

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ



Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни

За наукової редакції В. Г. Панка

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

**УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Методики психологічного супроводу
учасників освітнього процесу
в умовах війни**

Практичний посібник

За наукової редакції В. Г. Панка

Київ
УНМЦ практичної психології
і соціальної роботи
2023

УДК 159.99:37.048.4:341.31(076)

М-54

Рецензенти:

Щербан Тетяна Дмитрівна – ректор Мукачівського державного університету, доктор психологічних наук, професор;

Фалько Наталія Миколаївна – ректор Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент;

Хомуленко Тамара Борисівна – завідувач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, доктор психологічних наук, професор.

Рекомендовано вченою радою

УНМЦ практичної психології і соціальної роботи

(Протокол № 11 від 27.12.2023 р.)

Автори:

В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, В. М. Горленко, Н. В. Сосновенко, І. В. Марухіна, А. А. Кондратюк.

Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. /

М-54 В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.

ISBN 978-617-7118-40-3

Практичний посібник адресовано практичним психологам і соціальним педагогам закладів освіти різних типів і рівнів, методистам і керівникам психологічної служби системи освіти, викладачам закладів післядипломної освіти та закладів вищої освіти, науковцям.

У посібнику вміщено методики і технології надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу, які постраждали внаслідок воєнних дій. Посібник містить також матеріали з досвіду роботи працівників психологічної служби з означеного напрямку роботи.

УДК 159.99:37.048.4:341.31(076)

ISBN 978-617-7118-40-3

© УНМЦ практичної психології
і соціальної роботи, 2023

Зміст

Вступ

Про концепцію реформування психологічної служби у системі освіти в умовах війни (В. Г. Панок, С. К. Шандрук)	4
1. Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах воєнного стану (В. В. Рибалка)	21
2. Психологічна технологія розвитку внутрішнього локусу контролю задля зміцнення життєстійкості учасників освітнього процесу в умовах війни. (В. В. Предко)	79
3. Методика формування емоційної компетентності підлітків в роботі практичного психолога ЗЗСО (Н. В. Сосновенко)	111
4. Розвиток резилієнтності учасників освітнього процесу як засіб збереження психічного здоров'я (Д. Д. Романовська)	126
5. Психологічна просвіта батьків молодших школярів у воєнний та післявоєнний час (В. М. Горленко)	146
6. «Завжди поруч»: психологічна підтримка педагогів (з досвіду роботи психологічної служби Сумщини) (І. В. Марухіна)	163
7. Алгоритмізація навчання як засіб подолання наслідків стресу в професійній діяльності педагогів (А. А. Кондратюк)	172
Додатки	185
<i>Додаток 1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10</i>	185
<i>Додаток 2. Опитувальник професійної життєстійкості</i>	187
<i>Додаток 3. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона</i>	189
<i>Додаток 4. Орієнтовні зразки занять регіонального проєкту «Завжди поруч»</i>	190

Вступ

Про концепцію реформування психологічної служби у системі освіти в умовах війни

Постковідний розвиток суспільства, російсько-українська війна, повоєнне відновлення визволених територій, реформування освітньої сфери – ось неповний перелік викликів на які має реагувати психологічна служба в системі освіти України. Для успішної діяльності в сучасних умовах психологічна служба у системі освіти (далі – Служба) потребує суттєвого оновлення.

У процесі підготовки проєкту Концепції було проведено 8 фокус-груп, 2 онлайн-семінари, онлайн-анкетування майже 500 працівників Служби з різних регіонів України.

Активну участь у роботі фокус-груп взяли працівники Служби Львівщини, Сумщини, Вінниччини, Київщини, Миколаївщини, Чернігівщини. За результатами проведеної роботи виявлено проблемні місця у функціонуванні Служби, які стримують її розвиток та потребують змін.

Нами також було здійснено SWOT-аналіз змісту й умов діяльності працівників та визначено сильні і слабкі сторони Служби, описано її потенційні можливості та загрози у розвитку.

У результаті проведеної роботи визначено та конкретизовано пріоритетні напрями реформування Служби. Запропоновано шляхи і напрями участі Служби в реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Концепція реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року – це стратегічний документ, розроблений групою експертів із залученням представників професійної спільноти, громадських організацій, урядовців, у якому, на основі сучасних методів аналізу ситуації та польових досліджень, визначено основні можливості, проблеми і загрози та

шляхи подальшого розвитку психологічної служби системи освіти України в умовах сучасних викликів: постковідний розвиток суспільства, російсько-українська війна, повоєнне відновлення країни, реформування освітньої сфери. Концепція передбачає осучаснення Служби для підвищення ефективності її функціонування з метою вирішення завдань воєнного часу та повоєнного відновлення України, підвищення ефективності надання соціально-педагогічних і психологічних послуг всім учасникам освітнього процесу та забезпечення високої якості освітнього процесу, захисту психічного здоров'я його учасників.

Основна мета розробки Концепції – визначити загальну візію та основні напрями реформування Служби в умовах війни і повоєнного відновлення країни для органів влади, професійного та експертного середовища.

Концепція може бути застосована окремо, або стати інтегрованою частиною Національної програми охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки і Національної стратегії освіти і науки до 2030 року.

Сучасний стан психологічної служби в умовах війни

В умовах повномасштабного російського військового вторгнення в Україну Служба зазнала втрат і разом з тим виявила резильєнтність, зберегла спроможність виконувати свої функції в складних умовах.

У 2022/2023 навчальному році, за даними ІМЗО МОН України, діяльність Служби забезпечували 20,4 тис. фахівців. Із них практичних психологів – 13,3 тис. осіб, соціальних педагогів – 7,0 тис. осіб, методистів – 82 особи.

Серед фахівців психологічної служби 29,1% практичних психологів та 37,1% соціальних педагогів мають стаж роботи до 5 років. Педагогічний стаж від 6 до 10 років мають 17,4% практичних психологів та 18,5% соціальних педагогів; від 11 років і більше – відповідно 53,5% та 44,4% фахівців. Це є свідченням відносної стабільності кадрового складу Служби.

Загальний відсоток забезпеченості закладів дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої

освіти посадами практичних психологів та соціальних педагогів становить 74% від нормативної потреби. При цьому, практичними психологами заклади освіти забезпечені на 77%, соціальними педагогами – на 68%.

Упродовж 2022/2023 навчального року, за звітами областей, до працівників психологічної служби надійшло майже 4,8 млн. звернень, із них: понад 1,5 млн. від батьків здобувачів освіти, більш як 1,4 млн. від педагогічних працівників, понад 1,4 млн. від здобувачів освіти та понад 345 тис. від інших зацікавлених осіб.

До вже звичних запитів щодо труднощів у навчанні, адаптації дитини до нового колективу, асоціальних проявів у поведінці дітей, допомоги в професійному самовизначенні тощо додалися звернення щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни і постковіду: переживання втрати близьких, домівки, горя, внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) і т.п. За період воєнних дій кількість таких звернень становить понад 339 тис., з них: 167 тис. звернень дітей, понад 114 тис. звернень батьків/законних представників, 11,7 тис. звернень інших членів родини, 39,2 тис. звернень педагогічних працівників, 7,2 тис. звернень маломобільних груп населення.

Війна погіршила умови роботи працівників Служби. Більшість з них вимушені працювати дистанційно в умовах загроз воєнного часу. Частина приміщень зруйновано або передано під інші потреби.

Проблеми і виклики сьогодення

Виклики

Війна суттєво вплинула на доступ людей до критичних послуг, спричинила масові жертви серед мирного населення, масштабні переміщення, руйнування критичної інфраструктури. Управління верховного комісара ООН у справах біженців стверджує, що понад 8 млн. українців знайшли притулок за кордоном.

На початку 2023 р. Управління ООН з координації гуманітарних справ (УКГС ООН) виявило, що 40% усього населення країни потребують гуманітарної допомоги, причому 56% з них – це жінки та дівчатка, 23% – діти, а

15% мають інвалідність. Станом на січень 2023 р. понад 19 млн. осіб залишалися під впливом тих чи інших форм переміщення, у тому числі 5,4 млн. внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – 58%, з яких перебували в ньому шість або більше місяців – та 5,5 млн. осіб, які повернулися – з них п'ята частина повернулася з-за кордону (Міжнародна організація з міграції в Україні).

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 психологічний 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.

Ключовими викликами освітнього процесу в умовах війни педагоги називають нестабільні умови навчання, обмеженість способів організації навчально-пізнавальної діяльності, зниження мотивації та нестабільний психоемоційний стан учнів/учениць та вчителів. Утім, педагоги та шкільна адміністрація демонструють недостатньо гнучкості та адаптивності, плануючи освітній процес.

У цих умовах постає необхідність переорієнтації зусиль працівників Служби на реабілітацію та абілітацію мільйонів людей. Не тільки учасників освітнього процесу, а й усіх мешканців територіальної громади, перш за все – ветеранів війни, переселенців, інвалідів, малозабезпечених, пенсіонерів та ін. Більше того, актуальним є соціально-психологічне забезпечення відновлення повноцінного функціонування громади як єдиної і продуктивної соціальної одиниці.

Проблеми Служби

На основі даних, одержаних в процесі анкетування працівників Служби, проведення фокусованих інтерв'ю, круглих столів і т.п., науковцями УНМЦ практичної психології і соціальної роботи виявлено проблемні місця у

функціонуванні Служби, які стримують її розвиток та потребують змін відповідно до сучасних викликів. Серед них такі.

1. Застаріла нормативно-правова база, що регулює діяльність фахівців:

– відсутній єдиний регіональний центр з координації роботи та науково-методичного супроводу всіх фахівців Служби, які працюють у регіоні, районі, територіальній громаді;

– відсутня єдина координація та фахова оцінка галузевих і місцевих проєктів із охорони психічного здоров'я населення та психосоціальної підтримки;

– відсутність «години психолога» в офіційному розкладі роботи закладу освіти;

– відсутність єдиної електронної бази, що узагальнила б роботу всіх працівників Служби.

2. Недостатня кількість працівників у закладах освіти, зокрема, у сільській місцевості та деяких типах закладів освіти (ЗО). У багатьох випадках чисельність учасників освітнього процесу значно перевищує нормативне навантаження на одного працівника.

3. Недостатній рівень матеріального забезпечення умов праці:

– найнижча заробітна плата порівняно з іншими педагогічними працівниками;

– низький рівень матеріально-технічного забезпечення працівників (відсутність кабінетів, сучасного технічного обладнання, Інтернету).

4. Оцінювання діяльності.

– відсутність кількісних та якісних критеріїв оцінки ефективності надання послуг з психологічної підтримки населення/учасників освітнього процесу;

– відсутність фахової атестації практичних психологів, соціальних педагогів, методистів.

5. Низька компетентність дітей/учнів/студентів ЗО з основ стресостійкості, побудови міжособистісних стосунків, розвитку емоційно-

вольової сфери через брак просвітницьких, профілактичних, корекційних заходів тощо.

6. Відсутній алгоритм своєчасного реагування педагогічних працівників на прояви труднощів з психологічним благополуччям дітей/учнів під час освітнього процесу, неготовність педагогічних працівників надавати першу психологічну допомогу учасникам освітнього процесу. Низький рівень психологічної культури педагогів.

7. Недосконала система науково-методичного супроводу професійної діяльності та підвищення кваліфікації працівниками Служби.

8. Відсутній алгоритм міжсекторального перенаправлення та координації в системі освіти та інших відповідних секторах на рівні області/громади з чітким розподілом обов'язків та відповідальності.

9. В інструктивно-методичних документах, що регулюють діяльність працівників Служби, не передбачено надання соціально-педагогічної чи психологічної підтримки дорослого населення територіальної громади.

До названих вище методів збору і аналізу даних ми додали іще проведення SWOT-аналізу стану розвитку і проблем, що наявні у психологічній службі. Результати SWOT-аналізу дозволили виокремити і сформулювати сильні і слабкі сторони діяльності Служби а також ідентифікувати її можливості як специфічної підсистеми у системі освіти та загрози, які виникли або можуть виникнути і її діяльності.

Сильні сторони

Психологічна служба системи освіти є найбільш потужною поміж державних служб в Україні, що надають психологічні послуги.

Розгалужена мережа підрозділів та кваліфіковані фахівці, які мають психологічні компетентності та високий рівень довіри серед педагогів, батьків, дітей та учнів, що дає змогу «дійти до кожного» учасника освітнього процесу, навіть, у віддалених населених пунктах.

Доступність психологічних і соціально-педагогічних послуг для населення з найменшими ризиками дискримінації та стигматизації для клієнтів.

Звернення до працівника Служби сприймається як один з видів освітнього сервісу (освітніх послуг).

Можливість раннього виявлення відхилень у поведінці і розвитку особистості здобувачів освітніх послуг та вжиття заходів з упередження подальшого загострення проблем чи девіацій у поведінці. Найкращі умови для превенції та найкращі можливості для екологічно адекватної терапії.

У закладі освіти наявне середовище для комплексної психологічної і соціально-педагогічної роботи з сім'єю і громадою. У віддалених населених пунктах школа часто є центром громадського життя.

Накопичено досвід надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки, для здійснення профілактики, соціально-психологічної реабілітації всіх учасників освітнього процесу у місцях їхнього проживання.

Наявність у структурі Служби соціальних педагогів, однією з головних функцій яких якраз є забезпечення міжвідомчої взаємодії на рівні громади щодо захисту психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зв'язок закладу освіти, сім'ї і громадськості.

Системний підхід у роботі працівників Служби при вирішенні завдань розвитку, навчання, виховання здобувачів освіти (запровадження циклограм роботи, стрижневим моментом яких є психолого-педагогічний консиліум).

Позитивний імідж служби серед учасників освітнього процесу, громадськості (особливо у воєнний час).

Слабкі сторони

Недосконалість, а в окремих випадках - суперечності в нормативно-правових документах, які регулюють діяльність Служби.

Низький рівень знань про особливості і можливості Служби серед педагогічних працівників і, особливо, керівників освітою різних рівнів.

Недостатність ґрунтовних знань, навичок та інструментів у роботі практичних психологів і соціальних педагогів ЗО з дітьми та батьками, які мають ознаки психоемоційного травмування.

Недостатня обізнаність фахівців Служби з нормативно-правовими засадами своєї професійної діяльності.

Відсутність спеціалізацій (професійних трендів) у підвищенні кваліфікації працівників. Зазвичай підвищення кваліфікації відбувається або безсистемно, або формально.

Відсутність налагодженої системи методичного контролю і методичної підтримки (супервізії) працівників, що пов'язано з ліквідацією районних методичних кабінетів.

У фаховій підготовці практичних психологів не враховано специфіку роботи закладів освіти різних типів і різних рівнів освіти та взаємодії з дітьми раннього та дошкільного віку.

У роботі фахівців недостатньо враховано особливості діагностичного та розвивального інструментарію, який застосовується в роботі з дітьми раннього та дошкільного віку, з учнями, що мають особливі освітні потреби.

Можливості

Можливість реалізації комплексних програм, у тому числі й на міждисциплінарній, міжсекторальній основі, з психологічної і соціальної підтримки учасників освітнього процесу як на рівні окремого ЗО, так і на рівні територіальної громади, району/міста, регіону, освітньої галузі в цілому.

Реалізація механізму перенаправлення, як до фахівців інших професій, так і до колег-психологів, які мають або вищу кваліфікацію, або вузьку спеціалізацію у певному колі проблем.

Доступність широкого спектру надання послуг з прямої допомоги всім учасникам освітнього процесу та мешканцям територіальної громади.

Реалізація міжнародних, державних, галузевих і регіональних проєктів і програм з захисту психічного здоров'я, соціально-психологічної реабілітації постраждалих, розвитку і реінтеграції громад і колективів закладів освіти.

Визнання на рівні держави дошкільної освіти як самоцінної первинної ланки системи безперервної освіти, що закладає підґрунтя розвитку особистості дитини для її навчання впродовж життя.

Організація підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з актуальних проблем воєнного часу – суїцидальні ризики, порушення психофізичного розвитку, посттравматичні стани, переживання втрат, психічні розлади, залежності, базовий курс психотерапії, втрата смислу життя і відсутність життєвих планів та перспектив.

Можливість запровадження у навчальний процес обов'язкової «години психолога» та її інтеграції в розклад закладів освіти, внесення змін до програм Державного стандарту.

Створення єдиної електронної бази послуг та перелік фахівців, де мешканці територіальних громад зможуть самостійно обирати фахівця та форму співпраці з ним через, наприклад – Центр надання адміністративних послуг.

Загрози

На першому місці – об'єднання з іншими структурами (службами у справах дітей, службами соціального захисту, службами охорони здоров'я та ін.) несе загрозу нівелювання роботи Служби та її фахівців.

Ризики некомпетентного втручання у керівництво і науково-методичне забезпечення фахівців Служби з боку інших структур державного і місцевого рівня.

Втрата координації діяльності і методичного забезпечення працівників на регіональному і місцевому рівнях управління.

Через складність і напруженість професійної діяльності, що обумовлено специфікою проблем клієнтів, фахівці Служби, у своїй більшості, мають ознаки психологічного травмування та емоційного (професійного) вигорання і потребують реабілітації та/або психоемоційної підтримки.

Нечіткі вимоги до змісту професійної діяльності і професіоналізму працівників Служби з боку місцевих органів управління освітою та територіальних громад.

Відсутність «єдиного методичного дня» для фахівців Служби, що значно зменшує можливості професійного самовдосконалення, супервізії і інтервізії.

Комерціалізація підвищення кваліфікації та методичного забезпечення фахівців Служби, що значно обмежує можливості у професійному самовдосконаленні.

Намагання перекласти на фахівців Служби завдання діяльності спеціалістів інших структур (органів соціального захисту, служби у справах дітей, ювенальної превенції тощо).

Недосконалість існуючої системи міжвідомчої взаємодії, юридично необґрунтоване перенаправлення.

Збільшення кількості здобувачів освіти, які знаходяться на інклюзивному навчанні та потребують щоденного психологічного супроводу, зокрема проведення корекційно-розвиткових занять.

Загроза зміни підпорядкування фахівців Служби з МОН України на МОЗ України.

На основі проведеної роботи фахівцями УНМЦ практичної психології і соціальної роботи було сформульовано пріоритетні напрями реформування психологічної служби:

1. Зміцнення організаційної структури і посилення спроможностей.
2. Удосконалення науково-методичного супроводу і моніторингу.
3. Запровадження системи супервізії.
4. Розроблення і запровадження алгоритмів перенаправлення (маршрутизація).
5. Запровадження дворівневої структури надання психологічних послуг учасникам освітнього процесу та мешканцям територіальної громади.
6. Вдосконалення підвищення кваліфікації та атестації працівників.
7. Покращення умов праці фахівців.
8. Підсилення можливостей УНМЦ практичної психології і соціальної роботи щодо методичного супроводу діяльності Служби.
9. Побудова гнучкої багаторівневої системи супроводу учасників освітнього процесу у воєнний та повоєнний час.

На основі вказаних вище пріоритетних напрямів реформування психологічної служби було сформульовано операційні цілі або очікувані результати з кожного напрямку:

1. Зміцнення організаційної структури і посилення функціональної спроможності.

Відновлення подвійного підпорядкування фахівців Служби: адміністративно – керівнику установи, методично – керівнику/координатору/методисту відповідного рівня (галузь, регіон).

Утворення координаційних рад розвитку психологічної служби під керівництвом заступника керівника (МОН, регіон) з функціями:

– розроблення і обговорення проєктів нормативних документів, які регламентують діяльність Служби;

– взаємодія з професійними громадськими організаціями;

– участь в атестації працівників Служби та педагогічних працівників в якості експертів;

– оцінювання ефективності роботи окремих структурних компонентів Служби та окремих закладів освіти (за запитом);

– координація галузевих і місцевих проєктів з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки;

– міжвідомча/міжсекторальна взаємодія і співробітництво.

Оновлення змісту Положення про кабінет працівника психологічної служби у закладі освіти.

Усі заклади освіти незалежно від чисельності здобувачів освіти, типу, розташування і відомчої підпорядкованості мають бути забезпечені практичними психологами і соціальними педагогами.

Розроблення Професійного стандарту соціального педагога закладу освіти.

Створення ресурсної кімнати у закладі освіти для всіх учасників освітнього процесу.

Розроблення та впровадження цільової відомчої програми розвитку Служби у воєнний та післявоєнний період.

Розроблення та затвердження алгоритму взаємодії психологічних служб закладів освіти усіх типів на певній території/регіоні, координації їхньої діяльності.

Запровадження системи електронної звітності.

Розроблення єдиної цифрової системи для взаємодії між батьками, працівниками Служби, педагогічними працівниками, іншими фахівцями з розвитку дитини (зокрема, членами мультидисциплінарних команд супроводу) з функціями інформування, адміністрування, організації роботи фахівців, обліку, дистанційного супроводу.

Створення додаткових ставок практичних психологів і соціальних педагогів з питань психологічного супроводу і соціально-педагогічного патронату дітей з особливими освітніми потребами (інклюзія, індивідуальне навчання, патронат).

Запровадження єдиної бази психодіагностичних методик, психокорекційних і розвивальних занять, просвітницьких і освітніх програм, факультативних занять, рекомендованих МОН України і УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, з можливістю безкоштовного доступу для працівників Служби.

2. Удосконалення науково-методичного супроводу і моніторингу.

Запровадити єдиний обов'язковий «методичний день» для всіх працівників Служби.

Поновити методичний супровід працівників Служби на рівні міста, районів, територіальної громади, закладу освіти.

Організація практичними психологами і соціальними педагогами діяльності згідно із стандартами, зокрема, циклограмами та протоколами діяльності, діагностичними мінімумами тощо, затвердженими в установленому порядку МОН України.

Сприяння розширенню компетентностей педагогів щодо впливу травмівних подій і тривалого стресу, як у межах закладу освіти силами практичних психологів і соціальних педагогів, так і на рівні обласних закладів післядипломної педагогічної освіти (ОЗППО) та інших суб'єктів підвищення кваліфікації.

Оновлення діагностичного інструментарію, створення бази методик, інформаційних матеріалів, протоколів з відкритим доступом для працівників Служби із забезпеченням синхронізації з європейськими стандартами/кращими практиками психодіагностики.

Розроблення чітких алгоритмів роботи з постраждалими внаслідок воєнних дій та, особливо, з сім'ями загиблих.

Заборона впровадження програм, курсів, занять, які не пройшли психологічну експертизу в УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України або не мають грифа МОН України.

Розробити програми та методичні матеріали для психологічної просвіти педагогічних працівників з питань травмофокусованого навчання, соціально-психологічної і соціально-педагогічної реабілітації та ін.

Створити Етичний комітет на рівні Служби, який регулює внутрішню діяльність професійної спільноти.

3. Запровадження системи супервізії з метою професійного консультивання й супроводу діяльності її працівників.

Завдання супервізії:

– методична допомога у професійному самовдосконаленні працівників (наставництво);

– методичний контроль та консультивання працівників;

– профілактика емоційного (професійного) вигорання фахівця.

Для цього запровадити:

– спеціальне навчання для супервізорів та їх атестацію («психолог-методист»);

– унормування доплати за супервізію;

– залучення зовнішніх фахівців для проведення супервізій.

4. Упровадження алгоритмів перенаправлення (маршрутизація), як системи організації взаємодії фахівців різного профілю у наданні кваліфікованої допомоги дітям і сім'ям, які потребують спеціалізованої (психологічної/медичної/соціальної) допомоги.

Налагодження кодового механізму перенаправлення, за якого персональні дані учасника освітнього процесу, який потребує спеціалізованої допомоги, зашифровуються і залишаються такими для третіх осіб.

Створення у закладах освіти консилиуму психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти.

5. Запровадження дворівневої структури надання психологічних послуг учасникам освітнього процесу та мешканцям територіальних громад.

Надання первинної (базової) допомоги учасникам освітнього процесу в закладі освіти практичними психологами і соціальними педагогами.

