O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
4. Shemyakina, O. N., & Plagnol, A. C. (2013). *Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina*. *Soc. Indic Res*, 113, 1129-1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>
5. World Health Organization. «*Mental health: strengthening our response*». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
6. Карамушка, Л. М. (2022б). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник*. Київ.
7. Карамушка, Л. (2021). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 2021, 7(5), 26–37. DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
8. Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К., et al. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (25), 62-74. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
9. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4 (27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
10. Карамушка, Л.М. (2022а). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
11. Кісарчук, З.Г. (Ред.) (2020). *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] Київ: Видавничий Дім «Слово». <https://lib.iitta.gov.ua/722181>
12. Коновальчук, М.В. (2022). Позитум-підходи у психологічній допомозі педагогам України в умовах війни. *International training & science on-line conference «In search of truth and humanity on the age of war»* (21-26 August, 2022, Leszno, Poland): Abstracts, 187-193.
13. Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., & Зайчикова, Т.В. (Ред) (2006). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: тендерні аспекти*: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. перероб. та доповн. К.: Міленіум.
14. Пезешкиан, Н. (2019). *В пошуках смисла. Психотерапія маленькими шагами*. Киев Издательство Ростислава Бурлаки.
15. Храбан, Т.Є. (2022). Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, С.59–74.
16. Шапиро, Д. (1997). *Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов*: пер. с англ. Кишинэу: ARC.

## References

1. Karamushka, L. (2021). Psykhichne zdorovya: sutnist, osnovni determinanty, strategii ta programy zabezpechennya [Mental health: nature, key determinants, strategies and programmes]. *Psychological Journal*. 7(5), 26–37. <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3> [In Ukrainian]
2. Karamushka, L. (2022a). *Psykhichne zdorovya osobystosti pid chas viiny: yak iogo zberegty ta pidtrymaty* [Mental health of the individual in times of war: how to preserve and promote it]. G. S. Kostyuk Institute of Psychology. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/> [In Ukrainian]
3. Karamushka, L. (2022b). *Psykhologichni trenynghy dlya pidgotovky menedzheriv ta personalu osvitykh organizatsii (realizatsia tekhnologichnogo pidkhodu)* [Psychological trainings for managers and staff of educational organizations (implementation of a technological approach)]. Kyiv. [In Ukrainian]
4. Karamushka, L., Kredentser, O., Tereschenko, K., Ivkin, V., Lagodzinska, V., & Kovalchuk, O. (2022). Osoblyvosti psykhichnogo zdorovya personalu osvitykh ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny

[Peculiarities of the mental health of the staff of educational and scientific organizations in the conditions of war]. *Organizatsiina psykholgia. Ekonomichna psykholgia*, 1(25), 62-74. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7> [In Ukrainian]

5. Karamushka, L., Tereschenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptatsia na ukraïnskii vybirtsi metodyk «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» ta «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» [Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample]. *Organizatsiina psykholgia. Ekonomichna psykholgia*, 3-4 (27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [In Ukrainian]

6. Kisarchuk, Z. G. (2020). *Tekhnologii psykhoterapevtychnoi dopomogy postrazhdalym u podolanni proyaviv posttravmatychnogo stresovogo rozladu [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder]*. Vydavnychi Dim «Slovo». <https://lib.iitta.gov.ua/722181> [In Ukrainian]

7. Konovalchuk, M. V. (2022). Pozytum-pidkhody u psykholoichnii dopomozi pedagogam Ukrayiny v umovakh viiny [Positum-approaches in psychological support of Ukrainian teachers in the conditions of war]. *International training & science on-line conference «In search of truth and humanity on the age of war» (21-26 August, 2022, Leszno, Poland): Abstracts*, 187-193. [In Ukrainian]

8. Maksymenko, S. D., Karamushka, L. M., & Zaichykova, T. V. (2006). *Syndrom «profesiinogo vygorannya» ta profesiina karyera pratsivnykiv osvitnikh organizatsii: tenderni aspekty [The syndrome of burnout and professional career of staff of educational organizations: gender aspects]*. Milenium. [In Ukrainian]

9. Pezeshkian, N. (2019). *V poiskakh smysla. Psikhoterapia malenkimi shagami [In search of meaning. Psychotherapy in small steps.]*. Izdatelstvo Rostislava Burlaki. [In Russian]

10. Khraban, T. Ye. (2022). Preferentsia vykorystannya koping-strategii tsyvilnym naselennyam Ukrayiny u pershi pyatnadtsyat dniv z pochatku voyennogo konfliktu 2022 roku [Preference for the use of coping strategies by the civilian population of Ukraine in the first fifteen days from the beginning of the military conflict in 2022]. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59–74. [In Ukrainian]

11. Shapiro, D. (1997). *Konflikt i obschenie: Putevoditel po labirintu regulirovania konfliktov [Conflict and communication: a guide to the labyrinth of conflict management]*. ARC. [In Russian]

12. Frey, B. S. (2012). *Well-being and war*. *International Review of Economics*, 59, 363-375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>

13. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1-2), 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>

14. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

15. Shemyakina, O. N., & Plagnol, A. C. (2013). *Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina*. *Soc Indic Res*, 113, 1129-1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>

16. World Health Organization. «*Mental health: strengthening our response*». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

### Відомості про автора

**Карамушка Людмила**, дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, Україна.

**Karamushka, Liudmyla**, Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

Отримано 5 листопада 2022 р.  
Рецензовано 8 листопада 2022 р.  
Прийнято 9 листопада 2022 р.