Віднесення до первинної (базової) допомоги учасникам освітнього процесу профілактики, психологічної просвіти, консультування, первинної діагностики та соціально-педагогічних обстежень.

Надання спеціалізованої (вторинної) допомоги учасникам освітнього процесу фахівцями вузької спеціалізації, як із середовища працівників Служби, так і представників суміжних професій. Для забезпечення спеціалізованої допомоги учасникам освітнього процесу запроваджується механізм перенаправлення (маршрутизації).

6. Вдосконалення підвищення кваліфікації та атестації працівників.

Здійснення атестації працівників Служби атестаційними комісіями, що створюються при органах управління освітою на регіональному рівні за рекомендаціями координаційної ради розвитку психологічної служби.

Розроблення та запровадження ефективної системи підвищення кваліфікації практичних психологів відповідно до типу і рівня закладів освіти де вони працюють щодо роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Запровадження системи професійної підтримки через роботу

супервізійних та інтервізійних груп, унормування інституту наставництва молодих психологів.

Внесення змін в Типове положення про атестацію педагогічних працівників і впровадження атестації фахівців Служби в окремих фахових комісіях.

7. Покращення умов праці фахівців.

Перегляд навантаження фахівців Служби відповідно до кількості учасників освітнього процесу. Передбачення надбавки за перевищення встановлених нормативів щодо чисельності учасників освітнього процесу.

Ініціювання розрахунку окремої державної субвенції на підтримку психологічної служби в умовах війни та у післявоєнний час.

Цільове планування надходження коштів у заклад освіти для виконання професійних функцій працівниками Служби.

Запровадження електронного документообігу, оптимізація номенклатури документації і звітності працівників.

Виділення окремих приміщень у закладах освіти для забезпечення ефективного виконання працівниками Служби своїх професійних функцій.

8. Підвищення спроможності УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України щодо науково-методичного супроводу діяльності Служби. Для цього створити в Центрі лабораторії/відділи: науково-методичного супроводу; моніторингу і оцінки ефективності галузевих проєктів; експертизи психологічних і соціально-педагогічних методик і методів, які застосовуються в системі освіти; проблем соціально-психологічної реабілітації і абілітації учасників освітнього процесу та їх сімей; проблем психодидактики та психологічної просвіти учасників освітнього процесу/населення; профілактики і захисту психічного здоров'я мешканців та соціально-психологічного розвитку громад.

9. Побудова гнучкої багаторівневої системи супроводу учасників освітнього процесу у воєнний та повоєнний час.

Розроблення протоколів міжвідомчої взаємодії на основі Керівництва МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

Проведення навчання фахівців основам травматерапії, надання першої психологічної допомоги, соціально-педагогічного і психологічного супроводу учасників освітнього процесу, які постраждали від війни і пандемії COVID-19, перебувають на деокупованих територіях.

Організація на регіональному рівні інтервізійних груп, профільних методичних об'єднань, групових супервізій.

До перелічених вище операційних цілей було запропоновано схему взаємодії, методичної підтримки та практичної участі фахівців Служби у реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

В Концепції було зазначено, що мета, завдання і зміст роботи Служби певною мірою узгоджуються з метою і завданнями Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Разом з тим, цільовими аудиторіями, з якими працюють фахівці Служби є всі учасники освітнього процесу, цільовими аудиторіями Національної програми – всі мешканці територіальної громади.

Тому, необхідно розглянути (описати) організаційну структуру і методичне забезпечення діяльності Служби в контексті Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, визначити як Служба може підсилити діяльність з реалізації цієї Національної програми.

Міжвідомча координація у Національній програмі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на всіх рівнях державного і місцевого управління має забезпечуватися координаційною радою при заступнику голови з гуманітарних питань обласних державних адміністрацій.

До складу координаційної ради можуть/мають входити: представники громадських організацій, приватний сектор, благодійники, представники (на рівні заступників) МОН, Мінсоцзахисту, МінВет, МОЗ, Мін'юсту (ЦНАПи в громадах), Мінпраці (центр працевлаштування).

Вбачається обґрунтованим запровадження солідарного фінансування: державна субвенція по відомствах, місцевий бюджет, благодійні пожертви, міжнародні проекти. Головна мета: реалізація *державної політики* у захисті і відновленні психічного здоров'я населення та розподіл функціоналу з

урахуванням Керівництва МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

Створення на рівні областей, великих міст мобільних команд з поглибленими знаннями та навичками з питань надання допомоги населенню у кризових або надзвичайних ситуаціях.

Залучення фахівців психологічної служби до участі у роботах у рамках Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки здійснюється через територіальну громаду на умовах погодинної оплати праці, договорів підряду, волонтерських засадах.

Ця Концепція може бути покладена в основу розроблення стратегії і плану розвитку психологічної служби у системі освіти України і синхронізована з Національною стратегією освіти і науки до 2030 року та Національною програмою психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Необхідно з вдячністю зазначити, що велику підготовчу роботу з розробки проєкту концепції здійснили співробітники УНМЦ практичної психології і соціальної роботи: Каменщук Тетяна Дмитрівна, Корнієнко Ігор Олексійович, Лунченко Надія Вікторівна, Луценко Юрій Анатолійович, Марухина Ірина Володимирівна, Сосновенко Наталя Василівна, Ткачук Ірина Іванівна.

Цей, трохи незвичний вступ до практичного посібника, на нашу думку, допоможе читачеві глибше зрозуміти ті проблеми і складнощі, які постали перед працівниками психологічної служби системи освіти в часи війни, побачити орієнтири як розвитку служби в цілому, так і свої особисті життєві і професійні перспективи.

Сподіваємось, що цей посібник стане на допомогу практичним психологам і соціальним педагогам закладів освіти усіх типів, методистам, керівникам освітою в регіонах, викладачам і студентам. Усім тим, хто у непрості часи російсько-української війни, незважаючи на власні проблеми і складнощі, надає допомогу постраждалим.

Розділ 1

Психологічний супровід професійної діяльності особистості педагогічних працівників в умовах воєнного стану

І. Принципи і види психологічного супроводу професійної діяльності особистості педагогічних працівників

Концепція психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників у період воєнного стану має базуватись на певних теоретичних і методологічних положеннях, принципах, зокрема таких як:

– принцип суспільної та особистісної **значущості й актуальності** психологічного супроводу учасників освітнього процесу на основі ефективної професійної діяльності особистості педагогічних працівників у складних, екстремальних умовах воєнного стану, враховуючи різні фахові, вікові, гендерні категорії професійного персоналу освітян;

– принцип **різнобічної функціональної доцільності** психологічного супроводу, відповідно до якого він може виступати в своїй мотивуючій, стимулюючій, інформаційній, інформологічній (за висловом академіка І. А. Зязюна), експертній, дорадчій, рекламній, програмуючій, компетентнісній, продуктивній, проєктній, емоційній тощо формах;

– принцип **паралельності, неперервності або епізодичності включення й інтеграції** супроводу з основними, провідними, видами діяльності людини: грою, навчанням, особистісним, громадянським і професійним самовизначенням, працею, громадською поведінкою, творчістю, генеративною діяльністю, самообслуговуванням людей похилого віку тощо;

– принцип **науково обґрунтованого вибору доцільної форми** психологічного супроводу – очної чи дистанційної, інформологічної, психодіагностичної, психопрогностичної, психопрофілактичної, просвітницької, профорієнтаційної, консультативної, навчальної, тренінгової,

корекційної, психотерапевтичної, психореабілітаційної тощо – на різних етапах особистісного, професійного та суспільного життя людини в умовах війни;

– принцип **доцільності локального чи тотального, епізодичного або неперервного, внутрішнього та зовнішнього** тощо психологічного супроводу становлення професійної діяльності та підготовки до неї особистості педагогічних працівників, зокрема, керівників освіти, вчителів, вихователів, практичних психологів, соціальних педагогів, а через них і учнівської молоді;

– принцип **рефлексивного поглиблення самосвідомості** педагогічних працівників і учнів в процесі їх занурення у процес психологічного супроводу та його переводу із форми зовнішнього у внутрішній психологічний супровід професійної діяльності освітян;

– принцип **результативності, продуктивності та інноваційності** психологічного супроводу професійної діяльності особистості педагога і психолога;

– принцип **суб'єктності** при здійсненні психологічного супроводу та підключення ресурсів особистості як факторів гармонійного духовного розвитку особистості педагогічного працівника;

– принцип **оздоровлення** особистості педагогічного працівника, оптимізації її професійної діяльності у випадку ураження в різних ситуаціях воєнного стану.

Цей перелік принципів не є завершеним, він може бути доповненим або уточненим в ході розгортання й конкретизації змісту і форм самого процесу психологічного супроводу.

В період з 2015 до 2023 роки нами були апробовані такі **види** психологічного супроводу:

1. **Інформаційно-організаційний супровід** з включенням у його склад історико-психологічних, юридично-психологічних, міжнародно-психологічних, психолого-педагогічних тощо складових.

2. **Програмно-навчальний** або **курикулумний, демократичний** психолого-педагогічний **супровід**.

3. **Науково-методичний супровід** – у вигляді передачі навчальним закладам, шкільним бібліотекам, соціальним педагогам і практичним психологам системи освіти методичних рекомендацій і посібників нормалізуючого та оздоровчого спрямування.

4. **Консультативно-психотерапевтичний, експертно-дорадчий супровід**, зміст і форми якого відповідають його назві.

5. **Ергономічно орієнтований супровід**, що визначає науково встановленим нормам здійснення трудової та професійної праці педагогічних працівників.

6. **Семінарсько-тренінговий супровід** професійної підготовки на замовлення керівників і співробітників закладів освіти.

7. **Експедиційний психолого-педагогічний супровід** з підготовки вчителів, практичних психологів і соціальних педагогів з виїздом на місця їх праці.

8. **Конференціальний супровід** на шкільному, регіональному, всеукраїнському рівнях проведення публічних заходів з професійної підготовки працівників освіти.

9. **Соціально-психолого-реабілітаційний супровід** постраждалих під час війни учнів, батьків, вчителів, шкільних психологів, на основі втілення у консультативну і психотерапевтичну роботу з ними оздоровчих принципів і процедур.

10. **Очний або дистанційний супровід** з використанням сучасних інформаційних систем у форматі zoom, google meet, facebook, skype, мобільний зв'язок тощо.

В умовах воєнного стану можуть бути вибрані та задіяні й інші види психологічного супроводу, залежно від характеру ураження особистості конкретної категорії населення та можливостей і мобільності психологічної служби в тому чи іншому регіоні країни. Їх спільною рисою є спрямованість професійної діяльності практичних психологів і соціальних педагогів на

виявлення й опрацювання різноманітних порушень особистості та професійної діяльності педагогічних працівників з їх усунення в умовах воєнного стану.

II. Психологічні порушення особистості та професійної діяльності педагогічних працівників в умовах воєнного стану

В умовах розпочатої росією 24 лютого 2022 року війни з Україною докорінно змінюється спосіб життя українського народу, перед яким постає реальна загроза існуванню його держави та життю і здоров'ю кожної людини. До цього слід додати, що воєнна небезпека відбувається на фоні дії наслідків пандемії коронавірусу COVID-19. У смертельно небезпечній ситуації у значній частини людей виникає, відповідно до сформульованих Л. С. Виготським законів соціогенезу, опосередкування, ідентичності індивідуального розвитку соціальному та інтеріоризації, складний проблемний **воєнно-патопсихологічний синдром**, який характеризується розладом цілісної особистості і руйнівною дією взаємопов'язаних між собою симптомів як його складових. Останні утворюють певний **симптомокомплекс**, в якому окремі елементи можуть бути взаємопов'язані між собою або діяти окремо.

Ми спостерігали у постраждалих під час воєнного стану такі симптоми, як зовнішня та внутрішня конфліктність, дистрес, постстресові стани, шок, депресія, переляк, фобії, транс, стенічні та астеничні реакції, ступор, різноманітні психотравми, дизгармонізація духовних цінностей, деперсоналізація, депривація та міфологізація спілкування, фрустрація планів, акцентуація характеру, рефлексивна недостатність, неадекватна компетентність, когнітивний дисонанс, патогенне мислення, психодинамічна неконгруентність, психосоматичні та психогенетичні розлади, суїцид, неперфектність діяльності, інволюційний розвиток психіки тощо.

Вказані симптоми доцільно класифікувати за трьома вимірами поетапно конкретизованої психологічної структури особистості, тобто за соціально-психолого-індивідуальним, діяльнісним і розвивальним вимірами та

відповідними до них підструктурами особистості, компонентами її діяльності, рівнями розвитку особистості [41; 44].

Мова йде про такі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру, як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика. Компонентами, етапами другого, діяльнісного, виміру є потребнісно-мотиваційно-смысловий, інформаційно-пізнавальний, цілеформувальний, операційно-результативний, емоційно-почуттєвий. Ці компоненти диференціюють кожну підструктуру соціально-психолого-індивідуального виміру, надаючи їй активного, діяльнісного, дієвого, операційного статусу.

Розвивальний вимір особистості представлений такими рівнями розвитку її складових, як задатки, здібності, обдарованість, талант, геніальність, екстраздібності, що формуються в ході вікового анатомо-фізіологічного дозрівання, розвитку в процесі виховання, навчання, профільної, професійної підготовки тощо. При цьому розвиток особистості взаємопов'язаний із діяльністю як вищою формою людської активності. Остання включає нижчі і вищі прояви активності – рефлексії, інстинкти, гру, навчання, виховання, соціальну поведінку, спілкування, працю, професійну діяльність тощо.

Діяльність як вища форма активності людини диференціюється на конкретні акти, операції, дії, модальні діяльнісні утворення – відповідно до підструктур соціально-психолого-індивідуального виміру особистості, що набувають конкретних видів, таких як духовна, психосоціальна, комунікативна, мотиваційно-смыслова, характерологічна, рефлексивна, компетентнісна, інтелектуальна, психофізіологічна, психосоматична, психогенетична діяльність.

Відповідним за змістом і формою може бути і розвиток особистості.

Вираженість симптомів воєнно-патопсихологічного синдрому залежить від безпосередньої участі чи близькості людини до зони бойових дій, сили і тривалості впливу на неї воєнних чинників, видів ураження, а також від індивідуально-психологічних, вікових, статевих особливостей переживання

екстремальних подій постраждалими, від рівня їх усвідомлення та упідсвідомлення людиною. Знання цього синдрому та його симптомів виступає необхідною умовою підготовки практичних психологів і соціальних педагогів до здійснення психологічного супроводу і надання психологічної допомоги постраждалим.

Основними методами вивчення воєнно-патопсихологічного синдрому та його симптомів виступають систематизоване спостереження і самоспостереження, уявний розумовий експеримент, зустріч і клінічна бесіда з потерпілими, так званий допомагаючий (волонтерський) і самодопомагаючий (рефлексивний) експеримент, теоретичне моделювання та узагальнення існуючих і отримуваних наукових даних тощо.

Воєнний конфлікт між росією та Україною різнобічно детермінує міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти його учасників, відображається в конфліктності особистості, її емоційної, ціннісної, духовної сфери. Мовиться про конфліктність між духовними цінностями; між психосоціальними групами «своїх» і «чужих», між ролями особистості тощо. В сфері спілкування – це конфліктність сприймання одне одного, недостатність взаєморозуміння, розлад інтерації, зростання антипатії; у підструктурі спрямованості – конфліктність між полярними мотивами, смислами та інтересами; у сфері характеру – між сформованими раніше та новими проявами характеру, нормальними та акцентуйованими його рисами; в сфері самосвідомості – конфліктність між різними видами Я, зростання негативного впливу тривоги на Я, погіршення процесу рефлексії; у підструктурі досвіду – конфліктність між наявними та потрібними компетенціями, деструкція традиційної мирної компетентності. Теж саме можна сказати про типи інтелекту та суперечливі негативні думки, про протилежні типи темпераменту та зростання антагоністичності між ними; про суперечливі психосоматичні властивості; про психогенетичну основу особистості і гострі суперечності між конфліктуєчими інстинктами, безумовними рефlekсами та психогенетично більш молодими підструктурами особистості.

Показниками конфліктності особистості як цілісного утворення виступають також її деперсоналізація, дегуманізація, деструкція, що виявляється у функціональному блокуванні, гальмуванні, внаслідок дії екстремальних ситуацій війни (приміром, панічних атак, смертельних загроз бою, ракетних та артилерійських обстрілів, повітряних тривог, комендантської години, страхітливих повідомлень ЗМІ, комп'ютерних інформаційних фейків тощо), функціонування тих чи інших підструктур особистості, частіше за все вищих, таких як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість. При цьому на перший план висуваються нижчі базові підструктури – психофізіології, психосоматики, психогенетики.

Ще одним важливим показником конфліктності особистості постають тісно пов'язані між собою дезадаптованість й афектація емоційно-почуттєвої сфери. Мова йде про суттєву трансформацію **емоційно-почуттєвої сфери особистості**, про її негативізацію, фобізацію, депресизацію, дистресизацію тощо. Під впливом загроз для життя виникає свідомо та несвідомо діючий дистрес – як хронічна й інтенсивна форма стресу, що відбувається, за Г. Сел'є, за класичною формулою розгортання адаптаційного синдрому: тривога – опір – виснаження. Саме цей адаптаційний механізм під впливом війни, як потужного тотального стресору, визиває емоційне виснаження у потерпілих, професійне вигорання військовослужбовців і працівників [45; 48].

Военно-патопсихологічний синдром і його найважливіша складова – дистрес (дистресія) – може тісно пов'язуватись і мати спільні симптоми з депресивним синдромом. Він обтяжливо супроводжує деякі психічні, інфекційні, травматичні захворювання, важкі життєві психотравми – смерть близьких і рідних, важкі поранення військовослужбовців, зокрема ампутації, фізичне та психічне насилля, і похідні від них втрати життєвих перспектив, розчарування в чомусь або в комусь, спроби суїциду тощо. В умовах війни причинами стресу можуть виступати шоківі стани бою, загибель товаришів, поранення, полон, катування, демонстрацією яких сповнені ЗМІ, перекази очевидців військових подій тощо... З боку вказаних чинників може

формуватися система деструктивних впливів, таких як наслідування, психічне зараження, навіювання, маніпулювання, з якими слід свідомо працювати, протидіючи ним, знімаючи їх деструктивну дію [47].

Депресія характеризується такими симптомами, як стабільно знижений настрій, сум, загальмованість зниження активності, апетиту, ініціативи, порушення сну, відчуття пригніченості емоційної сфери, наступи песимізму, відчаю, апатії, занепад духовних і фізичних сил, переживання безвиході, тощо.

Якщо повернутися до воєнно-патопсихологічного синдрому, то на кожному вимірі та на відповідних до них підструктурах, компонентах, рівнях розвитку, в тому числі і вікового, особистості детермінована війною конфліктність має свою специфічну вираженість, рівень розвинутості, дієвості тощо. Звичайно, що воєнно-патопсихологічний синдром представлений своїми симптомами нерівномірно, цілісно чи диференційовано, по-різному розподіленими і вираженими в кожній підструктурі та компоненті особистості, з різним ступенем їх відкритості і латентності, адаптованості людини до них, через що їх слід аналізувати, характеризуючи в контексті певної ідеальної узагальненої моделі особистості постраждалого. Як вже вказувалося, ця диференційована картина пов'язана з симптоматичними відхиленнями у функціонуванні різних соціально-психолого-індивідуальних підструктур, етапів і компонентів діяльності, рівнів розвитку за тривимірною, поетапно конкретизованою психологічною структурою особистості. Розглянемо їх докладніше, маючи на увазі ту обставину, що ці відхилення є головним предметом психологічного супроводу.

I. За соціально-психолого-індивідуальним виміром вказані тенденції та ресурси виявляються у таких підструктурах особистості, як: духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика. Розглянемо оздоровчі та оптимізуючі психологічні ресурси за означеними підструктурами.

Так, **духовна сфера, підструктура духовності** як вищий інтегративний рівень соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості, під

час війни починає деформуватись, але і в цьому деформованому мілітарному вигляді відіграє значну роль у житті людини. На це вказував ще Б. Наполеон, стверджуючи, що у солдата «духовна сила відноситься до фізичної, як три до одного» [52]. Це стосується і цивільної людини. При цьому духовні цінності (світоглядні, етичні, естетичні, релігійні тощо) змінюються у бік більшої виразності, контрастності, поляризації, антиномізації, негативізації тощо. Між позитивними та негативними цінностями встановлюється більш явний антагонізм, конфлікт, ніж у мирний час. Спостерігається також своєрідне домінування й обертання негативних цінностей у ставленні до ворога, до якого формується ненависть, бажання помсти, смерті, підкорення, перемоги. Разом з тим, в українському суспільстві більш виразно і дієво виявляється дух державності, патріотизму, зміцнюється консолідація, солідарність між різними верствами населення, бажання допомогти одне одному.

Військові психологи виокремлюють у духовності, як її стрижень, моральну складову. Так, Н. Коупленд вважає моральний стан військ фактором життя і смерті, головною секретною зброєю армії, а його зміцнення – найважливішим завданням бойової підготовки воїна. Він додає, що «найміцніша зброя армії – її ідеали, але цей вид зброї, як і всі інші, має бути викуваний нацією» [18]. Діють і такі фактори, як оптимістична віра в перемогу та очікування миру. Саме на це має бути спрямоване виховання та самовиховання військовослужбовців і громадян, використання спеціальних духовних практик, зміцнення гуманістичних позитивних духовних цінностей, модифікованого до умов війни катарсису, психотерапії негативних емоцій, почуттів, станів і деструктивних, патогенних проявів дистресу. Деякі з них будуть докладно розглянуті у третій, технологічній частині розділу.

Підструктура психосоціальної особистості характеризується, з одного боку, тотальною трансформацією її соціальної свідомості, розподілом людей на своїх та чужих, ворогів та друзів, рольовим конфліктом з деякими оточуючими колегами, сусідами, навіть членами родини, дегуманізацією, мілітаризацією, дисгармонізацією, конфліктизацією суспільної атмосфери, панічними

настроями, бажанням і спробами населення врятуватися від смертельної загрози з боку війни втечею, евакуацією у більш безпечний соціум, в тому числі і за кордон, тощо. Спостерігаються порушення звичайних соціальних зв'язків, групової інтеграції, певна десоціалізація особистості; адже зростає дистанційність, опосередкованість, віддаленість суспільних взаєностосунків, автономізація соціального існування людини всередині суспільства, навіть певна відчуженість людей одне від одного, і разом з тим визрівають тенденції до корпоративності і солідарності на ґрунті патріотизму тощо. На базі патріотизму інтернаціоналізм дещо поступається націоналізму, а з іншого боку, зростає громадянськість, бажання згуртуватися в єдиному суспільстві, підтримати одне одного, що виражається, зокрема, у волонтерському русі.

Стають актуальними соціально-психологічний тренінг, адаптований до умов війни, а також певні процедури демократії та засоби збільшення згуртованості громадянського суспільства; демократизація методів покращення професійної взаємодії між практичними психологами, зокрема за допомогою так званого дистанційного консультативного колегіуму при компенсації наслідків гострих соціальних конфліктів воєнного походження (див. далі).

Спілкування особистості з іншими людьми в умовах війни теж змінюється – у бік дефіцитарності, невизначеності змісту повідомлень, поляризації – з одного боку, на локальне вузьке безпосередньо-контактне, для людей в межах найближчого середовища проживання і перебування, а з іншого боку – на опосередковано-дистанційне для тієї частини населення, яке має доступ до ЗМІ, Інтернету, мобільного зв'язку. Зростає дефіцит живого спілкування, відбувається домінування формального, авторитарного, наказного спілкування.

Особливого значення набуває така базова форма спілкування, як діалог, принципові організаційно-змістові характеристики, так звані діалогічні універсалії, які описані Г. О. Баллом [2]. Діалог теж дещо деформується і має бути відтвореним. Разом з тим, у певної частини користувачів сучасних інформаційних технологій розвивається здатність до так званого

мультиперсонального діалогу [22], опосередкованого персональним комп'ютером, Інтернетом, що фактично моделюють деякі вищі психологічні функції особистості у вигляді різнофункціонально діючого штучного інтелекту. Персональний комп'ютер виступає не тільки як технічний засіб особистого користування при діалозі партнерів, але як значною мірою допоміжний персоналізований інструмент, що розширює можливості персоналу корпоративної всеукраїнської та всесвітньої дистанційної професійної праці. Разом з тим, в умовах дистанційного спілкування зростає комп'ютерна залежність користувачів інформаційних систем, що призводить до виникнення специфічного дистресу, виснаження нервової системи, порушення режиму праці і через це – до певних психологічних порушень, включаючи і летально загрозливих.

Підструктура **спрямованості** особистості теж деформується – через різку втрату традиційних мирних потреб, мотивів, сенсів життя, антиномізацію мотивів по лінії Війна і Мир, Життя та Смерть, конфлікт інтересів, патогенну фрустрацію зі зривом або відтермінуванням особистих планів, мрій, надій попереднього мирного часу. Разом з тим зростає віра в перемогу українського духу і культури, настання миру та відновлення територіальної цілісності держави і функціонування громадянського суспільства. Конфліктність спрямованості може бути знята шляхом пошуку і конструювання нових смислів, перспектив, розробки нових проєктів, засобів відтворення зруйнованого війною життя. Це потребує застосування існуючих [13] та розробки нових мотиваційних вправ і тренінгів.

Риси **характеру** загострюються, дисгармонізуються [27], акцентуюються, послаблюються, відбувається їхня певна адаптивна зміна й пристосування до надзвичайних умов війни. Зростає жорстокість, агресивність, ненависть особистості, особливо на полі бою, а також співчуття й співпереживання при сприйманні численних жертв війни – безпосередньо або через засоби масової інформації. З часом відбувається певна адаптація, загартовування і підсилення певних рис характеру, зокрема, патріотизму, солідарності, взаємодопомоги

тощо. Виникають нові ідеали і бажання формувати в себе нові мілітарні риси характеру шляхом самовиховання.

Підструктура **самосвідомості** помітно перевантажується, спостерігається концентрація та зміщення рефлексивності від соціального, духовного полюсу до біологічного й фізичного Я, інтраверсія поведінки, асиметричне реструктурування Я в нових екстремальних обставинах, розростання егоїзму тощо. Вплив тривожності на самосвідомість призводить до спонтанної обтяжливої самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх загроз, тривоги, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості, що треба враховувати при наданні їй психологічної допомоги, зокрема підвищуючи її цінність.

Активізація самосвідомості може здійснюватись шляхом оволодіння практичними психологами рефлексивними тренінгами, на зразок тих, що розроблені Н. І. Пов'якель, М. І. Найдьономим і Л. А. Найдьоною. Корисними можуть стати оздоровчі настрої аутотренінгів. Наростання внутрішніх суперечностей, деформація Я-підструктури і загострення рефлексивності ставить питання про розвиток спеціального рефлексивного потенціалу особистості за рахунок застосування адекватних психологічних захистів рефлексивного типу, рефлексивних вправ, тренінгів і рефлексивної психотерапії; додаткові можливості може надати саморефлексія, рефлексіотерапія деструктивних, патогенних причин і наслідків дистресу; гармонізація стосунків честі та гідності особистості.

Досвід військовослужбовців (особливо мобілізованих), цивільного населення і фахівців гуманітарної сфери, зокрема психологів і педагогів, в умовах війни показує гостру нестачу мілітарних бойових, захисних, допомагаючих, оздоровчих установок, знань, умінь, навичок, почуттів, через що виникає необхідність формування в них нових спеціальних компетенцій, приміром, необхідних для роботи з постраждалим населенням.

Самоактуалізація елементів власного досвіду (мотивів, знань, умінь, навичок, прийомів емоційного реагування тощо) відбувається переважно на

основі механізму асоціювання. В першому випадку несвідомо актуалізуються асоціації тотожності, контрасту, комбінування, випадкові, що включаються у потік поведінки чи діяльності переважно спонтанно, залежно в основному від особливостей зовнішньої ситуації і внутрішніх станів організму людини. У випадку так званого направленого, керованого асоціювання, актуалізація елементів власного досвіду може відбуватися свідоміше і підніматися до рівня краще усвідомлюваних мотивів, смислів, планів, цілей, почуттів особистості – у формі стратегій і тактик поведінки за теорією В. О. Моляко [44].

Несвідоме асоціювання може стати каналом нестримного пропуску у свідомість людини і фіксації в ній конфліктних, деструктивних, патогенних впливів, тенденцій тощо, з якими потім буде складно боротися. Тому доцільно одразу ж виставляти напротивагу негативним асоціаціям позитивні апперцептивні елементи – наприклад, позитивні мотиви, смисли, знання, ідеї, образи, уміння, навички, почуття. Це можуть бути позитивні цінності української народної культури, музичного і образотворчого, хореографічного й монументального мистецтва – як в момент очікування, так і дії та післядії негативних патогенних чинників. Організоване таким чином, особливо через саногенні вправи, кероване асоціювання може стати основою асоціативної психотерапії клієнтів з воєнно-патопсихологічним синдромом.

Зміна умов громадської поведінки і професійної діяльності потребує нових компетенцій у сфері охорони здоров'я, формування так званої медичної філософії власного здоров'я і безпеки кожної особистості; розвиток адекватного досвіду вирішення актуальних проблем воєнного стану.

В **інтелектуальній сфері** особистості відбуваються різкі зміни як у механізмах, так і у змісті когнітивних установок, сприйманні та розумінні фактів, прийнятті рішень, мисленні, уяві, увазі, пам'яті, інтелектуальних емоціях тощо.

Під час війни інтелект змінюється під впливом реалій воєнного стану у таких напрямках:

– виявляється недостатня здатність «мирного» інтелекту в цілому та в його складових, таких як перцепція, мислення, уява, увага, пам'ять, повністю охопити й адекватно оцінити скриті і непередбачувані військові події за наявною, як правило, неточною і фрагментарною інформацією, враховуючи ще й проведення дезінформаційних заходів психологічної війни;

– патогенне мислення;

– надмірна і часто невирішувана тотальна проблемність існування в умовах реальних загроз життю як власному, так і оточуючих людей;

– можлива летальна перспектива власного буття тощо.

Виникає так званий когнітивний дисонанс, за якого, відповідно до теорії Л. Фестингера, пізнавальна система у невизначених ситуаціях, зокрема під час військових дій, характеризується внутрішньою суперечливістю між традиційними мирними уявленнями та новими поточними мілітарними обставинами. Дисонанс у власному світогляді, традиційних концепціях, поняттях та уявленнях ускладнюється в умовах неперервної динамічної зміни військової ситуації, проведення психологічної війни, з її навмисною дезінформацією, поширенням неправдивих чуток, циркуляцією фейків тощо, що визиває потребу у критичному ставленні до повідомлень ЗМІ, пошуку засобів відтворення істини, формування позитивного мислення тощо.

Мислення вимушено стає начебто детекторним, одностороннім, оскільки оперує переважно з неповною, вибірковою, профільованою, однобічною інформацією. Інтелект поляризується на раціональний та емоційний, патогенний і саногенний із властивими для них суперечностями та негативним впливом на психіку тощо. Позитивний вплив на стан внутрішнього балансу може вчинити діалектичне мислення, що спирається на закони діалектики Ф. Гегеля – єдності та боротьби (врівноваження) протилежностей, заперечення заперечення, переходу кількісних змін у якісні, на формулу критичного мислення І. Канта – теза, антитеза, синтез, на принципи парадоксального мислення, на закони логіки і використання таких логічних операцій, як аналіз-

синтез, узагальнення-конкретизація, індукція-дедукція, хаотизація-систематизація тощо.

В інтелектуальному плані вказані вище симптоми можна розглядати як особливі психологічні проблеми, що у вимірах життя та смерті загострюються і набувають нових екзистенційних характеристик. Ці проблеми доцільно розуміти інтегративно: як суперечливу властивість живої особистості, за Г. С. Костюком і В. П. Зінченком; як певну психофізіологічну домінуючу, за О. О. Ухтомським; як функціональну систему П. К. Анохіна і функціональний орган О. М. Леонтьєва тощо. Відповідно до цього, психологічна проблема виступає своєрідним живим домінуючим системним функціональним органом, що здійснюється за законами життєдіяльності. Її вирішення відбувається у вигляді горизонтально-вертикального процесу, тобто водночас і як послідовний, поетапний (« \leftrightarrow ») і як різнорівневий ієрархічний (« \updownarrow »), з прямими і зворотними зв'язками, саморух від спочатку мало визначених тривожних вражень, запитань, завдань, проблемних ситуацій до все більшого ступеня самовизначення психологічних відповідей, вирішень щодо стабілізації, збільшенню ефективності функціонування та вірогідності виживання особистості у мілітарній ситуації. Разом з тим, при цьому діє механізм неперервного перевизначення проблеми, задачі за Ю. І. Машбицем, М. Л. Смульсон [46], що само по собі виступає саногенним чинником.

Породжений війною масштабний когнітивний дисонанс визиває необхідність у реструктуризації інтелекту, підвищенні його ролі в додатковій орієнтації у воєнній ситуації, інтелектуальній роботі з ризиками для життя, з поправкою на особливості психологічної війни як складової гібридної війни, зростання ролі інтелекту у виживанні, зокрема розвитку так званого саногенного мислення тощо.

Під час війни величезне навантаження лягає на **психофізіологічну підструктуру** особистості, зокрема темперамент, що визиває, зокрема, зростання психодинамічної неконгруентності між типами темпераменту та іншими базовими її властивостями – спілкуванням, мотивацією, характером,

досвідом [39]. Потреба оздоровлення може бути задоволена поверненням до стану конгруентності.

Більш виразно, ніж у мирний час, виявляється і спостерігається своєрідна «війна» між представниками різних типів темпераменту, приміром, між меланхоліками та сангвініками, флегматиками і холериками тощо – з проявами психофізіологічного домінування, підпорядкування, експлуатації, боротьби, нищення тощо.

Патогенний вплив воєнного дистресу особливо відчувається представниками саме меланхолійного типу темпераменту – з їхньою природно підвищеною чутливістю, тривожністю та слабкістю нервової системи. Зростає дистресогенна психодинамічна неконгруентність й у представників холероїдного та сангвіноїдного типів темпераменту, особливо якщо вони тривало перебувають в ситуації гіподинамії (в окопах на фронті або в бомбосховищах чи вдома під час комендантської години). Небезпечним з боку війни є вплив на флегматоїдів, з їх надто повільною поведінкою, внаслідок чого у деякого з них може гальмуватися реакція на події, загострюватись негативізм, нігілізм, блокування, «мінусація» адекватного ставлення не тільки до оточуючих, але і до самого себе.

Психосоматичні симптоми воєнно-патопсихологічного синдрому виявляються у численних порушеннях в екстремальних ситуаціях війни психічного регулювання життєдіяльності організму в таких станах, як безсоння, перевтома, виснаження, перебої в роботі серцево-судинної, ендокринної, імунної системи, суїцидальні прояви. Ці порушення можуть бути зняті певними методами оздоровлення, такими як дихальні вправи, «заземлення», аутогенне тренування, саногенні настрої, оздоровча система М. М. Амосова щодо досягнення достатнього РДК (рівня душевного комфорту) – шляхом використання заходів раціонального обмеження і навантаження різних сторін функціонування організму тощо.

Корисними можуть стати ефективні психосоматичні практики, оздоровчі системи фізичних вправ, раціональний режим праці та відпочинку, харчування,

конструювання сну тощо; вони забезпечують гармонізацію взаємозв'язків між психікою та соматикою особистості, між типом психіки і типом конституції тіла.

Психогенетична симптоматика спостерігається у дисгармонійному зниженні під час війни, приміром в ситуації панічних атак, рівня життєвої активності – від цивілізованих її форм (соціально нормативної діяльності та поведінки) до вроджених, генетично визначених її форм, таких, як інстинкти, рефлекси, глибинні імпульси агресивності, ворожнечі тощо. Вони можуть бути скомпенсовані поверненням до вищих форм діяльності (творчості, добротності, духовних, моральних вчинків, кращого володіння мовою, у формі поезії, любовної лірики) та соціальної поведінки (зокрема, демократичної, волонтерської) тощо.

Неадекватне домінування інстинктивної та рефлекторної сфери, диспропорції у взаємозв'язку між генотипом та фенотипом потребує використання гуманістичних практик з метою окультурювання вказаної сфери, гуманізації генетично визначених, вроджених інстинктів і безумовних рефлексів, як біологічної основи особистості.

Діяльність як вища форма людської активності утворює основу важливого, діяльнісного виміру структури особистості. Цілеспрямована активність людини в умовах військових дій може поступатись спонтанним її формам і навіть такому протилежному до неї виду, як пасивність, а в окремих випадках і ступор. Страждають усі види діяльності – професійна, трудова, творча, комунікаційна, педагогічна, навчальна, виховна, ігрова тощо. Це відбувається і тому, що деформуються вказані вище підструктури особистості, якими вона регулюється. На перший план виступає життєдіяльність, але теж у деформованому вигляді.

Саме до цих зовнішніх і внутрішніх проявів активності людського організму звертаються психотерапевти тілесно-орієнтованого, біхевіоріального напрямку, пропонуючи свої оздоровчі, приміром, дихальні, м'язові, аутогенні, релаксаційні тощо вправи. Адже внутрішні і зовнішні прояви людської

активності взаємопов'язані між собою і можуть підтримувати одне одного у випадку пошкодження якогось з них і збереження іншого. Так, ініціативність, осмисленість, цілеспрямованість, принциповість, діловитість, продуктивність, почуттєвість діяльності особистості, в її зовнішній і внутрішній формі, через механізм інтеріоризації-екстеріоризації, опосередкування-розопосередкування, соціогенезу-індивідогенезу, ідентифікації-унікалізації, суміщаються і саногенно впливають на внутрішні та зовнішні прояви активності різних органів людського тіла і навпаки.

Змістовна структурно-психологічна сторона діяльності (мотив-предмет-мета-метод-емотив) та її формальні ознаки (матеріальні, соціальні, процедурні, часові тощо) в процесі мілітарної трансформації вимагають певних змін, що відбуваються безпосередньо (в ході замінного пристосування, адаптації до нових вимог) або опосередковано (на основі використання спеціальних засобів розвитку, підготовки, навчання та виховання, тренінгів, формування).

В цьому виявляється розвивальне, реабілітаційне, психотерапевтичне значення оволодіння людиною діяльністю. Можемо підкреслити це ще більш виразніше – послідовне формування психологом повноцінної діяльності виступає у випадках дистресу та депресії певним видом психотерапії, ефективність якої вже давно доведена такими її видами, як трудотерапія, терапія творчим самовираженням, арттерапія, ігрова терапія тощо. Перспективним у психотерапевтичному плані може стати формування психологами у клієнтів спеціальних видів діяльності по створенню особистісних і суспільних проєктів, зразків здорової поведінки, спілкування, програм саморозвитку, самовиживання тощо.

Діяльність має реконструюватись в процесі застосування трудової психотерапії, праксіотерапії, оптимізації професійної діяльності, її компонентного складу, логічної послідовності етапів діяльності, відповідності вимогам воєнного часу.

Це дає підстави краще усвідомлювати роль третього виміру особистості, який ми називаємо саме **розвивальним, генетичним, часовим, віковим**. Ми

позначаємо цей вимір показниками результативності психічного розвитку особистості, такими як задатки, здібності, обдарованість, талант, геніальність, екстраздібності, а також виділяємо фінальний рівень інволюційного розвитку особистості похилого віку, який часто пов'язується з мудрістю. В ситуації воєнного стану відбувається специфічна деформація психічного розвитку як стрижневого виміру структури особистості, її певний інволюційний генезис вже за військовим типом. Деформуються вищі форми розвитку особистості – виховання, навчання, професійна підготовка, власне цілеспрямоване формування особистості. Серед цих видів розвитку починає збільшуватися питома вага військової, мілітарної підготовки.

При кризовому стані в умовах війни зовнішнього світу важливого значення набуває зміцнення внутрішнього світу особистості, що відбувається за вже згадуваними законами Л. С. Виготського щодо розвитку вищих психічних функцій: соціогенезу, опосередкування, інтеріоризації, ідентифікації, зони найближчого розвитку молоді за допомогою дорослих – вчителів в учнів, консультантів у клієнтів тощо. Така соціалізація з орієнтацією на вищі зразки психіки виступає як найважливіша форма розвитку особистості, її навчання та виховання. Це доволі ілюстративно показує П. І. Сікорський, коли нагадує факт, що у Львівських братських школах ще у XIX столітті застосовувалась відповідна форма диференційованого навчання, що передбачала ранжування і переміщення учнів зі зростаючою успішністю в класі із задніх парт на передні та присвоєння їм імен видатних людей, що помітно мотивувало навчання всіх учнів.

У більш конкретних ситуаціях розвиток-формування відбувається за певними формулами, приміром, правилами формування умінь і навичок, формулами поетапного розвитку розумових дій, вправами інтенсивного запам'ятовування, рахування, читання, спілкування, діалогу, алгоритмами вирішення винахідницьких завдань, законами розвитку діалектичного мислення, рефлексії тощо. Форми розвитку тісно переплітаються з методами і

технологіями навчання і виховання, що використовувалися педагогами-новаторами.

Формування особистісної готовності психологів до надання професійної допомоги населенню в умовах війни має враховувати вказаний вище воєнно-патопсихологічний синдром та його симптоми і спиратися на гуманістичний ресурс наукової психології, її принципів, законів, методів і технологій, можливості різних її галузей та напрямів, зокрема теоретичної і практичної психології, педагогічної та медичної психології, психології особистості і творчості, що мають величезний духовний, гармонізуючий, саногенний потенціал. Мова йде також про широкий набір духовних практик, соціально-психологічних, соціально-педагогічних, мотиваційних, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних тренінгів, вправ, видів фасилітації тощо.

Доцільно володіти також стандартами надання першої психологічної допомоги, викладеними, зокрема, у відповідному посібнику Всесвітньої організації охорони здоров'я «Перша психологічна допомога». З цією метою слід ретельно ознайомитися з принципами надання такої допомоги (Підготовка! Спостереження! Слухання! Поєднання!) постраждалих особистості з врахуванням наслідків екстремальних ситуацій війни. Заслуговує на увагу Києво-могилянський (протомальтійський) варіант здійснення такої допомоги, підготовлений А. М. Гірником і В. А. Чернобровкіною [29].

В умовах війни постає необхідність певного мілітарного перегляду методологічних засад гуманістичної психології і педагогіки, зокрема їхня трансформація в напрямі асиміляції принципів, приміром, раціогуманістичної психології Г. О. Балла [2], формування ноогуманізму на основі ідей ноосферної парадигми В. І. Вернадського та його послідовників тощо [22].

III. Методичні підходи, методики і технології нормалізації особистості педагогічного працівника та оптимізації його професійної діяльності в умовах воєнного стану

Основна ідея застосування тієї чи іншої методики і технології в ході психологічного супроводу полягає у твердженні, що головною психологічною умовою духовного та фізичного здоров'я людини, оптимізації її професійної діяльності є повноцінно розвинута особистість із системою властивостей, які утворюють її трудовий і професійний потенціал. В умовах системної кризи під час війни суспільства та його інститутів відбувається значне зниження рівня особистісності в людині, її духовності, гуманності, тощо. Більше того, виникає певна системна хвороба, яку доцільно назвати особистісною недостатністю, яка не може повністю протистояти викликам війни. Вона виявляється у недостатності розвитку і функціонування основних базових властивостей особистості як регуляторів поведінки і діяльності, у дефіцитарності і тому певної неефективності її професійної діяльності, у низькому рівні розвитку особистості, що веде у свою чергу до подальшого занепаду життєдіяльності особистості та функціонування суспільства і самої людини.

Проте, це коло патогенних тенденцій можна розірвати у людини шляхом актуалізації і розвитку саногенних і оптимізуючих психологічних особистісних ресурсів. Про це говорять результати роботи психологічної служби, професійна психологічна діяльність практичних психологів і соціальних педагогів у таких її видах, як психологічна просвіта, психодіагностика, психотренінг, психологічна консультація, психотерапія, психологічна корекція та реабілітація.

Патогенні тенденції та саногенні ресурси особистості доцільно розглядати в контексті тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості, за її підструктурами, компонентами діяльності та рівнями розвитку [38; 41].

3.1. Психологічна корекція, гармонізація духовних цінностей особистості, катарсис негативних афектів її емоційно-почуттєвої сфери (підструктура духовності).

Кожна людина робить на своєму життєвому шляху неперервний вибір між численними духовними цінностями та керується ними – науковими, етичними, естетичними, релігійними тощо, які можуть бути позитивними, такими, наприклад, як – **Світогляд, Життя, Людина; Віра, Надія, Любов; Добро, Краса, Істина**, – та негативними – **пітьма, смерть, нелюдство; зневір'я, відчай, ненависть; зло, потворність, брехня** тощо. Духовні цінності стають, в процесі їх накопичення та усвідомлення особистістю, основою її смислів, установок, ідеалів, мотиваційних комплексів, вони визначають духовний контекст, фон, з якого випливають і на якому розгортаються психологічна діяльність, конкретні види предметної, професійної діяльності та громадянської, рольової поведінки.

Позитивні та негативні духовні цінності можуть по-різному зіставлятися між собою, приміром, домінувати, врівноважуватися або підпорядковуватися одне одному, що методологічно визначає напрямки і наслідки її життєдіяльності та громадянської поведінки. З точки зору гуманістичної психології особистість у нормальних умовах звичайно робить вибір на користь позитивних духовних, тобто естетичних, релігійних і наукових цінностей, таких як: **СВІТОГЛЯД–ЖИТТЯ–ЛЮДИНА–ВІРА–НАДІЯ–ЛЮБОВ–ДОБРО–КРАСА–ІСТИНА** та протидіє наявними в неї засобами негативним цінностям, таким як: **темрява–смерть–нелюдь–зневір'я–відчай–ненависть–зло–потворність–брехня**.

Реально між цими двома рядами позитивних і негативних духовних цінностей можуть встановлюватися, як свідчить саме життя, три основні види взаємостосунків (насправді ж їх значно більше).

Домінування позитивних духовних цінностей над негативними, переважання позитивної духовної альтернативи, що характеризує гуманізм особистості, людського співтовариства, який має бути характерним саме для

гуманістично спрямованої особистості і психологічної діяльності як її основи! В такому випадку складаються найкращі умови для повноцінного життя людини, її здоров'я, довголіття, громадянської поведінки і професійної діяльності!

Коли ж між цими двома протилежними рядами духовних цінностей особистість встановлює паритет, то можна говорити зокрема про **цинізм** людини, цинізм суспільства та людської цивілізації. І прояви цинізму численні та здаються нездоланими.

Якщо ж негативні цінності домінують над позитивними, а це найчастіше відбувається в умовах війни, то ситуація у духовному світі особистості та суспільства може бути охарактеризована як **варварство**. Дві світові війни, неперервні локальні конфлікти, криваві революції та терористичні атаки у попередніх та нинішньому століттях, загроза термоядерного знищення, гострі міжособистісні суперечки у суспільстві, кризові ситуації окремої особистості, суїциди та правопорушення – найбільш помітні для свідомості людини прояви такого варварства. Звичайно, що варварство знижує якість життя, здоров'я та довголіття, а нерідко і дочасно припиняє його.

Для того, щоб нормалізувати співвідношення між вказаними духовними цінностями, зробити його більш відповідним до еталонного, необхідно звернутися передусім до можливостей психологічної корекції, до таких її видів, як поведінкова, діяльнісна, когнітивна, власне духовна корекція, що потребує від особистості певного напруження її вольової, емоційно-почуттєвої, мотиваційної, характерологічної, рефлексивної, інтелектуальної сфери. Людина має свідомо обрати доцільні для неї в умовах воєнного стану духовні орієнтири життя і обов'язково забезпечити переважання, домінування духовних плюс-цінностей гуманізму над мінус-цінностями цинізму і варварства. Для цього найбільш придатні, зокрема, цінності раціогуманізму, що розроблені у дослідженнях Г. О. Балла [2].

Схема позитивної психологічної духовної корекції значною мірою співпадає зі схемою самовиховання, що передбачає визначення духовного

ідеалу, вчинкового зразка поведінки, програмування, цілепокладання, визначення плану і здійснення добродійної поведінки, самонаказ, рефлексію, цілеспрямовані самозміни свідомості і поведінки, самоконтроль, емоційно-почуттєве задоволення від адекватних позитивних змін власної особистості тощо. У разі необхідності доцільно звернутися до більш ефективних технологій корекції духовної сфери, таких як психотерапія, психологічна реабілітація, психологічна консультація тощо.

Під час війни перед педагогічним працівником наочно, через засоби масової інформації та монітори сучасних інформаційних систем постають жахливі сцени варварства, пов'язані з насиллям, смертю, пораненнями, інвалідизацією людей на фронті і в тилу. З більшістю з них свідомість особистості справляються шляхом адаптації, пристосування, звикання, загартовування характеру тощо. Проте, частина з них все ж таки фіксується, застрягає у свідомості і звідти негативно впливає на поведінку і діяльність. В такому разі доцільно звернутися до відомого з давніх часів методу **катарсису** як засобу духовного очищення особистості від негативних емоцій і афектів.

Найбільш змістовну характеристику катарсису та його ролі в оптимізації поведінки педагогічних працівників дав академік І. А. Зязюн [15, с. 69-74]. Починаючи ще з роботи у 1970-ті роки в Київському театральному інституті, вчений ставився до своєї педагогічної роботи як до справжнього мистецтва, за допомогою якого вдавалося входити у внутрішній світ студентів і переживати з ними катарсичні стани, як збудники оптимізму у нелегкій педагогічній творчості. У театральному інституті йому по-справжньому вдалося збагнути змістовну сутність катарсису і користуватися ним далі як винятково потужним засобом впливу на підсвідомість людей, що працювали з ним.

І. А. Зязюн розумів катарсис (від грецьк. katharsis – очищення) як психічне явище, яке було відоме ще з часів античності [15, с. 69] і виступало у давньогрецькій трагедії засобом позбавлення від негативних афектів. Так, ще Платон логізував учення про катарсис як звільнення душі від страждань тіла, від пристрастей чи насолод. Аристотель відзначав виховне і очищувальне

значення мистецтва. Завдяки мистецтву, вважав він, люди досягають полегшення і очищаються від напруження своїх пристрастей. Визначаючи впливовість трагедії, Аристотель писав: «Трагедія є наслідуванням дії важливій і закінченій, з певним обсягом, зумовлюваним мовленням, прикрашеним по-різному в різних його частинах і здійсненим засобами співчуття й жаху **очищення подібних пристрастей**» [15, с. 70].

Цікаво, як вказує І. А. Зязюн, інтерпретував катарсис Л. С. Виготський у контексті психології активності: «Ми переконані, що ... болісні і неприємні афекти піддаються деякій розрядці, знищенню, перетворенню в протилежні і що естетична реакція як така, по суті, зводиться до такого катарсису, тобто до складного перетворення афектів, у їхньому самозгоранні, у вибуховій реакції, що зумовлює розрядку тих емоцій, які тут же були викликані, в цьому і полягає катарсис естетичних реакцій» [15, с. 70].

Як вважав І. А. Зязюн, психологічне наповнення катарсису сучасна наука визначає як емоційне потрясіння, переживане людиною під впливом творів мистецтва, спосіб звільнення від негативних почуттів і думок, стан внутрішнього полегшення. З огляду на це, катарсис виступає основоположним засобом саморегуляції, подолання і витіснення суперечливих негативних, нерідко досить важких і болісних, переживань переживаннями позитивними. Це важливо знати і володіти технікою катарсису під час воєнного стану.

Катарсис розуміється у психотерапії, зокрема у психоаналізі З. Фрейда, як спеціальний метод впливу, спрямований на виявлення і розрядку несвідомих імпульсів, а також як фаза лікування, у ході якої хворий згадує і відтворює забуті драматичні сцени зі свого життя, що послужили поштовхом для психоневротичного захворювання – у такий спосіб пацієнт немов очищує свою психіку [34, с.181].

Сутність катарсису І. А. Зязюн простежує за його виявами у спостереженнях Д. Карнегі, в книзі якого «Як виробити впевненість в себе і впливати на людей, виступаючи публічно, як припинити турбуватися і почати жити» наведено чимало способів самокерування психічними реакціями

витіснення негативних почуттів, викликаних важкими життєвими ситуаціями. Д. Карнегі наблизився до відкриття практичних засобів катарсису, зумовлених внутрішніми особливостями спілкування людини самої із собою, звернувши увагу на технологію саморегуляції, врівноваження позитивних і негативних почуттів, їхньої автаркії (за терміном Г. С. Сковороди) [15, с. 70]. При цьому він зробив предметом особливого вивчення своєрідні стани «стурбованості, у яких постійно перебуває людина. Під цими станами Д. Карнегі розумів психічні явища надмірної психофізіологічної мобілізації організму (домінантні стани, стрес, фрустрація, тривога, фобії тощо). Відповідно до природи «стурбованості», якою насичене наше повсякденне життя, Д. Карнегі запропонував два основоположні і додаткові «неспецифічні» засоби її позбавлення, катарсису від неї [15, с. 71-73].

Перший основний засіб базується, як стверджує І. А. Зязюн, на добре відомій особливості психіки генерувати не завжди виправдану «стурбованість» не лише при думці про уможливлення реалізації власних планів і намірів, але навіть при пригадуванні минулих турбот. Для катарсису від цих явищ рекомендується регулярно виконувати своєрідні психічні дії щодо «відгородження минулого і майбутнього залізною завісою» від сьогоденного періоду для того, щоб жити в «герметизованому відсіку» лише сьогодення.

Другий основний засіб спрямовується проти дезорганізуючої сутності негативних емоцій і почуттів і спирається на те, що будь-яка життєва неприємність, викликавши певні внутрішні переживання, не дозволяє реально визначити розміри «катастрофи» і окреслити раціональні способи подолання її наслідків. Тоді позбутися цієї безпомічності можна лише уявленнями «найгіршого, що може статися». Порівняно з цим біда зменшується. Заспокоївшись, у зв'язку із цим, і набувши вияскравленості думки, людина, як правило, знаходить шляхи поліпшення свого становища. Набутий у такий спосіб душевний спокій надає життю нової енергії, яка, власне, і врятовує становище.

Велику увагу в саморегуляції поведінки, як вважає І. А. Зязюн, Д. Карнегі відводить такому засобу катарсису, як аналіз особистісних помилок. Цей засіб дозволяє здобувати корисне з минулого внаслідок «спокійного аналізу наших минулих помилок, щоб ніколи не повторити їх у майбутньому, а потім про них якнайшвидше повністю забути».

Як приклад «самооцінки і управління собою», своєрідного «самокатарсису» Д. Карнегі описує стиль праці над собою якогось Хауелла, який вів щоденні записи своїх зустрічей і справ, а наприкінці кожного тижня здійснював їх «якісний аналіз». Він визначав помилки і створював моделі «безпомилкових ситуацій», набуваючи досвіду ліпшого життя з автаркійними станами. Ця система самоаналізу, за визнанням Хауелла, при користуванні нею з дня на день, з року на рік, дає найвагоміші позитивні результати [15, с. 71].

Важливим психокоректуючим, катарсичним засобом є, на погляд І. А. Зязюна, **метод керованого монологу**, в ході якого людина уможливорює спокійну, цілеспрямовану мову із самою собою в присутності близького товариша, який лише підтримує стан мовленнєвої потреби. У такий спосіб краще усвідомлюється проблема і в доброзичливій обстановці уможливорюється її вирішення виходом із тяжких ситуацій.

Різновидом цього засобу є **мовлення із собою**, яким Д. Карнегі рекомендує починати новий день. Він радить робити щодня, поряд із фізичною, також розумову зарядку: «Кожного ранку працюйте над собою... Ми багато говоримо про важливість фізичних вправ, які виводять нас із напівсну, в якому ми часто-густо перебуваємо. Але ми ще більше потребуємо **духовних і розумових вправ, які щоранку стимулювали б нас до дії**. Не забувайте **говорити собі підбадьорливі слова**. Хіба щоденна підбадьорлива розмова із собою виглядає нісенітно, легковажно і по-дитячому? Ні, навпаки, у цьому сама сутність здорової психології. **Бесідуючи з собою щогодинно впродовж дня, ви можете навчитися керувати своїми думками. Думайте про мужність і щастя, про силу і спокій**. Бесідуючи із собою про речі, не байдужі для вас і яким ви вдячні, повстанете духом, і ваша душа заспіває» [15, с. 72].

Таке своєрідне самонавіювання може використовуватися, крім того, в самостійній **методиці самовпливу**, яку можна було б назвати **зарядкою позитивних станів**, а отже, знову ж таки катарсисом від надміру індиферентності чи від негативних почуттів. Така зарядка у Д. Карнегі має назву **«Саме сьогодні»**, що передбачає активне формування наступних установок на день:

- **Саме сьогодні мене осягне щастя.** Щастя міститься в мені самому: воно не є результатом зовнішніх обставин. Я щасливий настільки, наскільки до щастя рішучий.

- **Саме сьогодні я намагатимуся пристосуватися до цього життя,** яке мене оточує, і не буду намагатися пристосувати все до моїх бажань; я сприйму мою сім'ю, мою роботу, обставини мого життя такими, якими вони є насправді, і намагатимуся повністю з ними погоджуватися.

- **Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм.** Я зроблю зарядку, доглядатиму за своїм тілом, позбудуся шкідливих для здоров'я впливів і думок. Мій організм охоче виконуватиме всі мої вимоги і установки.

- **Саме сьогодні я намагатимуся приділяти увагу розвитку свого розуму.** Я осягну щось корисне. у мене немає лінощів до розумової роботи. Я прочитаю з інтересом те, що вимагає зусиль, роздумів, зосередженості.

- **Саме сьогодні я приділю увагу моральному самовдосконаленню.** Для цього я зроблю людям щось добре, корисне і виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.

- **Саме сьогодні я буду до всіх доброзичливим.** Я намагатимусь виглядати якнайкраще, буду люб'язним і щедрим на похвали, не чіплятимуся до людей і не намагатимуся їх виправити.

- **Саме сьогодні я намагатимуся жити лише нинішнім днем,** не прагнучи вирішити проблеми мого життя відразу. Я легко виконуватиму будь-яку, навіть рутинну роботу.

- **Саме сьогодні я визначу програму своїх справ**, я запишу, що збираюся робити кожної години. Ця програма позбавить мене поспіху і нерішучості навіть у тому разі, якщо я не зможу її вчасно виконати.

- **Саме сьогодні я не боюся життя і власного щастя**. Я любитиму і віритиму, що ті, кого я люблю, люблять мене [1, с. 73-74].

У педагогічній дії І. А. Зязюн виділяє два рівнозначні суб'єкти за змістовною сутністю – Людину і Людину, які мають створювати один одному відчуття спокою, рівноваги, благополуччя, щастя. І як це зробити, знає передусім педагог. Він має ненав'язливо, нетенденційно, мимовільно навчити цього своїх учнів незалежно від предмета навчання. *Навчити своєю Поведінкою, своїм статусом, своїми Знаннями, своєю Людністю, своєю Свободою, своєю Любов'ю, своїм Щастям, своїм Талантом*. Усе це було в педагогічній і всякій іншій роботі І. А. Зязюна, у повсякденному спілкуванні з людьми, з його учнями і колегами. Йому належать проникливі слова: «Я прошу у Бога одного – часу для Добра Людям. Часу не в розумінні життєвої пролонгованості, а часу в добі, такій швидкоплинній і обмеженій, що не вистачає приділити його Людям стільки, скільки вони цього бажають. Я Богові завжди дякую за те, що він обрав мене це Добро генерувати і кореспондувати. Шкодную, що поряд зі мною він ставив нелюдів, які заважали мені робити Добро, терзали мою душу, намагалися принизити і знищити. Але Бог у мені не помилився. Жодного разу в житті я його не зрадив. З його допомогою я завжди перемагав. Можу засвідчити, що жодного разу в житті я не мав поразки. Про це добре знають мої недруги, які потерпали, як правило, від моєї витримки, але ще більше знають і з того радіють мої щирі друзі, разом з якими **я робив і продовжую робити Добро – моє основне і єдине багатство на цій грішній і жорстокій Землі**» [15, с. 74].

3.2. Соціально-психологічні технології нормалізації психосоціальної особистості педагогічного працівника та його громадянської поведінки під час воєнного стану.

Патогенні тенденції з боку воєнного стану визначаються за підструктурою психосоціальності особистості деформацією соціальної ситуації існування та розвитку особистості, зокрема викривленням соціального маршруту і графіку руху людини по соціальному полю життя. Це поле зараз начебто заміновано різними патогенними зонами – військовими, терористичними, злочинними, корупційними, субкультурними тощо – що можуть підірвати не тільки здоров'я, але і життя людини.

Водночас актуалізуються і саногенні ресурси, які пов'язані із безпечним віковим маршрутом руху особистості по соціальному полю життя та адекватним графіком такого руху, зокрема – без запізнь та випереджень його, без стояння на одному місці чи перестрибування через необхідні етапи.

Гострі патогенні прояви на рівні психосоціальності можуть бути певним чином зняті засобами соціальної психотерапії і соціально-психологічного тренінгу. Численні роботи в цьому напрямку відомі практичним психологам, зокрема, праці професорів О. Ф. Бондаренка [4] і Л. І. Мороз [20].

Важливою соціальною умовою здоров'я і безпеки людини є соціальний, політичний устрій держави. Офіційні дані і особисті спостереження автора свідчать про те, що умови життя у демократично розвинутих країнах світу є безпечнішими, ніж у країнах країн з авторитарним та ліберальним устроєм, навіть тоді, коли вони проголошують свої демократичні наміри, але не втілюють їх достатньою мірою у соціальне життя. А в умовах війни принципи і процедури демократії скорочуються вже офіційно до мінімуму.

Проте і в умовах воєнного стану можливо шукати ресурси безпеки і здоров'я людини саме принципах і процедурах демократії, які все ще можна використовувати у соціальному житті народів [42]. Саме вони можуть забезпечити оптимальну організацію поведінки й діяльності суспільних утворень, громад, асоціацій робітників і окремих особистостей. Це особливо стосується демократичної організації науки, освіти і сфери виробництва.

Узагальнюючи дані щодо діяльності громадянського суспільства в демократично розвинутих країнах світу, зокрема у Швейцарії та США,

враховуючи власний досвід роботи у цьому напрямі, нами була розроблена технологія діяльності освітянського осередку громадянського суспільства, в основу якої покладений спеціальний алгоритм проведення його засідань, що складається з п'яти етапів або циклів:

1. Збір членів громади, самоорганізація та правова підготовка осередку громадянського суспільства.

2. Висування членами осередку громадянського суспільства нагальних ініціатив, проблем, обговорення пропозицій, ресурсів щодо їхнього розв'язання та затвердження їхньої пріоритетності шляхом голосування.

3. Формування осередком громадянського суспільства проєктів вирішення пріоритетних проблем та їхнього прийняття референдумом як необхідних та обов'язкових для виконання державними інститутами.

4. Мобілізація суспільних, державних, кадрових, фінансових ресурсів на виконання прийнятих проєктів, контроль та відповідальність виконавців.

5. Утілення результатів виконання проєктів у життя, забезпечення досконалості, наступності та неперервності роботи осередку громадянського суспільства.

На основі конкретизації цього алгоритму може бути побудована докладна технологія створення і функціонування первинного освітянського осередку громадянського суспільства в межах територіальної громади або електорального виборчого округу. Відповідна робота такого осередку у школі здійснюється в координації з діяльністю місцевих рад (адже директори шкіл і ректори вишів часто обираються депутатами цих рад), що ставить заклад освіти фактично в центр територіальної громади та робить її джерелом демократичного розвитку держави і суспільства, зокрема в умовах реформи децентралізації управління країною.

При вирішенні важких проблем клієнтів в умовах воєнного стану перспективним може виявитися запропонований нами метод консультативного колегіуму або консилиуму, що працює на базі соціальних дистанційних платформ Zoom, Google Meet. За цим методом в центрі робочого кола

розміщується клієнт, а на периферії – спеціалісти, приміром, консультанти або психотерапевти різних напрямів (психоаналіз, гештальтпсихотерапія, психодрама, біхевіоріальна психотерапія, тощо). При цьому складна проблема обговорюється й вирішується почергово-колегіально. У межових випадках, наприклад, при розгляді випадків гострої депресії, до консіліумного кола можуть запрошуватися представники медичної психотерапії, соціологи, профільні медики, психіатри, педагоги тощо. Колегіум показав свою ефективність в процесі пошуку шляхів надання допомоги передусім самим психологам і педагогам, які потрапили в зону бойових дій, пережили гострі стресові ситуації – унаслідок повітряної тривоги, артилерійських і ракетних обстрілів, евакуації, поранення і втрати близьких людей.

Така форма концентрованої колективної психоконсультативної допомоги здійснюється за схемою «тренінгу навпаки» або експертного консіліуму з плюралістичного консультування, коли в центрі оздоровчого процесу знаходиться потерпілий з гострою і маловизначеною проблемою військового походження, з симптомами складного воєнно-патопсихологічного синдрому, а члени такого консультативно-психологічного консіліуму працюють синергічно, включаючись у саногенний процес по черзі, як кваліфіковані експерти, що представляють різні психоконсультативні та психотерапевтичні школи. Таким чином відбувається інтеграція їхнього саногенного потенціалу в ситуації оперативного розв'язання нових і важко вирішуваних патопсихологічних проблем.

Практичним психологам і педагогам доцільно враховувати (а не дистанціюватися від них) принципи, закони світової науки, зокрема теоретичної психології і педагогіки, сміливо приймати і використовувати їх. Вони заслуговують перевизначення на мову живої професійної діяльності педагогічних працівників як певні технології роботи в умовах воєнного стану. Саме в цьому має полягати демократизм співробітництва теоретиків і практиків у психології та педагогіці.

Отже, можна підсумувати, що поширення принципів і процедур демократії у світі створює більш креативні умови для розвитку і функціонування сучасної освіти, суспільства та особистостей навіть у кризових ситуаціях війни.

3.3. Професійне спілкування педагогічних працівників під час воєнного стану.

В умовах воєнного стану спілкування може бути патогенним і саногенним за своїм змістом і формою. Патогенним є надто абстрактний, відчужувальний, песимістичний, гостро критичний, брутальний тезаурус міжособистісного спілкування, і, навпаки, саногенним – життєстверджуючий, гуманістичний, зближуючий, оптимістичний робочий словник партнерів по спілкуванню. Спілкування може стати для особистості патогенним також через різні причини – за його якісною та кількісною недостатністю або, навпаки, надмірністю, за своїм викривленим, аморальним змістом, коли словом дійсно можна вбити людину, за неадекватною формою, невмінням спілкуватися тощо. І навпаки, спілкування постає саногенним, життєвірним, цілющим у своїх словесних формулах самонавіювання, звернених до глибин душі особистості, до спадковості людини. Такі формули можуть дещо нагадувати християнські молитви, які уявляють собою саногенний «концентрат корисних добрих слів», що знімає патогенний вплив «потоків злих слів», «злослів'я», «словесного сміття» з боку оточуючого середовища і забезпечує помітний оздоровчий ефект.

Робочий словник здорової людини має бути оптимістичним, життєлюбним, мудрим, таким, що гідно підносить цінність особистості оточуючих і власної особистості, честь і гідність людини.

Саногенною слід визнати модель спілкування, запропоновану Г. О. Баллом на основі діалогічних універсалій, тобто принципів побудови діалогу, перемовин, які ведуть до зняття конфліктів, порозуміння, взаємодії тощо [2]. Назвемо ці діалогічні універсалії або принципи діалогу:

– принцип поваги до партнера по діалогу;

- прийняття партнера по діалогу таким, яким він є і, водночас, орієнтація на його вищі досягнення та перспективи розвитку;
- поєднання поваги до партнера з повагою до себе;
- принцип згоди (конкордантності);
- толерантність («презумпція прийнятності»);
- принцип діалогічної взаємодії з розширенням і збагаченням культурного поля діалогу.

Таку ж мету мають численні тренінги спілкування з їх гуманістичною спрямованістю та орієнтацією на оптимізацію спілкування, діалогу людей. До їх числа належать: тренінг рапорту як засобу встановлення ідеального контакту між людьми; тренінг одухотворення спілкування; тренінг комунікативної компетентності; тренінг паритетного слухання і говоріння партнера і себе; тренінг адекватної інтерпретації почутого; тренінг «взаємного цитування»; тренінг компліменту; тренінг підкреслювання спільного; тренінг вдячності; тренінг атракції та емпатії; тренінг прощення тощо [20].

3.4.Спрямованість на оздоровлення, гармонізацію особистості та оптимізацію професійної діяльності педагогічного працівника.

Підструктура спрямованості особистості може містити у собі як чинники патогенності, так і саногенності – у випадках неспівпадіння або збігу, конфліктності або гармонійності, інтересів, мотивів, смислів різних людей. Мотивація є патогенною і навіть летальною при її спрямованості на негативні духовні цінності – темряву, смерть, нелюдство, зневір'я, розпач, ненависть, зло, потворність, брехню. Вона стає саногенною, життєтворчою, якщо спрямованість вчинків людини, її спілкування, діяльності базується на позитивних духовних цінностях, таких як Світогляд, Життя, Людина, Віра, Надія, Любов, Добро, Краса, Істина. Саме такі та похідні від них духовні цінності утверджував у своїх працях академік І. А. Зязюн, зокрема у своїй книзі «Педагогіка добра» [15].

Якість життя людини залежить від того, чи усвідомлює вона сенс чи відповідну мотивацію й наміри на далеку життєву перспективу, ідеї щодо

максимізації протяжності життя, навіть ідеї духовного безсмертя тощо, як про це стверджували М. Я. Грот, В. М. Бехтерев, І. І. Мечников, В. В. Зеньковський та інші вчені [43]. Корисним у зазначеному аспекті може стати філософський тренінг, що передбачає засвоєння високих смислів, мудрих настановлень щодо життя, здоров'я, довголіття – таких видатних мислителів, як Конфуцій, Монтень, Гегель, Ницше, Т. Г. Шевченко, Л. Українка, С. Лем тощо. Перспективними в плані психологічної профілактики здоров'я слід вважати мотиваційні тренінги С. П. Занюка [13].

В умовах війни вирішальну роль відіграє мотивація патріотизму, спрямована на перемогу, на відтворення територіальної цілісності та суверенітету країни, на морально-психологічне зміцнення бойового духу військовослужбовців і працівників тилу, в тому числі і педагогічних працівників. В цьому плані будуть в нагоді методичні напрацювання психологів і педагогів з військово-патріотичного виховання молоді [14].

3.5. Гармонізація характеру особистості педагогічного працівника в умовах воєнного часу.

Дисгармонійність та акцентуація рис характеру під час війни значною мірою залежить від її відношення до руйнівних, деструктивних процесів в оточуючому середовищі, в суспільстві, в собі, у справах, праці. Навпаки, у випадках гармонійності і розвиненості цього середовища у підструктурі характеру породжуються або актуалізуються позитивні, саногенні риси характеру. За наявності акцентуованих рис характеру особистість наближується до межі між психічним здоров'ям і хворобою та потребує психоконсультаційного й психотерапевтичного втручання. Мова йде про такі типи акцентуації характеру, як тривожно-педантичний, астено-невротичний, збуджувальний, нестійкий, гіпертимний, циклоїдний, лабільний, сенситивний, інтровертований, демонстративний, за якими стоїть загроза появи патопсихологічних відхилень і психосоматичних хвороб [19]. Усуненню або зменшенню негативних проявів акцентуації сприяють як духовно орієнтовані

тренінги, так і психокорекційні системи виховання і перевиховання, превентивного виховання і самовиховання.

Характер може бути як недостатньо розвинутим, слабким, астенічним, пасивним, так і розвинутим, сильним, вольовим, стеничним, дієвим. Якщо суб'єктові притаманні і домінують егоїстичні риси характеру, то можна намітити програму розвитку у нього альтруїстичних рис, за Г. Сельє – альтруїстичного егоїзму та егоїстичного альтруїзму. Для самовиховання позитивних рис характеру доцільно задіяти спеціальну програму самовиховання, яка передбачає самомотивацію, самопереконавання, самопрограмування, самозобов'язання, самонаказ, самопримус, цілеспрямоване самозмінювання, самонавіювання, самоконтроль, саморегуляцію, самостимуляцію, самонагородження тощо.

Головне при цьому – намітити й сформувані в собі саме позитивні риси характеру – доброту, оптимізм, адекватне сприйняття дійсності, здоровий дух, життєву мудрість, здатність до гумору, навіть дитяче сприймання дійсності тощо.

На основі узагальнення поглядів Г. С. Сковороди, В. Ф. Войно-Ясенецького, П. Я. Гальперіна, Г. М. Ситіна, В. П. Ефроїмсона, І. А. Зязюна, Б. В. Рояка та інших спеціалістів нами запропонована схема геронтопсихологічного тренінгу оптимізму та оптимізації життя особистості, який включає в себе елементи самомотивації, позитивного програмування, самонавіювання, медитації та самоактуалізації оздоровчого особистісного потенціалу тощо [32].

3.6. Самосвідомість та її роль у зміцненні особистості педагогічного працівника

В даній підструктурі особистості концентруються як животворчі саногенні ресурси, так і небезпечні патогенні тенденції. На це вказували у свій час З. Фрейд і Л. С. Виготський. Останній стверджував, що самосвідомість і є особистість, котра містить у собі величезний вітальний культурно-історичний потенціал як головний ресурс життя і здоров'я людини.

3. Фрейд описав драматичні колізії стосунків між Его та Супер-Его. Він показав, що Я особистості легко піддається тривозі, переживанням, конфліктам і тому потребує терапії через психоаналіз, використання засобів психологічного захисту, таких як витіснення, переніс, регресія, ізоляція, анулювання, сублімація, ідентифікація, ідеалізація, сновидіння, інтелектуалізація, проєкція, раціоналізація, фантазія, заперечення тощо. Проте психологічний захист потребує значних вольових зусиль і знання міри доцільності та необхідності використання кожного захисту. Порушення цієї міри може іноді зашкодити самій особистості, як це буває, приміром, при надмірному використанні заперечення, що може блокувати деякі духовні прояви чи збільшувати негативізм, нігілізм, протестність поведінки, породжувати конфлікти і порушення здоров'я.

Академік І. А. Зязюн правильно вважав, що в основі діяльності вчителя, як головної особи, що відповідає за життя молоді та її майбутнє, в центрі педагогічної майстерності у здійсненні шляхетної місії продовження життя людини, стоїть Я-концепція особистості. Довкола Я-концепції формуються професійні психопедагогічні здібності педагога та форми їх використання у роботі з учнівською молоддю на рівні мистецтва. Мова йде про мистецтво спілкування, про інтелектуальні властивості педагога, про рефлексивні дії, про гуманістичний вплив педагога на учня при врахуванні індивідуальних психофізіологічних, психосоматичних і психогенетичних властивостей.

В українській психології існують серйозні методичні розробки зі зміцнення Я, приміром, – рефлексивні вправи і тренінги, розроблені Н. І. Пов'якель, М. І. Найдьоновим, Л. А. Найдьоновою тощо. Нами також запропонований рефлексивно-історико-рольовий тренінг, який передбачає підсилення власного Я за рахунок ігрового втілення у самосвідомість студента елементів позитивного потенціалу особистості видатних діячів людства [41]. Рефлексивно-саногенною є також запропонована нами аксіологічна психотерапія честі та гідності особистості, спрямована на врівноваження

суб'єктивних уявлень партнерів по спілкуванню про свою та іншу цінність і самоцінність.

Рефлексивний саногенний ефект від пошкоджень Я постраждалої особистості особливо притаманний таким видам психологічного захисту, як ідентифікація, інтроєкція, регресія, асиміляція, інкорпорація, захисні маски, відігрівання ролей тощо.

Рефлексивна охорона здоров'я особистості під час війни може здійснюватись у вигляді втілення постраждалої особистості у роль здорової, сильної за характером, вільної, компетентної, видатної людини, що підсилює її власні знеслені, послаблені можливості. Таке примноження особистісних ресурсів відбувається, коли людина звертається за захистом і охороною до образу матері, батька, друга, улюбленого персонажу літературного персонажу або героя.

Ми відчули синергетичний вплив рефлексивно-історико-рольового тренінгу на інтенсифікацію професійної підготовки, навчальної діяльності та здоров'я особистості студентів-психологів при викладанні ним психологічних дисциплін.

Тренінг проводився у два етапи – підготовчий та основний [43, с. 464-466].

Підготовчий етап (на якому формувався і діяв, відповідно до термінології синергетики, атрактор – у вигляді початкової частини інструкції) був включений у лекційні заняття по історичним розділам психології, коли студенти заохочувалися до пошуку в навчальному матеріалі найбільш цікавих, улюблених і цінних для них персоналій філософів, психологів, педагогів, психотерапевтів світової і вітчизняної науки, до вивчення в процесі підготовки до семінарів їх біографій, творчих здобутків, індивідуальності тощо.

Підготовчий лекційний етап тривав один-два тижні до проведення основного семінарського етапу, коли студентам повідомлялося, що на наступному семінарі відбудеться спеціальний тренінг, на якому бажаючі можуть і мають перевтілюватися в образ своїх улюблених діячів і вступити у

діалог з іншими «студентами-діячами» за спеціальними правилами (друга проміжна частина інструкції-атрактора та особистісний патерн поведінки). Отже, вже на лекціях починає формуватися мотиваційний атракторний стимул і зразок, патерн проведення спільної діяльності студентів, яка зовні нагадувала особливу театральну дію з вибором і опануванням студентами ролей, джерелом яких виступали видатні діячі філософії, психології, педагогіки тощо. Тобто, сформований таким чином мотивуючий атрактор і патерн самоорганізуючої поведінки стимулював студентів до глибинного рефлексивного оволодіння певними властивостями та досягненнями обраних ними видатних особистостей.

Основний етап тренінгу проводився упродовж одного семінарського заняття у вигляді співбесіди, запитань, інтерв'ю і відповідей студентів-«діячів», які рефлексивно діють в образі «свого» улюбленого творчого діяча і спілкуються від його імені з іншими учасниками-«діячами». На цьому етапі тренінг здійснювався у 5 кроків:

1. Повторюється інструкція, формується активне коло (ядро) безпосередніх учасників рольової гри, а із залишку студентської групи створюється менш активне коло (периферія) спостерігачів, які, однак, потенційно можуть, за згодою перших, взяти участь у тренінгу, задаючи запитання; встановлюються правила їх взаємодії і можливого переходу, в міру готовності і бажання, з пасивного до активного кола учасників тренінгу.

2. Здійснюється входження представників активного кола у роль обраних творчих особистостей, що супроводжується проголошенням обов'язкової фрази: «Я, студент (П.І.Б.), як учасник тренінгу, беру на себе роль мого улюбленого діяча (П.І.Б.) на одне заняття і обіцяю співпрацювати з іншими партнерами по спілкуванню». Так говорить кожний представник активного кола, кожний учасник-«діяч». Якщо ж, разом з тим, у процесі тренінгу хтось із представників периферійного кола, спостерігачів, виявляв бажання і готовність включитись у співбесіду, то він обов'язково мав проголосити зазначену вище фразу.

3. Кожний з учасників-«діячів» по черзі називає себе ім'ям обраного діяча і коротко, упродовж 3–4 хвилин, розповідає про «свою» біографію, ключові події в житті та творчості, розкриває «свої» основні творчі здобутки. Після цього інші учасники-«діячі» задають свої запитання даному «діячу» і вислуховують його відповіді. Через деякий час черга виступати і відповідати на запитання переходить до наступного учасника-«діяча» і т.д.

4. Послідовно в ролі виступаючого та інтерв'юйованого перебувають по черзі всі учасники активного кола і, якщо є час і згода цього активного кола, то і деякі члени периферійного кола, спостерігачі. Бажано записувати запитання і відповіді на магнітофон і вести протокол семінару.

5. За 5-7 хвилин до закінчення заняття, кожний учасник-«діяч» виходить зі своєї ролі з обов'язковим проголошенням фрази: «Я, учасник гри (П.І.Б.) виходжу із ролі обраного діяча (П.І.Б.). Мої враження про участь у тренінгу:...».

На наступних семінарських заняттях найбільш активні учасники-«діячі» можуть виступати в якості тренера-ведучого і самостійно проводити спілкування в групі за означеними правилами, тобто реалізувати отриманий на проведеному тренінгу самоорганізаційний потенціал.

Студенти обирали для семінару-тренінгу таких зарубіжних психологів, як М. Фестінгер, А. Міль, К. Хорні, В. Шелдон, Е. Берн, О. Ю. Артемьєва, А. Адлер, М. Люшер, С. Гроф, О. Ранк, М. Мейсон, Д. Д'юї, а також вітчизняних психологів і педагогів, таких як Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський, І. А. Зязюн та ін.

Серед запитань, що студенти-«діячі» задавали один одному, були такі: «Е. Берн» – «А. Адлеру»: «Чому ви так різко розірвали стосунки із З. Фрейдом?», «К. Роджерс» – «М. Люшеру»: «Ви сказали, що не створили нічого нового, так що, ви вкрали цю теорію? А ви на собі випробували свій кольоровий тест? Чи впливає колір шпалер у спальні на особистість дитини?», «В. Шелдон» – «А. Маслоу»: «Чи залежить ієрархія потреб особистості від типу темпераменту?», «К. Хорні» – «А. Маслоу»: «Чи може хронічне незадоволення потреб викликати невроз?», «М. Фестінгер» – «В. Шелдону»: «Як

співпрацюють між собою представники різних типів темпераменту?», «А. Адлер» – «І. П. Павлову»: «Чи впливає формування нових умовних рефлексів на психічне здоров'я тварини і людини?», «З. Фрейд» – «І. П. Павлову»: «Що буде з рефлексом при його затримці?».

Запитання, як правило, були творчими, вони спричиняли обговорення, дебати між учасниками – тоді вирували пристрасті, котрих зазвичай не буває на традиційному семінарі (до речі запитання виступали своєрідними точками біфуркації – за термінами синергетичного підходу). Хоча робота у процесі тренінгу проходила інтенсивніше і напруженіше, ніж на звичайних семінарах (одних запитань задавалося на порядок більше), однак ніхто не втомлювався, навпаки, лунали прохання провести такий же тренінг наступного разу та багато інших пропозицій.

З наведених питань і відповідей видно, що під час тренінгової роботи студентів як «видатних психологів» кожний з учасників знаходив для себе або дарував іншому оригінальні ідеї, теми – і не тільки для творчої студентської наукової роботи, на що часто звертав увагу ведучий, а й до серйозних наукових досліджень у перспективі (що свідчило про справжній синергетичний сплеск творчої активності студентів). Як правило, творчий процес проходив безперервно і невинно, студенти не помічали час, більше того – дискусії іноді доводилося примусово припиняти вже наприкінці перерви між парами. Обов'язковим, на закінчення тренінгу, був «вихід з ролі» та самозвіт кожного учасника (відмітимо, що перехід з однієї підгрупи до іншої та від реального статусу до рольового і навпаки, є свідченням встановлення синергетичного резонансу і соціальної екологічної рівноваги).

Підкреслимо, що кожний учасник-«діяч» мав обов'язково називати своє справжнє прізвище та ім'я (щоб надійно самоідентифікуватись) і висловлювати свої враження від тренінгу. Як правило, це були позитивні відгуки: «Роль розвиває студента!», «Це дуже корисно!», «Не просто ідеал, а подвоєння власної особистості», «Дуже цікаво!», «Враження дуже позитивні, оскільки ідеї мого улюбленця мені дуже близькі, вони як мої власні!», «Тренінг дозволяє

глибше, пристрасніше засвоїти матеріал!» тощо. Негативні почуття стосувалися нестачі часу, через що іноді не всі учасники навіть активної підгрупи мали можливість побувати в центрі гри. Естетичне піднесення та емоційно-почуттєве, тобто ціннісне утвердження культурно-психологічних процесів і результатів тренінгу виявилось в тому задоволенні, яке відчували студенти від своєї рефлексивно-рольової гри, взагалі від участі в науково-історичній виставі, від активного доторкання (можливо, вперше в житті) до театрального, акторського мистецтва.

Отже в ході проведення рефлексивно-історико-рольового тренінгу було продемонстровано синергетичні навчально-виховні впливи, що в термінах синергетичного підходу пов'язані з такими чинниками, як атрактор (інструкція), патерн самоорганізаційної поведінки, біфуркаційні точки розвитку ситуації самоорганізації (запитання і відповіді), інформаційний пізнавальний резонанс (що особливо стосується взаємозв'язку між членами ядра і периферії навчальної групи), взаємно ініційована, самостійна й самоорганізована творчість студентів, соціальний екологічний баланс між учасниками тренінгу (перехід з однієї, більш рефлексованої, частини навчальної групи до другої, менш рефлексованої частини), творчий емоційно-почуттєвий підйом в ході розвитку та самоактуалізації нових для студентів властивостей особистості.

Значення розглянутого рефлексивно-історико-рольового тренінгу значно ширше, оскільки він може використовуватися в сучасних умовах воєнного стану, зокрема для професійної підготовки командного складу української армії та військовослужбовців різних спеціальностей.

3.7. Досвід і компетентність педагогічних працівників.

Під час війни у кожної людини змінюється підструктура досвіду та компетентності. Загроза смерті і здоров'ю породжує необхідність шукати нові засоби захисту життя, відповідні знання, уміння, навички, відпрацьовувати ефективні види захисного емоційного реагування на тривожні події.

Так, має формуватися певна медична компетентність, філософія здоров'я, що адекватна викликам війни. Ще у стародавні часи Плутарх, Сенека, Аврелій,

Фронтон вказували на медицину як на другу софістику, на сродність медицини з філософією, мистецтвом, риторикою, вважаючи її вищою формою культури. Медична філософія здоров'я вважалася в ті часи «корпусом знань і правил визначення здорового способу життя, осмисленого ставлення до себе, свого тіла, до харчування, сну і бадьорості, до різних форм діяльності і взагалі до усього, що оточує людину» [37, с. 212-213]. Так, пропонуючи режим життєдіяльності, медицина висувала раціонально обґрунтовану структуру індивідуальної поведінки. Разом з тим, людина мала накопичувати ще у молодості запас медичних знань, достатніх для того, щоб усе життя бути радником самому собі у повсякденних справах здоров'я. Кожна людина повинна мати свій «медичний логос», тобто такий дискурс, який би кожної миті підказував правильний, здоровий «спосіб життя» [37, с. 214].

Такій оцінці мають піддаватися різні «медичні змінні», що характеризують місце проживання, в місці чи селі, поселення, приміщення, його архітектуру, орієнтованість, облаштування, клімат, моменти часу – день, пору року, епоху, різні продукти харчування – рідину, сухі харчі, овочі, фрукти, м'ясо, штучні харчові продукти, оптимальний режим харчування, особливості руху, фізичні вправи, гімнастику, спосіб дихання, особливості сезонної поведінки влітку, восени, взимку, навесні, особливості побутової, сімейної, міжособистісної, громадянської, професійної поведінки, доступність медичного обслуговування тощо.

При цьому слід уважно і компетентно ставитися до свого самопочуття, стану здоров'я, до вчинків, які можуть бути корисними або шкідливими для власного здоров'я. Тобто має бути сформоване справжнє індивідуальне практично перевірене учення про власне здоров'я [37, с. 216-217].

Вагомим елементом захисту здоров'я, збереження та використання особистісних ресурсів здоров'я людини має стати система його психологічної безпеки, яка включає інтелектуальні, психофізіологічні, психосоматичні, психогенетичні засоби.

Значення наведених тут методичних підходів для усіх видів психологічного супроводу очевидно.

3.8. Інтелект: саногенне мислення при роботі з патогенними емоціями і почуттями.

У своєму впливі на здоров'я людини інтелект, зокрема мислення, може бути негативним і позитивним, патогенним і саногенним. Про патогенне і саногенне мислення писав Ю. М. Орлов, який показав, як потрібно інтелектуально поводитися із патогенними емоціями страху, заздрості, провини, образи, злоби, агресії тощо [32].

Саногенне мислення в роботі з емоціями набуває рис емоційного інтелекту. Воно передбачає:

1. Рефлексію або інтроспекцію негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, коли останній начебто відсторонюється від них і тому вони втрачають або послаблюють свою силу і негативний вплив на особистість;

2. Така інтроспекція має здійснюватися на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації, в стані якої дія негативних емоцій помітно згасає, вони втрачають гостроту свого впливу на суб'єкта;

3. Саногенне мислення передбачає конкретизацію уявлення про будову негативних емоційних станів, завдяки чому невизначені почуття стають більш визначеними і тому більш безпечними;

4. Саногенне мислення шукає походження уразливої емоції, її причини, що також її послаблює;

5. Саногенне мислення потребує високого рівня концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що також призводить до згасання сили його негативного впливу.

Спеціалісти стверджують, що в мислительній діяльності здорових людей, а також довгожителів, домінують інтелектуальна активність, розсудливість, обережність, життєва мудрість, вони тяжіють до позитивних спогадів про

минуле, сповнене корисними добрими справами, намагаються забути погане, вибачити образи близьким, друзям, знайомим.

Із вказаною інтелектуальною активністю пов'язані «розумні» прояви їхньої емоційної, почуттєвої сфери, такі як життєрадісність, доволі швидке відтворення настроїв після неприємностей, психічних потрясінь, весела вдача, оптимізм, почуття гумору, спокійний погляд на події та проблеми, душевна рівновага, запобігання сильних хвилювань, пристрастей, відсутність переживань злоби, гніву, заздрості й жадібності. Їм властиве природне вираження емоцій у своїй поведінці. Вони цінують життя і тому для них таким важливим є почуття любові у різноманітних її проявах. Нагадаємо, що у деяких авторів наводяться десятки, якщо не сотні видів любові, якою людина може охопити і наповнити увесь власний внутрішній та зовнішній світ, своє Я та Я інших людей, оздоровити та пролонгувати життя навіть у жорстких умовах воєнного стану.

Інтелектуальна складова психологічного супроводу не визиває сумніву і має входити у компетентність практичних психологів і соціальних педагогів.

3.9. Психофізіологія: психодинамічна конгруентність і неконгруентність, відповідність та невідповідність темпераменту інших підструктур особистості.

Психофізіологія є важливою підструктурою, що суттєво визначає здоров'я людини. Найбільше вивчені патогенні тенденції і саногенні ресурси, пов'язані із темпераментом.

Так, у дослідженнях професора Б. Й. Цуканова була відтворена для психологів правда про темперамент, яку встановив ще Гіппократ дві з половиною тисячі років тому. Так, стародавній лікар визначав типи темпераменту не по тим чи іншим рідинам, як про це ще й дотепер помилково пишуть підручники з психології, а по хворобам, які домінують у представників певного типу темпераменту. Б. Й. Цуканов уточнив це питання й увів у психофізіологію темпераменту поняття переважаючих хвороб. Представники різних типів темпераменту можуть хворіти різними хворобами, але для кожного

типу існують свої переважаючі хронічні хвороби, що мають більш високу вірогідність виникнення [50].

Так, для холероїдів (а їхня кількість серед п'яти темпераментальних груп становить 14%) переважаючими хворобами є холецистит і гепатит, для сангвіноїдів (їх 44% у людській популяції) – серцево-судинні захворювання, для врівноважених (їх 4%) – хвороби легенів і нирок, для меланхолоїдів (їх 29%) – це серцево-судинні та мозкові хвороби, а для флегматоїдів (їх 9%) – шлунково-кишкові відхилення і хвороби.

Нами були виявлені чинники виникнення цих хвороб, якими постають так звані природна та штучна патогенна психодинамічна неконгруентність. Природна неконгруентність визначається положенням кожної типологічної групи в темпераментальному загалі.

Приміром, 9% повільних флегматоїдів протистоять 91% представників інших чотирьох типологічних груп з більш швидкісною психодинамікою, що спричиняє тиск на них, і, діючи впродовж тривалого часу, патологізує їх шлунково-кишкову сферу. У дитячому віці починаються відповідні для кожного типу темпераменту відхилення, які з часом переходять у хвороби. Причому девіантні та патогенні процеси відбуваються у представників кожної типологічної групи. Знаючи специфіку цих процесів, можна або уникнути їх патологічної дії, або пом'якшити її. На цьому базується розроблена нами технологія проведення саногенної психологічної корекції або компенсації психодинамічної патогенної неконгруентності і досягнення стану відносної саногенної конгруентності [39].

Слід також звертати увагу на так звану фазову сингулярність, що має циклічний характер, тобто С-періодичність, яка вираховується за формулою $ФС=8,5 \text{ років} \times n \text{ (циклів)} \times \tau\text{-тип}$, де n – число циклів С-періодичності (8,5 років \times τ -тип), а τ -тип (число, притаманне типу темпераменту, що змінюється у діапазоні від 0,7 секунди у чистого холерика до 1,1 секунди у чистого флегматика). У фазі сингулярності різко зростає вірогідність виникнення або загострення переважаючої хвороби. До моменту наступу цих фаз сингулярності

та нормального їх проходження слід готуватися заздалегідь – створювати комфортні умови їх перебігу разом із лікарями [50].

Слід також враховувати наукові дані про вплив стресу на здоров'я і тривалість життя. Так, невеликий епізодичний стрес, нормальна мобілізація та напруження організму з їх подальшою релаксацією, є не тільки необхідними, але і корисними для здоров'я та самопочуття. Небезпечним стає інтенсивний хронічний стрес (дистрес та еустрес), якого слід уникати (показово, що основна книга Г. Сельє про стрес так і називається – «Стрес без дистресу»), а після неминучої появи – ефективно релаксувати. Слід враховувати й ту обставину, що у представників кожного типу темпераменту є свій домінуючий стрес.

У флегматоїдів – це стрес цейтноту та різкого перевищення швидкості дій над низькими природженими швидкісними можливостями (їм властива тенденція до повільних рухів). Для меланхолоїдів – це стрес тривоги і перевтоми (надмірна чутливість, слабкість та домінуюча емоція страху). У врівноважених – стрес паритетної зустрічі в одній особі психодинамічних протилежностей (оскільки вони займають місце всередині всієї популяції і відчують дію як з боку більш швидкісної, так і з боку більш повільною її частин). Сангвіноїдам притаманний стрес незадоволених амбіцій (вони мають сильну й динамічну нервову систему, але не завжди використовують цю перевагу над іншими). Для холероїдів характерний стрес імпульсивності, низької самоорганізованості, спонтанності дій. Кожна людина має точно знати свій тип темпераменту і притаманний йому тип стресу та заходи з уникнення дистресів і зняття їх негативних наслідків для здоров'я.

3.10. Психосоматика: гармонізація взаємозв'язку між психікою і тілом в умовах воєнного часу.

Психосоматика, як підструктура особистості, характеризує єдність, цілісність і взаємозв'язок психіки і тіла в нормі і патології. В умовах війни стають значно помітнішими негативні впливи з боку ураженої психіки на стан таких соматичних підсистем людини, як серцево-судинна, шлунково-кишкова, легенева, клітинна (онкологія), імунна тощо.

Цьому положенню відповідають думки одного із засновників психосоматики, В. Райха, який вважав важливим показником психосоматичного стану людини динаміку біоенергетичних процесів в організмі. На його думку, життя людини у створеному нею штучному світі не завжди визиває нормальний збалансований перебіг природних біоенергетичних процесів, а, навпаки, призводить до їх посилення чи послаблення, напруження чи розслаблення. Більш того, він стверджує, що «темп, тиск і філософія нашого часу прямо протилежні життю» [37, с. 23], що особливо чітко виявляється в умовах війни. Головною ознакою психосоматичних відхилень такого виду він вважає інтенсивне м'язове напруження, утворення так званого «м'язового панциру», тобто хронічного локального м'язового напруження, котре зв'язує енергію, яка не може бути вивільнена звичайним шляхом, а потребує спеціальної психотерапевтичної релаксаційної техніки. Завдяки цієї техніки пацієнтові може бути повернене «почуття задоволення і внутрішнього миру» [37, с. 23].

О. Лоуен, пацієнт, учень і послідовник В. Райха, конкретизував вказані процеси наступним чином. Стрес, страх викликає стійке хронічне напруження м'язової тканини деяких органів – дихання, травлення, м'язів обличчя, – яке треба вчити знімати спеціальними на релаксацію, такими як вільне і спонтанне, повне і глибоке дихання, рефлексивне розслаблення різних груп м'язів, аутогенне тренування тощо. Затиски, обмеження біоенергетичних процесів в деяких зонах тіла потребують для свого зняття тривалого часу і значних психологічних зусиль, спрямованих на психоаналіз і самоаналіз, на навчання вправ, що вимагає створення відповідних умов.

Важливими в цьому відношенні є, на думку О. Лоуена, не тільки вправи на дихання, але і обережні, м'які натискання, пальпація напружених м'язів, переніс негативних емоцій на уявного іншого, перехід у позитивний емоційний стан, зняття надмірного спротиву та зайвих психологічних захистів, застосування спеціальних прийомів, наприклад, так званого «дихального стільця» (постава, протилежна хронічному схилянню сучасної людини над

столом і комп'ютером, що передбачає протилежне до цього розгинання хребту з підняттям рук, опором на спинку стільця та відповідним диханням), «заземлення організму».

Розглянута психосоматична система тісно пов'язана з таким дієвим засобом розслаблення і відтворення біоенергетичних ресурсів, як сон. Частина із вказаних вище засобів може ефективно здійснюватися в період підготовки людини до сну, який сам по собі виступає саногенним фактором, адже порушення сну можуть визивати зниження, послаблення біоенергетичних ресурсів людини, що часто спостерігається під час війни.

У випадках порушення сну виникає потреба не тільки у його нормалізації, але навіть конструювання, що передбачає завчасне створення нормальних затишних передумов для сну, відмову від кави і чаю та уникнення конфліктів і стресів перед сном, зокрема забезпечення стану заспокоєння за декілька годин до засипання, створення сприятливих екологічних умов для сну, використання спеціальних прийомів для полегшення самого засипання.

Психосоматика вбирає в себе патогенні і саногенні впливи з інших підструктур особистості, але має і власні особливості. Саме на психосоматиці концентруються і відпрацьовуються через психіку більшість заходів з формування здорового способу життя. Останній містить у собі рекомендовані лікарями заходи з оптимальної організації поведінки людини.

Практичні психологи і соціальні педагоги широко використовують психосоматичні вправи, техніки у роботі з клієнтами, тому ми розглянули лише деякі з тих, що чомусь випадають з їхнього поля зору, але можуть бути корисними для покращення психологічного супроводу їхньої професійної діяльності.

3.11. Психогенетика: взаємовідповідність між набутими і спадково визначеними, вродженими формами поведінки та діяльності особистості.

На рівні цієї підструктури діють спадково визначені фактори організації поведінки, до числа яких відносяться інстинкти та безумовні рефлекси. Для забезпечення здоров'я і довголіття треба, щоб ця сфера організму

функціонувала за біологічними законами природи, тобто без перешкод і відхилень від норми. Мова йде передусім про інстинкти, що реалізують нормальне функціонування систем виживання, харчування, орієнтації у світі, рефлексу цілі, свободи, системи розмноження тощо. Важливо підтримувати нормальне функціонування таких рефлекторних систем, як серцево-судинна, нервова, імунологічна, травлення тощо. Інстинкти потребують не придушення, а культурного, благородного, обережного ставлення до себе, бо без них так звані вищі форми поведінки просто неможливі.

Разом з тим, з'являються нові види психогенетичної поведінки, такі як генетичний аналіз (у випадках народження дитини, визначення її генетичного здоров'я, проведення генетичної експертизи у судових справах тощо). Психогенетична експертиза здоров'я постає як засіб встановлення спадкових передумов медичного стану людини та умов її довголіття. З часом з'явиться необхідність у генетичному паспорті особистості, в якому будуть позначені її генотип і фенотип – як глибинні, біологічні, так і вершинні, духовні, детермінанти її спадкової поведінки [3].

Психогенетична компетентність практичних психологів і соціальних педагогів утворює певну перспективу розвитку їхньої професійної компетентності, але вже зараз, в умовах воєнного стану, коли виявляється дія спадково визначених інстинктивних та рефлекторних чинників життєдіяльності постраждалих, врахування цих чинників є необхідним у психологічній супровід їхньої діяльності.

3.12. Оптимізація громадянської поведінки та професійної діяльності педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

У діяльнісному вимірі психологічної структури особистості головні прояви саногенності чи патогенності, здоров'я чи хвороби, довголіття чи дострокового припинення життя людини значною мірою визначаються моральністю чи аморальністю, духовністю чи бездуховністю її поведінки та діяльності, завершеністю чи частковістю реалізації особистістю усіх її компонентів – потребнісно-мотиваційно-сислового (мотив і сенс),

інформаційно-пізнавального (зміст і предмет), цілеформуального (мета і завдання), операційно-результативного (метод вироблення результату та продукту), емоційно-задовольняючого (емоційна регуляція та задоволення від отримання та споживання продукту). Так, при реалізації лише першого, другого і третього етапів і компонентів діяльності особистість виступає перед іншими людьми і перед собою як декларативна, абстрактна, неуспішна, обмежена, неперфектна. При реалізації ж разом з ними наступних двох компонентів діяльність постає як повноцінна, завершена, результативна, продуктивна, перфектна, корисна для її суб'єкта. Неперфектність діяльності породжує фрустрацію і потужний дистрес, який може визвати патогенні і навіть летальні наслідки.

Разом з тим, перфектність професійної діяльності може бути обмеженою вже на етапі її старту, коли працівник не має повноцінної мотивації, втрачає сенс її виконання, але змушений її виконувати під тиском примусу в екстремальних ситуаціях військового стану. Зустрічаються і випадки, коли професійна діяльність педагогічного працівника мусить виконуватися за мотивами антигуманного спрямування, всупереч його гуманістичним установкам мирного часу, що також може визвати фрустраційні тенденції, погіршувати здоров'я і скорочувати життя.

Щоб бути здоровою людиною, слід формувати відповідний сенс і мотивацію життя, життєдіяльності, професійної діяльності, чітко визначати їхню предметну основу, ставити реальну виконувану мету і плани на доцільну часову перспективу, оволодівати і застосовувати результативні методи досягнення цієї мети, орієнтуватися в реальних умовах «виробництва» здорового і тривалого життя, породжувати і споживати радість від виконання справи свого життя, не зважаючи на перешкоди, в тому числі і воєнного походження. Тобто слід не тільки мотивувати і «пізнавати себе», але і творчо, продуктивно самоактуалізувати свій особистісний потенціал в поведінці, професійній діяльності, життєдіяльності. Самовизначення і самоактуалізацію свого творчого, продуктивного, професійного потенціалу як оптимально діючої

особистості слід вважати перспективним психотерапевтичним, оздоровчим, геронтопсихологічним чинником. І, навпаки, фальш-старт, псевдо-мета, переривання і незавершення поведінки і трудової діяльності, як це показали спеціальні дослідження і досвід, призводять до дискомфорту, загрозової фрустрації, різноманітних порушень особистості та летальної загрози.

Психологи праці, інженерні психологи визнають успішну трудову, творчу професійну, інноваційну діяльність як цілющий, саногенний фактор, у порівнянні з бездіяльністю, лінощами, розвагами, які, навпаки, призводять до деградації особистості [33; 43]. Відоме позитивне, оздоровче значення трудотерапії, терапії творчим самовираженням, арттерапії, моральної, духовної, християнської психотерапії як засобу оздоровлення духовно та фізично хворих людей. У практичній психології все більш очевидним оздоровчим чинником постає феномен психологічної діяльності, що виявляється й у таких своїх професійних формах, як психодіагностична, психопросвітницька, психорозвивальна, психотерапевтична, психоконсультативна, психореабілітаційна, психокорекційна діяльність. Психологічна діяльність виступає як центральна, провідна по відношенню до інших видів предметної діяльності, життєдіяльності та життя людини. Саме до неї звертаються не тільки психологи і педагоги, але і представники інших професій, осмислюючи роль психології у власному житті.

Особливо важливим для здоров'я і довголіття особистості є формування медико-психологічної, геронто-психологічної діяльності з притаманними їм життєвими мотивами, предметом, метою, методами та емотивами. І це стосується не тільки молоді, але і дорослої людини. Постає практична проблема формування та оволодіння кожною людиною саме індивідуалізованої психологічної діяльності, спрямованої на гармонійне, повноцінне, духовно насичене життя.

Розглянуті дані важливо враховувати при оцінці ефективності та якості професійної діяльності практичних психологів і соціальних педагогів, тому їх

доцільно застосовувати у психологічному супроводі їх творчої праці в умовах воєнного стану.

3.13. Збереження і підтримка внутрішнього розвивального потенціалу, стану гармонійному розвитку особистості педагогічного працівника.

Розвивальній, генетичний вимір особистості несе в собі важливий природний саногенний та геронтопсихологічний потенціал особистості. При цьому слід враховувати декілька моментів.

По-перше, потенційно патогенним може вважатися низький рівень розвитку властивостей особистості, який визначається, приміром, в ході тестування інтелекту або у психолого-педагогічних дослідженнях особистості. Проте, при загальному низькому середньому рівні розвитку інтелекту, в його структурі можуть діяти вибірккові властивості, здібності особистості, які можуть забезпечити успішне виконання певних видів поведінки чи діяльності. Патогенна загроза виникає лише у випадках хронічних невдач і помилок через відсутність чи тотально неадекватний розвиток особистості.

По-друге, сам процес особистісного розвитку містить у собі помітний креативний, саногенний, геронтопсихологічний потенціал. Так, відомо, що молодий вік сам по собі постає як такий, що зменшує загрозу з боку деяких хвороб, тобто сам процес розвитку юні виступає в якості певного методу терапії. Ситуація змінюється з віком, приблизно з 30-40 років, коли саногенний чинник процесу розвитку психіки та організму стабілізується і починає зменшуватися – тоді одна й та ж хронічна хвороба може ставати все більше небезпечною для зрілої і особливо похилої людини, ніж у молоді роки. В цій ситуації тренінги особистісного росту виступають саме як саногенний і геронтопсихологічний ресурс.

По-третє, розвивальний вимір недаремно називається генетичним, оскільки на цьому рівні актуалізується біологічний, геноменальний, і доповнюючий його духовний, феноменальний, потенціал організму й особистості. У генотипі та фенотипі розвиток запрограмований як

фундаментальний ресурс, як фактор життя людини! Тому цей розвивальний та оздоровчий чинник виступає в нашій психологічній структурі особистості як важливий, вирішальний вимір особистості [38].

По-четверте, з термодинамічної точки зору, кожний живий організм поступово, з віком, втрачає здоров'я і кінець-кінцем гине внаслідок так званої ентропії, тобто втрати рівноваги, руйнації енергетичної, інформаційної основи своєї життєдіяльності. За цим, як вважають психоаналітики, стоїть обов'язкове прагнення усіх живих організмів повернутися до вихідного для них неживого стану, з якого вони походять. Цей руйнівний процес посилюється під час хвороб, конфліктів, війн. Проте, йому протистоять такі цивілізаційні фактори, як культура, мир, праця, творчість, професіоналізм, професійна майстерність з їх величезним потенціалом життєтворчості та оздоровлення. Логіка розвитку людської цивілізації пов'язана зі зміцненням життєвих сил людини і збільшенням тривалості життя. Так остання виросла у ХХ столітті в середньому з 50 до 75 років, а у розвинутих демократичних країнах, зокрема в Японії і Швейцарії, на даний момент вона сягає вже 83 років.

В умовах війни ці дані утворюють додаткову оптимістичну перспективу і спонукають до перемоги гуманізму над варварством, чому сприяє психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників, практичних психологів і соціальних педагогів в ситуації воєнного стану.

Список першоджерел

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк: Сталкер, 2002. 464 с.
2. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир: ПП «Рута». 2008. 232 с.
3. Бердишев Г. Д., Криворучко І. Ф. Медична генетика: Навч. посібник. Київ: Вища школа, 1993. 143 с.

4. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). Київ: КГПІІІЯ, 1991. 189 с.
5. Васьковська С. В. Основи психологічного консультування: Підручник. Київ: Вид-во «Київський університет». 2008.
6. Ващенко Г. Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів. Київ: Українська Видавнича Спілка, 1997. 441 с.
7. Вовна А. М. Психологія мобілізованого: нарис. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 152 с.
8. Вознюк А. В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография / под ред. А. А. Дубасенюк. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.
9. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [наук.-метод. посіб.]. Київ: Науковий світ, 2012. 99 с.
10. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
11. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
12. Д'юї Джон. Демократія і освіта. Львів: Літопис, 2003. 294 с.
13. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності). Луцьк: Ред.-вид. відділ Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 1998. 64 с.
14. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2010. 272 с.
15. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
16. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2020. 245 с.
17. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: Монографія. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с.

18. Коупленд Н. Психология и солдат. Пер. с англ. 1960. 136 с.
19. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: Навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік, 2007. 115 с.
20. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): Монографія. Івано-Франківськ: ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.
21. Наконечна М. М. Допомога іншому: психологічні аспекти. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 184 с.
22. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: колективна монографія / За наук. ред. А. П. Самодріна. Київ-Кременчук: ПП Щербатих О.В. 2021, Т.1, 352 с.; 2022, Т.2, 512 с.; 2023, Т.3, 692 с.
23. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. Київ: Наш формат, 2017. 1 том. 568 с.
24. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах: Київ: Національна академія оборони України, 2004. 210 с.
25. Основи громадянського суспільства: Словник: Для студ. вищ. навч. закл. / Н. Г. Джинчарадзе, М. А. Ожеван, А. В. Толстоухов та ін. Київ: Знання України, 2006. 232 с.
26. Основи демократії: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / Авт. колектив: М. Бессонова, О. Бірюков, С. Бондарук та ін.; За заг. ред. А. Колодій; Мін-во освіти і науки України, АПН України, Українсько-канадський проєкт «Розбудова демократії», Ін-т вищої освіти. Київ: Вид-во «Ай Бі», 2004. 668 с.
27. Павлик Н. В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості»: Практ. посіб. Київ: ФОП Паливода А. В., 2022. 111 с.
28. Панок В. Г. Психологічна служба: Навч.-метод. посіб. для студ. і виклад. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.

29. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: Гірник А. М., Чернобровкіна В. А. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
30. Пилинський Я. Деліберативна освіта в умовах децентралізації.. Посібник з організації дорадчого навчання громадян. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ: «Сталос», 2018. 173 с.
31. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.
32. Помиткін Е. О., Рибалка В. В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник; за ред. Рибалки В. В. Київ: Талком, 2020. 184 с.
33. Помиткіна Л. В., Помиткін Е. О. Психологія праці і відпочинку: підручник [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 322 с.
34. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: Харків: Прапор, 2009. 672 с.
35. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців: Монографія / За ред. Г. П. Васяновича. Львів: Вид-во «СПОЛОМ», 2008. 464 с.
36. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя: [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
37. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 1999. 640 с.
38. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології. Київ: Талком, 2017. 245 с.
39. Рибалка В. В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченка. 2005. 54 с.
40. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості: Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.

41. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.
42. Рибалка В. В. Самовчитель демократії для юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.
43. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
44. Рибалка В. В., Самодрин А. П., Моргун В. Ф. Психопедагогічні експедиції шляхами демократизації життя особистості, освіти та громадянського суспільства / за ред. В. В. Рибалки. Київ: ТАЛКОМ, 2019. 280 с.
45. Синдром «Професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядипл. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.
46. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
47. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу: Монографія. Київ: Міленіум, 2008. 216 с.
48. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія] / за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
49. Хьюсман Р., Хэтфілд Д. Фактор справедливості. Пер. с англ. О. Р. Семенової. 1992. 96 с.
50. Цуканов Б. Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.
51. Чудакова В. П. Пути преодолення професійного стресса и синдрома професійного вигорання персонала и организации: Учеб.-метод. пособие образовательного модуля тренинга-семинара. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2012. 40 с.

52. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія: Навчальний посібник. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2000. 522 с.

53. Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual / Ed.: V.V.Rybalka, A.P.Samodryn, O.V.Voznyuk and others; a team of authors. Zhytomyr: Private enterprise Evro-Volyn, 2020. 392 p.

Розділ 2

Психологічна технологія розвитку внутрішнього локусу контролю зادля зміцнення життєстійкості учасників освітнього процесу в умовах війни

Актуальність та обґрунтування. Війна – надзвичайно сильне випробовування для кожного з нас, щоденно вона вносить численні деструкції, унеможлиблює нормальне існування, перешкоджає психологічній безпеці. Однак, в той же час, вона загартовує дух, створюючи унікальні умови для розвитку найважливішого психологічного аспекту – життєстійкості.

Життєстійкість визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі, зберігати ментальне здоров'я у найскладніших життєвих умовах. Одним з ключових аспектів прояву та розвитку життєстійкості є локус контролю особистості.

Локус контролю – ступінь усвідомленості особистості власної відповідальності за свою життєдіяльність. Так, люди з вищим рівнем життєстійкості схильні визнавати власну відповідальність та здатність впливати на події свого життя. Вони конструктивно реагують на стресові ситуації, завжди шукають ефективні шляхи вирішення проблем, проявляють оптимізм і віру у власні сили. І навпаки, люди з низьким рівнем життєстійкості мають екстернальний локус контролю, часто відчувають себе безсилими перед зовнішніми обставинами, що призводить до появи психічних проблем. Відповідно, поняття «локусу контролю» і «життєстійкості особистості» стають особливо важливими в контексті війни через низку факторів та обставин, які впливають на психологічний стан і добробут людей під час військового конфлікту.

Варто зазначити, що учасники освітнього процесу є особливою групою ризику в цьому військовому конфлікті. Абсолютно всі учасники освітнього процесу: учні та їх батьки, студенти, вчителі, співробітники освітніх закладів опинилися під великим тиском змін. Окрім психологічного стресу спричиненого війною, вони відчувають значне психічне напруження через

зміни в навчальному процесі та методах навчання; умовах, в яких проводиться навчання; організації та структуруванню цього процесу, який складав для них більшу частину часу. Ці зміни викликали відчуття втрати контролю над власним життям, а особливо майбутнім, і, відповідно, порушують сприятливий прояв життєстійкості. Саме тому, учасники освітнього процесу потребують особливої уваги, психологічної підтримки та реабілітації. Розвиток внутрішнього локусу контролю може допомогти їм відчувати більший контроль над своєю життєдіяльністю, зберегти працездатність та продуктивність, а головне виявити життєстійкість.

Локус контролю – психологічний феномен, який визначає сприйняття особистістю власної життєдіяльності, а саме забезпечує людині відчуття контролю над своїм життям, надає можливість впливати на перебіг подій. Існує два типи локусу контролю – внутрішній і зовнішній. Внутрішній локус контролю характеризується впевненістю особистості у тому, що будь-який результат життєвих ситуацій залежить лише від неї. Загалом, це здатність активно діяти, уміти брати відповідальність за свої дії та поведінку й впливати на власне життя, ефективно структуруючи власний життєвий простір. Люди з високим внутрішнім локусом контролю вважають, що їх взаємодія з оточенням має досить передбачувані результати [18]. Зовнішній локус контролю характеризується впевненістю особистості у тому, що оточуюче середовище повністю визначає її життєдіяльність, зокрема такі феномени як «фортуна», «доля», «випадок», «дії інших людей» займають провідну роль у вирішенні всіх життєвих ситуацій. Люди з зовнішнім локусом контролю впевнені, що нічого не можуть змінити в своєму житті, вони частіше відчують негативні емоції такі як тривога, гнів, страх невдачі. Внутрішній локус контролю є значно конструктивнішим.

Зокрема, дослідження психологічних особливостей прояву внутрішнього локусу контролю показали, що він значною мірою впливає на відчуття щастя, успішність у навчанні, відчуття задоволення, рівень впевненості [25], працездатності, комунікативності, особистісну ефективність й фізичне

здоров'я, а також перешкоджає прояву імпульсивності, негативізму, травм, стресу [9]. У дослідженнях було також встановлено, що внутрішній локус контролю допомагає підтримувати здоровий спосіб життя, обумовлює віру людини у свою здатність позитивно впливати на власне здоров'я [21]. Більш того, навіть за наявності в людини високого рівня невротизму (наприклад, гнів, тривога, замикання, дратівливість, емоційна нестабільність), внутрішній локус контролю здатен компенсувати будь-які негативні наслідки [13].

Було також виявлено, що чоловіки мають вищий внутрішній локус контролю, ніж жінки [27], тоді як інші дослідження доводять протилежне: жінки мають більший внутрішній локус контролю [20]. Останні сучасні дослідження продемонстрували, що з віком локус контролю значною мірою переміщується у внутрішній план, стає більш інтернальним [12]. Існує зв'язок між характером локусу контролю і булінгом, зокрема результати дослідження продемонстрували, що люди з інтернальним локусом відчували значно менший ступінь психічного напруження, коли зазнавали цькування, аніж люди з екстернальним локусом [16]. У мета-аналізі Джадж і Боно виявили, що внутрішній локус контролю позитивно впливає на рівень задоволеності роботою та рівень продуктивності [14]. Крім того, дослідники виявили значні позитивні зв'язки між внутрішнім локусом контролю та міжособистісною довірою [4; 5], а також між внутрішнім локусом контролю та задоволеністю життям у різних вікових групах [28]. Було виявлено, що люди з внутрішнім локусом контролю більш готові йти на ризик [5], мають більш оптимістичні очікування, ніж люди, з екстернальним локусом контролю, які мають песимістичні очікування [11]. Варто зазначити, що внутрішній локус контролю тісно пов'язаний із високим рівнем суб'єктивного благополуччям [10] загальною самоефективністю та професійною самооцінкою [14]. І навпаки, зовнішній локус контролю негативно пов'язаний із задоволеністю життя [23], самоефективністю [24] та професійною самооцінкою [26]. Останнім часом локус контролю став більш широко визнаним і обговорюваним поняттям в системі освіти. В освітньому процесі локус контролю розглядається в контексті

того, як учні сприймають причини своїх академічних успіхів або невдач. Учні, з внутрішнім локусом контролю зазвичай вважають, що їхній успіх або невдача є результатом зусиль і наполегливої праці, яку вони вкладають у своє навчання. Учні з зовнішнім локусом контролю зазвичай вважають, що їхні успіхи чи невдачі є результатом зовнішніх факторів, які вони не контролюють, таких як «удача», «доля», «обставини», «випадок», «несправедливість» або несправедливі, упереджені зауваження чи некваліфіковані вчителі. Наприклад, учні з внутрішнім локусом контролю в низьких оцінках звинувачують себе, тоді як учні з зовнішнім локусом контролю можуть звинувачувати несправедливого вчителя. Варто зазначити, що внутрішній чи зовнішній локус контролю має потужний вплив на академічну мотивацію учня, зокрема його наполегливість і успішність у школі. Інтерналі, особи з внутрішнім локусом контролю схильні більш наполегливо працювати та вчитися аби досягнути успіху, тоді як екстернали вважають, наполегливу роботу безглуздою, оскільки, на їх думку, всеодно хтось чи щось має вплив на ситуацію. Учні із зовнішнім локусом контролю також можуть вірити, що їхні досягнення не будуть визнані або ж, що їхні зусилля не приведуть до успіху. Більш того, учні, які мають певні труднощі у навчанні ще більше розвивають зовнішній локус контролю, і, як наслідок, це стає їх деструктивним механізмом зниження психологічної напруги та подолання труднощів. Внутрішній локус контролю також пов'язаний з академічною успішністю та поведінкою в класі. Внутрішній локус контролю корелює з академічним успіхом, а також з швидкістю засвоєння матеріалу [15]. Однак, особи, які мають більш внутрішній локус контролю, витрачають більше часу на інтелектуальну та академічну діяльність порівняно з особами, контрольованими ззовні [29]. Дослідження, проведені за участю студентів коледжу, показали, що студенти з внутрішнім локусом контролю адаптуються до навчання в освітньому закладі значно швидше, ніж студенти із зовнішнім локусом контролю [19]. Внутрішній локус контролю загалом передбачає більший загальний академічний успіх [7]. Зокрема, студенти з внутрішнім локусом контролю мають переважно вищі оцінки в атестаті [17]. Існує два

основні підходи, які можна застосувати для покращення навчання в освітньому закладі: а) **зміна контексту навчання**: вважається, що більш структуровані, упорядковані приміщення навчального середовища приносять користь учням із зовнішнім локусом контролю, тоді як учні з внутрішнім локусом контролю часто виявляють продуктивність у більш неструктурованому навчальному середовищі; б) **посилення внутрішнього локусу контролю**: педагоги та спеціалісти також можуть використовувати різноманітні стратегії, щоб спонукати учнів вірити, що саме вони визначають успіх своїх академічних досягнень, зокрема застосовуючи психологічні методи навчальної атрибуції. Наприклад, учнів навчають застосовувати позитивні повідомлення, заохочують говорити собі — спочатку вголос, потім пошепки, а потім мовчки — що вони можуть виконати завдання, і що їх наполеглива праця та зусилля будуть обов'язково винагороджені успіхом.

Досить часто зовнішній локус контролю співвідносять з поняттям «навченої беспорядності». Ідея навченої беспорядності та її зв'язок із зовнішнім локусом контролю була представлена М. Селігманом, який висунув гіпотезу про те, що люди з депресією мають особливий психологічний стан, який відображає відчуття беспорядності та зневіри, характеризується відсутністю усвідомлення здатності позитивно вплинути на події власного життя [3]. В той час як внутрішній локус контролю співвідноситься з поняттям «самовизначення», «особистої волі» та само ефективності, зокрема самоефективність, означає віру людини в те, що вона здатна досягти поставлених цілей [8]. Більш того, люди з високою самоефективністю мають високу самооцінку, відчувають психологічну безпеку, вони є більш витривалими, менш схильними до появи негативних емоцій та дестабілізуючих життєвих подій [22].

Відповідно, наразі досить важливо вчасно надати особливу психологічну підтримку учасниками освітнього процесу, зокрема старшокласникам. А саме застосувати відповідну психологічну технологія розвитку внутрішнього локусу контролю задля зміцнення життєстійкості учасників освітнього процесу в

умовах війни. Оскільки, саме розвиток внутрішнього локусу контролю може стати ключовим фактором для їх конструктивного психологічного розвитку, допоможе зберегти продуктивність та проявити креативність під час освітнього процесу, а також покращити загальну якість життя та досягнути перспективного результату. Психологічна технологія – це система взаємопов'язаних методів, методик і процедур, спрямованих на зміну поведінки та вирішення соціальних проблем особистості. Вона має конкретну мету, структуру, а також є досить потужним інструментом для вдосконалення системи освіти [1].

Мета: *розвиток внутрішнього локусу контролю задля зміцнення життєстійкості учасників освітнього процесу в умовах війни.*

Для реалізації поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. За допомогою психодіагностичних методик визначити рівень життєстійкості, а також особливості прояву її локусу контролю особистості.
2. За допомогою психологічної технології розвинути внутрішній локус контролю.
3. Завдяки розвитку внутрішнього локусу контролю зміцнити життєстійкість учасників освітнього процесу в умовах війни.

Цільова аудиторія: старшокласники, які мають низький рівень життєстійкості та екстернальний, зовнішній локус контролю.

Терміни виконання: жовтень-листопад.

План реалізації: форма роботи-групова (діагностика та тренінг), 8 занять, кожне з яких тривалістю 1 години 20 хвилин. Психотехнологія розвитку життєстійкості містить три етапи: діагностичний, формувально-розвивальний і контрольний. Періодичність занять – 3 рази на тиждень, кількість учасників – 15 осіб. До кожного заняття входять наступні елементи: привітання; основний зміст заняття (виконання вправи); обговорення (рефлексія); підведення підсумків, прощання. На першому етапі (діагностичному) здійснюється групова психологічна діагностика з метою виявлення рівня життєстійкості та особливостей прояву локусу контролю особистості. Для цього застосовується

методика на виявлення рівня життєстійкості «Тест життєстійкості» (в адаптації Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової), а також методика на виявлення особливостей прояву локусу контролю «Локус контролю» (в адаптації О. Г. Шемелевим). Після обробки та інтерпретації діагностичних результатів, формується група осіб з екстернальним, зовнішнім локусом контролю й низьким рівнем життєстійкості. Саме вони потребують спеціалізованих тренінгових занять для розвитку внутрішнього локусу контролю та зміцнення життєстійкості. На другому етапі (формуально-розвивальному) проводиться тренінг розвитку внутрішнього локусу контролю. На третьому етапі (контрольний) здійснюється повторна психологічна діагностика з метою виявлення ефективності застосованої психотехнології розвитку внутрішнього локусу контролю та зміцнення життєстійкості. Якщо на контрольному етапі виявлено особи з екстернальним локусом контролю та низьким рівнем життєстійкості, то з ними рекомендовано провести додаткову психологічну роботу, зокрема індивідуальну психологічну консультацію.

Для успішного впровадження психологічної технології необхідне добре освітлене просторе приміщення, а також достатня кількість стільців, папір, питна вода, ручки і т. д.

Кінцеві результати: Розвиток внутрішнього локусу контролю, підвищення рівня життєстійкості учасників освітнього процесу, а також уміння брати на себе відповідальність, самостійно приймати рішення, контролювати негативне мислення та мінімізувати відчуття провини. Формування навичок зниження психічної напруги та тривожності, здатності до саморегуляції й внутрішнього відновлення.

Критерії ефективності: Критерієм ефективності психологічної технології є розвинений внутрішній локус контролю, а також високий рівень життєстійкості учасників освітнього процесу. Зокрема, високий рівень інтернальності, здатності контролювати власну життєву ситуацію, який вимірюється і підтверджується за допомогою психологічних тестів. Зменшення рівня тривожності, підвищення здатності до прояву відповідальності та

ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Люди, які відчують, що контролюють власну життєдіяльність, здатні більше покладатися на свої внутрішні сили, відповідно проявляти життєстійкість в складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах війни. Внутрішній локус контролю допомагає особистості краще здійснювати саморегуляцію, проявляти високий рівень стресостійкості, ефективніше адаптуватися до надзвичайних обставин. Більш того, освітній процес, який супроводжується розвитком внутрішнього локусу контролю, сприяє розвитку критичного мислення, допомагає швидко та конструктивно приймати рішення, незважаючи на складні обставини. Внутрішній локус контролю підкріплює віру особистості в сприятливе майбутнє, надає мотивацію для досягнення цілей, а головне має далекосяжний вплив на життя та долю українського суспільства - сприяє збереженню ментального здоров'я й психічного розвитку.

Ресурси (співпраця): психотехнологія здійснюється практичними психологами - працівниками психологічної служби системи освіти, які мають необхідну для цього кваліфікацію.

Можливі ризики і перешкоди: Попри очевидну необхідність розвитку внутрішнього локусу контролю в освітньому процесі, існують певні ризики і перешкоди, які можуть виникнути під час впровадження цієї психологічної технології, зокрема: а) психологічний супротив: деякі учасники можуть виявити недостатню мотивацію для активної участі в тренінгу, саме тому важливо створити атмосферу довіри та взаєморозуміння; б) ментальне здоров'я: учасники, які пережили травматичні події, можуть бути більш сензитивнішими за інших, відповідно мати певні труднощі у сприйнятті інформації, саме тому важливо проводити тренінг з урахуванням цих особливостей і вчасно надавати підтримку, за потреби. Також, важливо ретельно розглянути етичні аспекти, забезпечивши конфіденційність.

Згорнутий план

технології розвитку внутрішнього локусу контролю
задля зміцнення життєстійкості учасників
освітнього процесу в умовах війни

ЗАНЯТТЯ 1.

Діагностичний етап

На першому, діагностичному етапі проводиться групова психологічна діагностика з метою визначення рівня життєстійкості та особливостей прояву локусу контролю.

ЗАНЯТТЯ 2.

Формувально-розвивальний етап

Вправа: «Як я можу на це вплинути?».

Мета: *зміцнити внутрішній локус контролю особистості, допомогти осмислити власні здібності*

Хід виконання вправи: Надати можливість кожному учаснику дослідити власну роль у розвитку трьох основних аспектів життєдіяльності (фізичному, психічному, соціальному). Учасників просять подумати і записати свої сильні сторони в різних аспектах життєдіяльності, вказати основні стратегії для досягнення в них успіху, а також визначити критерії усвідомлення цього успіху.

Обговорення: Які Ваші сильні сторони? (Ресурси, здібності, мотивація); Які стратегії Ви використовуєте? (Як використовуєте свої сильні сторони?); Як Ви розумієте, що досягаєте успіху? (Як усвідомлюєте, що Вам вдалося досягнути позитивного результату?). Наведіть приклади стосовно кожної сфери життєдіяльності.

Наприклад:

Фізичний аспект

Сильні сторони: сила волі, замотивованість, дисципліна та регулярна фізична активність.

Стратегії: фізична активність та здорове харчування.

Успіх: гарне самопочуття, почуття внутрішньої задоволеності, здоров'я.

Внутрішній локус контролю проявляється в силі волі, здійсненні регулярної фізичної активності та вдосконаленні фізичного стану, чітко встановлених цілях щодо фізичної активності, мотивації до здорового способу життя.

Психічний аспект

Сильні сторони: здатність до саморегуляції, вміння знаходити способи зменшення стресу.

Стратегії: використання психологічних методів для розвитку стресостійкості, наприклад, через практику медитації та усвідомленого дихання.

Успіх: зменшення рівня стресу, покращення настрою, відчуття психологічного комфорту, наявність позитивних емоцій.

Внутрішній локус контролю проявляється у здатності впливати на власну психічну активність, а також умінні контролювати небажані емоційні прояви.

Соціальний аспект

Сильні сторони: комунікативність, здатність до лідерства та співпраці в команді.

Стратегії: активність, відкритість та готовність встановлювати міжособистісні контакти, цілеспрямованість у досягненні професійного успіху.

Успіх: досягнення професійних успіхів, позитивні міжособистісні відносини та внутрішнє відчуття задоволення від своєї роботи.

Внутрішній локус контролю проявляється в готовності активно впливати на власні соціальні, міжособистісні відносини та професійний успіх.

Підведення підсумків: Внутрішній локус контролю допомагає конструктивно впливати на всі сфери власної життєдіяльності особистості. Посилює мотивацію до активного саморозвитку та досягнення успіху, надає можливість наочно побачити, скоректувати та активізувати власну роль у різних аспектах життєдіяльності.

Вправа: «Який мій локус контролю?»

Мета: визначити, який локус контролю переважає в особистості: внутрішній чи зовнішній; розвинути навички уміння брати відповідальність за події

свого життя.

Хід виконання вправи: Учасників просять відповісти на декілька запитань й оцінити, які події з ними трапляються частіше: контрольовані чи неконтрольовані.

- *Будь ласка уявіть, якби Ви прокинулися завтра і Ваші стосунки були ідеальними. Як би це виглядало? Що заважає Вашим стосункам бути такими, як Ви щойно описали? Що Ви готові робити, аби Ваші стосунки стали такими, як Ви уявили?*

- *Будь ласка уявіть, якби Ви прокинулися завтра і Ваша робота приносила б Вам відчуття задоволення: якою вона б була? Що заважає Вам отримувати задоволення від своєї роботи? Що Ви готові робити, аби Ваша робота приносила Вам більше задоволення?*

Обговорення: Подумайте про ту сферу життя, в якій Ви відчуваєте, що втратили контроль. Запишіть п'ять маленьких способів, за допомогою яких Ви зможете посилити контроль у цій сфері. Подумайте про те, що зміниться, коли Ви почнете використовувати ці стратегії, опишіть свої відчуття та враження.

Підведення підсумків: Ця вправа допомагає особистості усвідомити власне ставлення до життєвих подій, а саме побачити можливий результат власних дій і рішень (внутрішній локус контролю) або ж визнати вплив зовнішніх обставин, які не піддаються жодному контролю та впливу. Вона також надає можливість краще розібратися у власних переконаннях й допомагає посилити внутрішній локус контролю у тих сферах життєдіяльності, де його не вистачає.

Міні-лекція: «Як розвинути внутрішній локус контролю».

Люди завжди шукають способи поліпшити якість свого життя, прагнуть досягти більшого самоконтролю, й відповідно задоволення. Один із ключових аспектів цього процесу - розвиток внутрішнього локусу контролю. Внутрішній локус контролю відіграє важливу роль у нашій життєдіяльності, саме він визначає, як ми сприймаємо життєві події й те, як реагуємо на них. Внутрішній локус контролю - це впевненість особистості, щодо власної здатності впливати на своє життя та перебіг подій задля того, щоб досягати бажаного результату.

Існує кілька ключових стратегій, які можуть допомогти розвинути внутрішній локус контролю й, відповідно, здатність керувати власним життям. Ось декілька з них:

1. Ставте цілі

Навчіться ставити перед собою цілі. Почніть з найменшого: визначте одну або дві цілі, які Ви можете досягти протягом наступних кількох тижнів.

2. Розвивайте свої навички й уміння вирішувати проблеми

Розвиваючи навички й уміння вирішувати проблеми, Ви станете значно впевненішими. Замість того, щоб говорити «чому я?», коли виникають проблеми, спробуйте швидко проаналізувати альтернативи та обрати найбільш прийнятний варіант вирішення проблеми.

3. Остерігайтеся негативної саморозмови

Якщо Ви часто говорите собі щось на кшталт: «Я не можу це зробити!» або «В цьому немає сенсу!», то дуже швидко це стане Вашою дійсністю. Коли у Вас виникають такі думки, зробіть крок назад і нагадайте собі, що у Вас завжди є вибір й шанс змінити ситуацію.

Розвиток внутрішнього локусу контролю є ключовим елементом особистісного розвитку. Встановлення цілей, розвиток навичок уміння вирішувати проблеми, а також уважне ставлення до внутрішньої саморозмови є основними та найважливішими кроками для зміцнення внутрішнього локусу контролю. Пам'ятайте, що саме Ви маєте найбільший вплив на основні аспекти власної життєдіяльності, усвідомлення цього впливу може стати провідним механізмом досягнення успіху та збільшення рівня задоволення від життя.

Вправа: «Три бажання».

Мета: *активізація внутрішнього локусу контролю особистості, актуалізація її внутрішніх ресурсів.*

Хід виконання вправи: Учасники мають сформулювати і записати три свої найзаповітніші бажання, а потім озвучити їх у маленьких групах, відповідаючи на запитання: «Що потрібно зробити для того, щоб мої бажання здійснилися?», «Що я маю робити, щоб вони здійснилися швидше».

Обговорення: Учасники мають проаналізувати свої найзаповітніші бажання й визначити, що саме вони мають зробити аби досягти їх реалізації. А також обмінятися ідеями й порадами щодо того, як інші учасники можуть досягнути бажаного.

Підведення підсумків: Ця вправа може допомогти учасникам краще усвідомити свої цілі та способи їх досягнення. Вона надає забезпечує обмін ідеями й надає підтримку в процесі реалізації бажань. Сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, а саме інтернального локусу контролю й може бути корисною для розвитку особистого і професійного потенціалу учасників.

ЗАНЯТТЯ 3.

Вправа: «У мене є вибір».

Мета: *Розвиток емоційної відповідальності особистості, посилення усвідомленості щодо здатності до саморегуляції її власних емоційних проявів та реакцій.*

Хід виконання вправи: Учасникам пропонується вимовити кожне висловлення 10 разів поспіль, використовуючи фразу «Я визначаю...»:

- Я визначаю... Як сприймаю оточуючу дійсність
- Я визначаю... Як я себе почуваю
- Я визначаю...Яке значення я надаю подіям та обставинам
- Я визначаю... що я очікую від себе, від інших, від життя
- Я визначаю своє майбутнє
- Я визначаю на що я спрямовую свою увагу, на чому я фокусуюся
 - Я визначаю, яке значення я надаю тому, що зі мною відбувається
 - Я визначаю, що пам'ятаю з свого минулого
 - Я визначаю про що я думаю, я визначаю свої думки

Обговорення: Після того як учасники вимовили кожне з цих висловлень, запропонуйте їм обговорити свої відчуття, думки та спостереження, які вони відчули під час виконання вправи. Підкресліть необхідність уміння брати відповідальність за свої емоційні реакції. Запропонуйте учасникам задати питання або поділитися своїми враженнями.

Підведення підсумків: Ця вправа сприяє розвитку емоційної відповідальності, врівноваженості, надає можливість зміцнити внутрішній локус контролю у різних життєвих ситуаціях.

Вправа: «Зміцнення контролю»

Мета: *допомагає показати людині, що вона здатна контролювати ситуацію.*

Хід виконання вправи: Учасників просять уявити, що вони опинилися в замкненій кімнаті (або в будь-якому іншому приміщенні), а потім пропонують знайти три аспекти, які вони можуть контролювати. Наприклад: те, на що вони дивляться; те, які емоції відчувають; те, які дії виконують.

Обговорення: Необхідно підкреслити важливість усвідомлення власної здатності контролювати ситуацію, а також розуміння того, що можна контролювати, а що ні. Обговоріть, як цей контроль впливає на спроможність особистості впоратися з ситуацією; чи допомагає цей контроль заспокоїтися або змінити її емоції; як це може сприяти збереженню рівноваги й спокою в реальному житті.

Підведення підсумків: Навіть у ситуаціях, які здаються абсолютно не контрольованими, є аспекти, які ми можемо контролювати. Ця вправа підвищує усвідомлення здатності контролювати свої емоційні реакції та дії в різних життєвих ситуаціях.

Міні-лекція: «Як визначити свій локус контролю та трансформувати його від зовнішнього до внутрішнього»

Зовнішній та внутрішній локус контролю є ключовими психологічними факторами, які пов'язані з регулюванням людської поведінки. Зовнішній локус контролю описує людей, які вважають, що саме зовнішні обставини визначають

їхній успіх або невдачу, тоді як внутрішній локус контролю відображає переконання особистості щодо її власної здатності впливати на події та їх результати. Для того, щоб кожен міг визначити свій локус контролю, розглянемо більш детально основні характеристики кожного локусу контролю (Таблиця 1).

Таблиця 1.

**Порівняльна характеристика психологічних особливостей
зовнішнього і внутрішнього локусу контролю**

Внутрішній локус контролю	Зовнішній локус контролю
Ви вірите, що будь-який успіх досягається завдяки наполегливій праці, самопожертви та відданості.	Ви вірите, що будь-який успіх вважається випадковістю або везінням, долею чи іншими факторами, які не залежать від вас.
Ви вважаєте, що ваші невдачі пов'язані з відсутністю досвіду або неправильними рішеннями, які ви прийняли.	Зазвичай у своїх невдачах Ви звинувачуєте інших.
Ви вірите, що здатні впливати на контролювати власну поведінку.	Ви вірите, що ваша поведінка визначається зовнішніми факторами, зокрема долею, фортуною та ін..
Внутрішній локус контролю фокусує Вас на позитивному ставленні до життя.	Зовнішній локус контролю, фокусує Вас на негативному ставленні до життя.
Приймаючи рішення, Ви зосереджуєтеся більше на успіху, ніж на речах, які можуть вийти із під	Приймаючи рішення, Ви зосереджуєтеся більше на речах, які можуть вийти із під контролю, ніж на

контролю.	можливого успіху.
Ви досить стійкі до соціального впливу.	Ви легко піддаєтеся впливу зовнішніх соціальних факторів.

Чи можливо трансформувати наш локус контролю із зовнішнього у внутрішній? Гарна новина полягає в тому, що з часом наш локус контролю стає інтернальним, внутрішнім. Зокрема, в дитинстві ми всі маємо зовнішній локус контролю, однак під час дорослішання, він переміщається у внутрішній план. Однак, якщо ж в силу певних обставин, Ваш локус контролю залишився екстернальним – зовнішнім, то це буде значно важче зробити. Потрібно буде докласти значні зусилля аби перемістити його фокус й навчитися урегульовувати власні емоційні реакції та психологічний стан.

По-перше, завжди пам'ятайте, що ніхто ніколи не матимете більше контролю над Вашим життям, крім Вас самих. Це не означає, що ви повністю контролюєте кожен аспект свого життя. Однак, в порівнянні з іншими людьми, природою і суспільством, ви можете набагато більше контролювати свої власні дії, ніж будь-що інше, з чим ви коли-небудь зіткнетесь.

По-друге, варто пам'ятати, що навіть у ситуаціях, коли ви не бачите жодних способів покращити ситуацію, ви завжди можете знайти принаймні декілька способів, якими можете погіршити ситуацію. Саме тому, варто усвідомлювати хід своїх думок, дій і реакцій – це дієвий спосіб розвивати та утримувати внутрішній локус контролю.

По-третє, найважливішим механізмом переміщення локусу контролю із зовнішнього у внутрішній є прийняття особистої відповідальності. Однак, це не означає у всьому себе звинувачувати. Замість того, щоб звинувачувати себе за помилки чи невдачі, краще розгляньте їх як додаткову можливість навчитися й зрости. При цьому важливо також розуміти, що прийняття особистої відповідальності не виключає співчуття й почуття любові до себе. Розвиток

механізму внутрішнього контролю, який супроводжується саме самоприйняттям може допомогти покращити якість життя, досягти кращих результатів, а також відчутти задоволення від власних досягнень.

Вправа: «Автоматичні думки».

Мета: *Навчитись розпізнавати свої автоматичні думки, а також розвинути навички усунення цих думок, тим самим посилити внутрішній локус контролю.*

Хід виконання вправи: Учасникам пропонується проаналізувати, зафіксувати у таблиці та трансформувати свої думки, які зазвичай виникають в тригерних ситуаціях.

Тригерна ситуація	Автоматична думка	Нова думка
Приклад: Я допустив помилки під час виконання роботи	Тепер мене звільнять. Виженуть з інституту. Я ні на що не здатний.	Я допустив помилки і тепер буду більш уважним під час виконання роботи. Помилки трапляються в роботі кожного з нас.

Обговорення: Автоматичні думки – це думки, які виникають у людини автоматично у відповідь на тригер, поза свідомістю цієї людини. Часто вони є ірраціональними та деструктивними. Проаналізуйте у яких ситуаціях найчастіше виникають автоматичні думки в особистості. Яким чином ця вправа допомогла переосмислити свої думки? Чи допомогла вона вам краще розуміти себе, свої реакції і думки?

Підведення підсумків: Наші думки впливають на те, як ми ставимося до себе та навколишнього середовища. Позитивні думки сприяють тому, щоб ми відчували себе добре, а негативні думки задають нам шкоди. Іноді наші думки виникають настільки швидко, що ми не помічаємо їх, однак вони все одно

впливають на нас. Саме тому, варто вчасно відслідковувати деструктивні паттерни аби ефективно скоректувати їх.

ЗАНЯТТЯ 4.

Вправа «Моя відповідальність».

Мета: *актуалізувати інтернальний локус контролю, відчуття відповідальності за свої вчинки.*

Хід виконання вправи: Перед проведенням вправи дається коротка характеристика поняття «відповідальність» і пояснюється важливість усвідомленого прийняття на себе відповідальності. Після цього учасникам пропонується записати на окремих аркушах дії за які вони несуть відповідальність. При цьому, ці дії потрібно класифікувати у відповідності зростання відповідальності: від найбільш незначних до найбільш суттєвих.

Обговорення: Учасники аналізують сформовані списки у довільно сформованих мікрогрупах. Вони можуть надавати поради один одному та допомагати знайти шляхи до кращого усвідомлення та прийняття відповідальності.

Підведення підсумків: Ця вправа спрямована на актуалізацію інтернального локусу контролю та відчуття відповідальності за свої вчинки. Після проведення вправи, учасники можуть краще усвідомити значення власної відповідальності у своїй життєдіяльності, а також те, які її аспекти є найбільш значущими.

Вправа «Сьогодні я буду...».

Мета: *активізація внутрішнього локусу контролю, посилення мотивації конструктивно структурувати свій час.*

Хід виконання вправи: Учасники отримують завдання скласти невеличкий план, який розпочинається зі слів: «Сьогодні я буду...». Основний акцент потрібно зробити на тому, чого вони хочуть від сьогоднішнього дня і що вони можуть для цього зробити.

Обговорення: Які конкретні кроки і дії можна включити до вашого

плану аби реалізувати задумане? Які можливі перешкоди або виклики можуть виникнути при виконанні цього плану, і як можна їх подолати? Які ресурси, навички необхідні для досягнення цієї мети? Обговорення цих питань допоможе учасникам більш конкретно спланувати свій день і зрозуміти, як вони можуть забезпечити реалізацію своїх цілей, підвищити свою самодисципліну та само ефективність, відповідно зміцнити внутрішній локус контролю.

Підведення підсумків: Ця вправа актуалізує внутрішній локус контролю, допомагає усвідомити особистості, що вона впливає і визначає свій день, що значною мірою сприяє покращує її самоефективність.

Вправа «Я через 10 років»

Мета: *зміцнення внутрішнього локусу контролю особистості, розвиток усвідомленості щодо провідної ролі власної відповідальності в різних сферах життя.*

Хід виконання вправи: Учасники мають уявити своє життя у майбутньому, якими вони хотіли б бути через 10 років, чого досягти. А також подумати і записати ступінь власної відповідальності за реалізацію тих чи інших подій.

Обговорення:

1. *Які дії ви включили до свого списку відповідальності?*

Учасники можуть поділитися конкретними діями, за які вони вважають себе відповідальними. Це може включати в себе роботу, сімейні обов'язки, освіту, здоров'я тощо.

2. *Які з цих дій вам потребують більшої відповідальності з Вашого боку?* Обговорення цього питання може виявити аспекти, які потребують більшої уваги та розвитку особистої відповідальності.

3. *Яким чином ви відчуваєте відповідальність за свої дії?*

Учасники можуть розповісти про свої внутрішні переживання та емоції, пов'язані з відповідальністю. Ці відчуття можуть супроводжуватися почуттям обов'язку, незручності або гордості.

4. *Як ви ставитеся до здатності впливати на власний життєвий шлях? Учасники можуть поділитися своїми переконаннями стосовно внутрішнього контролю над своїм життям. Чи вірять вони, що вони мають вплив на свої дії та рішення?*

5. *Які кроки ви можете зробити для поліпшення свого локусу контролю? Це можуть бути конкретні дії або зміна стилю мислення на те, яке допоможе учасникам посилити свою відповідальність та вплив на своє життя.*

6. *Як обмін думками з іншими може сприяти зміцненню вашого локусу контролю?*

Обговорення може дати можливість заслухати інші точки зору, надати поради та підтримку одне одному у розвитку внутрішньої відповідальності.

Підведення підсумків: Вправа сприяє зміцненню внутрішнього локусу контролю та розумінню власної відповідальності в різних сферах життя.

ЗАНЯТТЯ 5.

Вправа «Історія життя».

Мета: *допомогти учасникам зміцнити внутрішній локус контролю, усвідомити сенс тих подій, які з ними відбулися, а також сформуванню прагнення до самореалізації.*

Хід виконання вправи: Учасникам пропонується написати історію життя в трьох частинах: минуле, теперішнє та майбутнє. В кожному з трьох розділів, вони також мають визначити свої особистісні сильні якості, які вони проявляли.

1. Напишіть історію, яка сталася з Вами в минулому. Опишіть ті труднощі з якими Ви зіткнулися, а також те (свої якості, думки, переконання), що допомогло Вам їх подолати.

2. Опишіть ті події, які наразі відбуваються у Вашому житті. Чи відрізняєтесь Ви від того, яким Ви були раніше? Які сильні сторони наразі у вас проявляються? З якими труднощами Ви стикаєтесь зараз?

3. Опишіть своє ідеальне майбутнє. Наскільки воно відрізняється від теперішнього? Наскільки ви будете відрізнятися у майбутньому від того, які ви є зараз?

Обговорення: Учасники можуть поділитися своїми історіями з минулого і труднощами, з якими вони стикалися. Важливо обговорити, які особистісні якості, ресурси або підтримка допомогли їм подолати ці труднощі. Вони також можуть обговорити, як вони змінилися в порівнянні з минулим і які сильні сторони особистості вони проявляють у теперішньому. Особливо важливо розглянути поточні виклики і спробувати ідентифікувати шляхи їх подолання. Обговорення ідеального майбутнього може сприяти визначенню цілей та прагнень учасників. Можна запитати у них, як вони уявляють свою ідеальну версію себе та свого життя і яким чином вони планують досягти цього майбутнього стану.

Підведення підсумків: Написання історії життя може допомогти особистості знайти сенс в своєму пережитому досвіді. Це, в свою чергу, допоможе зміцнити внутрішній локус контролю, а також сформувати прагнення до самовдосконалення і самореалізації.

Вправа «Моє майбутнє».

Мета: *допомогти особистості сформулювати свої найважливіші цілі, визначити пріоритети та створити план дій для досягнення бажаних результатів, активізувати внутрішній локус контролю.*

Хід виконання вправи: Уявіть себе в майбутньому: Ви досягли своїх цілей і, як наслідок, стали найкращою версією себе. Як би виглядало Ваше життя? Як би Ви проводили свій час? Хто був би поруч? Уявіть та опишіть свою найкращу версію себе в трьох сферах: особистій, професійній і соціальній.

Обговорення: Учасники можуть поділитися своїми записами та обговорити, чому той чи інший аспект є для них важливим. А також вказати, які кроки вони можуть зробити, аби наблизитися до найкращої версії себе.

Підведення підсумків: Вправа надає учасникам можливість зосередитися на своїх цілях і мріях, що стосуються особистого, професійного і соціального життя. Учасники можуть розглянути, які аспекти їхнього ідеального життя є для них найважливішими і як вони планують враховувати ці пріоритети в своєму поточному житті. Вправа сприяє створенню чітких цілей, розвитку навичок свідомого керування власним життям, зміцнює інтернальний локус контролю, надає впевненості особистості в можливості досягнути поставлених цілей.

ЗАНЯТТЯ 6.

Вправа «Усунення тривожних думок».

Мета: *трансформація ірраціональних переконань, гармонізація внутрішнього локусу контролю*

Хід виконання вправи: Учасникам пропонується проаналізувати їх тривожні думки та опасіння, визначити ступінь вірогідності їх справдження, а також можливість вплинути на них аби запобігти негативному результату. За допомогою послідовних питань:

Що саме вас турбує?

Які ознаки свідчать, що ваші тривоги є безпідставними?

Якщо ваша тривога не справдиться, то яким, ймовірно, буде результат?

Якщо ваша тривога справдиться, що Ви можете зробити аби вирішити ситуацію?

Чи можете Ви зараз вплинути на ситуацію? Яким чином?

Обговорення: Учасникам пропонують проаналізувати та подискутувати на тему, чи змінився рівень тривоги після відповідей на запитання. Чи знайшли вони ймовірний вихід із ситуації, яка їх турбує.

Підведення підсумків: Коли ми відчуваємо тривогу, ми часто уявляти найгірший розвиток подій. Проте, наші опасіння можуть ніколи не справдитися. Досить важливо вчасно аналізувати причини своєї тривоги, а також знаходити можливі варіанти вирішення проблеми.

Вправа «Когнітивна реструктуризація».

Мета: усвідомлення когнітивних спотворень та розвиток навичок їх подолання.

Хід виконання вправи: Запропонуйте учасникам записати думки, які зазвичай у них виникають під час складних життєвих ситуацій. Наприклад, якщо ситуація пов'язана з втратою роботи, то думки можуть бути такими: «Я ні на що не здатен»; «В мене більше немає роботи», «Моя кар'єра завершилася». Попросіть учасників якомога детальніше описати свої переживання, а після цього задати собі наступні питання: «Чи є об'єктивні докази того, що це дійсно правда?»; «Ці думки ґрунтуються на реальних фактах, чи це лише моє суб'єктивне припущення?»; «Чи завжди відбувається саме так, як я думаю?». Після цього необхідно визначити основні когнітивні спотворення. Наприклад, це може бути самозвинувачення, фільтрація (виділення лише негативних аспектів ситуації), або ж чорно-біле мислення. Відповідно, учасники мають спробувати переформулювати свої думки на більш об'єктивні та позитивні. Наприклад: «Я ні на що не здатен» переформулювати на «Я маю цінні навички та досвід», замість «моя кар'єра завершилася» на «ринок праці вимагає певних зусиль, і я готовий зробити все можливе, щоб знайти нову роботу». Варто зазначити, що ця вправа може допомогти краще реагувати на подібні ситуації і у майбутньому.

Обговорення: Учасникам пропонують обговорити свої спостереження з іншими членами групи, а також відповісти на запитання: Які когнітивні спотворення ви виявили в своїх думках? Які були найпоширеніші? Як ви відчули себе, коли переформулювали свої думки? Чи допомогло це знизити рівень стресу чи негативних емоцій?

Підведення підсумків: Когнітивні спотворення - це ірраціональні думки, які часто впливають на наше емоційне самопочуття. Вони значною мірою перебільшують наявну проблему або змушують фокусуватись лише на найгіршому розвитку подій. Однак, засвоївши методи когнітивної реструктуризації Ви зможете не лише усунути ці спотворення, знизити тривогу, а і змотивувати себе на позитивний результат.

Вправа «Боротьба з негативними думками».

Мета: *розвиток навичок боротьби з негативними думками, уміння розглянути проблемну ситуацію з іншого боку задля зменшення рівня тривоги та прояву внутрішнього локусу контролю.*

Хід виконання вправи: Учасників просять визначити конкретну проблемну ситуацію, яка їх турбує. А потім пропонують її розглянути з нової точки зору, наприклад, з позиції іншої людини, стороннього спостерігача або друга. Попросіть учасників уявити, що вони сказали чи порадили самому собі будучи на місці іншої людини.

Обговорення: Після виконання вправи, учасникам необхідно поділитися своїми враженнями. А також відповісти на питання: «Чи допомогла вправа їм поглянути на ситуацію з іншого кута зору», «Чи поліпшилось їх сприйняття ситуації?», «Які альтернативні тлумачення ситуації вони виявили?», «Чи вдалося їм виявитися ті аспекти ситуації, які вони раніше не помічали через свої негативні думки?», «Чи вдалося їм подолати тривогу та знайти вирішення проблеми?».

Підведення підсумків: Погляд на ситуацію з іншого кута зору може стати потужним інструментом для подолання тривоги та негативних думок. Він дозволяє побачити альтернативи, виробити більш збалансовані реакції та сприятливі рішення. Пам'ятайте, що зміна погляду на ситуацію може значно покращити самопочуття.

ЗАНЯТТЯ 7.

Вправа: «Лист у минуле».

Мета: *створення внутрішнього балансу, гармонізація внутрішнього локусу контролю.*

Хід виконання вправи: Вплив негативних минулих подій може зберігатися роками. Це може бути досвід втрати, зради, хвороби, вчинку, про який ви шкодуєте, а також будь-чого, що здається невирішеним. Учасникам пропонується написати листа до «себе в минулому», зокрема описати минулий досвід, який, на їх думку, є невирішеним й продовжує впливати на їх життя. Необхідно також зазначити факти й події, які були з ним пов'язані, а також вказати, яким чином цей досвід продовжує впливати на їх життя. Учасники можуть провести аналіз своїх листів, визначивши спільні паттерни чи теми, які повторюються в їхньому досвіді. Це може вказувати на ключові аспекти, які варто вирішити або з якими варто працювати для подолання негативного впливу минулих подій. Крім того, учасники можуть розробити особистий план дій для подолання негативного впливу минулих подій на їхнє життя. Цей план може включати в себе саморефлексію, практики релаксації, роботу над переконаннями або навіть план дій для вирішення невирішених питань.

Обговорення: Незважаючи на те, що внутрішній локус контролю є більш конструктивним, людина, яка переживає негативний досвід, може відчувати сильне відчуття провини, депресії або тривоги. У дослідженнях було виявлено, що люди з внутрішнім локусом частіше страждають від депресії, оскільки депресивні люди схильні звинувачувати себе в невдачах [6]. Відповідно, інколи саме зовнішній локус контролю може бути більш сприятливим, особливо коли перебіг життєвих ситуацій справді був поза межами контролю індивіда. Часто він допомагає переосмислити ситуацію, знизити рівень тривоги і стресу.

Підведення підсумків: Написання листа – це потужний спосіб трансформації емоцій, який сприяє зціленню, дозволяє виразити думки, почуття, а головне переосмислити їх. Під час написання листів, особливо тих, які ми пишемо для себе, ми маємо можливість розглянути свої почуття з іншого ракурсу. Цей процес може допомогти трансформувати негативний досвід,

зрозуміти чому ця ситуація вчить, що є досить корисним для подальшого аналізу і роботи над самим собою.

Вправа: «Межі відповідальності».

Мета: *зменшити почуття провини; надати можливість особистості усвідомити ступінь власної відповідальності, гармонізувати локус контролю.*

Хід виконання вправи: Зосередьте увагу на конкретній ситуації, яка викликає у Вас почуття провини, спробуйте визначити, коли і за яких обставин вона виникла. Запишіть це почуття провини на папері. Використовуйте якомога більше слів, щоб описати, як ви її відчуваєте. Тепер подумайте про те, чи дійсно ви маєте повну відповідальність за ту ситуацію, в якій виникло почуття провини. Спробуйте об'єктивно оцінити, чи ви могли зробити щось інше, щоб уникнути цієї ситуації, чи вона була поза вашим контролем. На протилежній стороні аркуша паперу або на новій сторінці запишіть, чому ви не маєте повної відповідальності за цю ситуацію. Чітко визначте фактори, які вплинули на ситуацію і не були під вашим контролем. Знову закрийте очі і зосередьтеся на своїх почуттях. Порівняйте почуття провини з факторами, які ви записали на протилежній стороні.

Обговорення: Чи змінилися Ваші відчуття? Як змінилися Ваші відчуття після порівняння? Назвіть речі, за які ми не повинні відчувати себе винними? Охарактеризуйте події за які ми не несемо відповідальність.

Підведення підсумків: Ми можемо брати на себе відповідальність за власні почуття, однак не за всі події у світі. Є речі, які дійсно від нас не залежать.

Вправа «Прийняття»

Мета: *навчитися приймати ситуації, які лежать поза нашим контролем, зменшити страх втратити контроль над життям.*

Хід виконання вправи: Коли накопичується багато повсякденних справ і завдань, ми відчуваємо непосильний тиск обставин, а також сильне напруження, яке часто призводить до відчуття безнадії, розчарування і навіть депресії. Страх втратити контроль над ситуацією – призводить до нерішучості

та появи психологічних проблем. Пригадайте ситуацію, яка викликає у Вас найбільше хвилювань, а потім запишіть:

- Що я можу контролювати в цій ситуації? Запишіть усі аспекти, над якими у вас є контроль, а також ті, над якими немає.
- На що я можу вплинути в цій ситуації? Розгляньте, як Ви можете вплинути на ситуацію.
- Що залишається поза межами мого контролю? Визначте ті аспекти ситуації, які ви не можете контролювати.
- Що мені потрібно зробити для того аби «прийняти» той аспект, який залишається поза межами мого контролю?

Обговорення: Як ви ставитеся до ситуації після виконання цієї вправи? Чи є в аспекті «прийняття» щось, на що ви хотіли б вплинути або проконтролювати? Подумайте, що вам потрібно для того, щоб «прийняти» той аспект ситуації, який залишається поза вашим контролем. Які кроки або підходи ви можете використовувати, щоб легше сприймати цей аспект?

Підведення підсумків: Ця вправа спрямована на формування здатності приймати ситуації, які лежать поза нашим контролем, а також на зменшення рівня страху втратити контроль над життям. Вона зменшує відчуття напруження, безнадії, розчарування і депресії, які можуть виникати внаслідок надмірного контролю, який супроводжується тривогою та стресом. Можливість «приймати» ті аспекти ситуації, які лежать поза межами нашого контролю, допомагає зменшити внутрішню напругу, а також надає можливість гнучко реагувати на життєві обставини.

ЗАНЯТТЯ 8.

Контрольний етап

На контрольному етапі здійснюється повторна діагностика задля виявлення ефективності та сприятливого впливу психологічної технології. Якщо ж в процесі діагностики виявлені особи з екстернальним локусом контролю та низьким рівнем життєстійкості, то бажано провести з ними

додаткову психологічну роботу, зокрема індивідуальну психологічну консультацію.

Список першоджерел

1. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672>
2. Предко В. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки* : зб. наук. праць. / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 21 (66). С. 70-77.
3. Abramson L. Y., Seligman M. E., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*. 1978. Vol. 87, no. 1. P. 49–74. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843x.87.1.49>.
4. Beierlein C. et al. Interpersonales Vertrauen (KUSIV3)[Interpersonal Trust (KUSIV3)]/ *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. 2014. Vol. 10. DOI: <https://doi.org/10.6102/zis37>.
5. Beierlein C, Kovaleva A, Kemper CJ, Rammstedt B. Kurzskala zur Erfassung der Risikobereitschaft (R-1) [Short scale for measuring risk proneness (R-1)]. *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. 2015. DOI: <https://doi.org/10.6102/zis236>.
6. Benassi V. A., Sweeney P. D., Dufour C. L. Is there a relation between locus of control orientation and depression? *Journal of abnormal psychology*. 1988. Vol. 97, no. 3. P. 357–367. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843x.97.3.357>.
7. Carden R., Bryant C., Moss R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological reports*. 2004. Vol. 95, no. 2. P. 581–582. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.95.2.581-582>.

8. Churchill S. A. Locus of control and the gender gap in mental health / S. Awaworyi Churchill et al. *Journal of economic behavior & organization*. 2020. Vol. 178. P. 740–758. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2020.08.013>.
9. Gale C. R., Batty G. D., Deary I. J. Locus of control at age 10 years and health outcomes and behaviors at age 30 years: the 1970 british cohort study. *Psychosomatic medicine*. 2008. Vol. 70, no. 4. P. 397–403. DOI: <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e31816a719e>.
10. Grob A. Perceived control and subjective well-being across nations and across the lifespan. *Culture and subjective well-being*. Cambridge: The MIT Press. 2000. P. 319–339.
11. Guarnera S., Williams R. L. Optimism and locus of control for health and affiliation among elderly adults. *Journal of gerontology*. 1987. Vol. 42, no. 6. P. 594–595. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/42.6.594>.
12. Hovenkamp-Hermelink J. H. M. et al. Differential associations of locus of control with anxiety, depression and life-events: a five-wave, nine-year study to test stability and change / *Journal of affective disorders*. 2019. Vol. 253. P. 26–34. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.005>.
13. James W. H., Woodruff A. B., Werner W. Effect of internal and external control upon changes in smoking behavior. *Journal of consulting psychology*. 1965. Vol. 29, no. 2. P. 184–186. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0021909>.
14. Judge T. A., Bono J. E. Relationship of core self-evaluations traits–self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability–with job satisfaction and job performance: a meta-analysis. *Journal of applied psychology*. 2001. Vol. 86, no. 1. P. 80–92. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>.
15. Keith T. Z., Pottebaum S. M., Eberhart S. Effects of self-concept and locus of control on academic achievement: a large-sample path analysis. *Journal of psychoeducational assessment*. 1986. Vol. 4, no. 1. P. 61–72. DOI: <https://doi.org/10.1177/073428298600400107>.
16. Khumalo T., Plattner I. E. The relationship between locus of control and depression: A cross-sectional survey with university students in Botswana. *South*

african journal of psychiatry. 2019. Vol. 25. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v25i0.1221>.

17. Kirkpatrick M. A. Perceived locus of control and academic performance: broadening the construct's applicability / M. A. Kirkpatrick et al. *Journal of college student development*. 2008. Vol. 49, no. 5. P. 486–496. DOI: <https://doi.org/10.1353/csd.0.0032>.

18. Li J., Lepp A., Barkley J. E. Locus of control and cell phone use: implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in human behavior*. 2015. Vol. 52. P. 450–457. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>.

19. Martin N. K., Dixon P. N. The effects of freshman orientation and locus of control on adjustment to college: a follow-up study. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 1994. Vol. 22, no. 2. P. 201–208. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.1994.22.2.201>.

20. McPherson A., Martin C. R. Are there gender differences in locus of control specific to alcohol dependence? *Journal of clinical nursing*. 2016. Vol. 26, no. 1-2. P. 258–265. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.13391>.

21. Neymotin F., Nemzer L. R. Locus of control and obesity. *Frontiers in endocrinology*. 2014. Vol. 5. DOI: <https://doi.org/10.3389/fendo.2014.00159>.

22. Ng T. W. H., Sorensen K. L., Eby L. T. Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of organizational behavior*. 2006. Vol. 27, no. 8. P. 1057–1087. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.416>.

23. Rammstedt B. Who worries and who is happy? Explaining individual differences in worries and satisfaction by personality. *Personality and individual differences*. 2007. Vol. 43, no. 6. P. 1626–1634. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.031>.

24. Roddenberry A., Renk K. Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child psychiatry & human development*. 2010. Vol. 41, no. 4. P. 353–370. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-010-0173-6>.

25. Rotter J. B. Internal versus external control of reinforcement: a case history of a variable. *American psychologist*. 1990. Vol. 45, no. 4. P. 489–493. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.45.4.489>.
26. Saadat M. Relationship between self-esteem and locus of control in Iranian University students / M. Saadat et al. *Procedia- social and behavioral sciences*. 2012. Vol. 31. P. 530–535. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.099>.
27. Sherman A. C., Higgs G. E., Williams R. L. Gender differences in the locus of control construct. *Psychology & health*. 1997. Vol. 12, no. 2. P. 239–248. DOI: <https://doi.org/10.1080/08870449708407402>.
28. Shogren K. A. The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: an exploratory study / K. A. Shogren et al. *The journal of positive psychology*. 2006. Vol. 1, no. 1. P. 37–52. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760500373174>.
29. Skinner E. A. Individual differences and the development of perceived control / E. A. Skinner et al. *Monographs of the society for research in child development*. 1998. Vol. 63, no. 2/3. P. i. DOI: <https://doi.org/10.2307/1166220>.

Розділ 3

Методика формування емоційної компетентності підлітків у роботі практичного психолога закладу загальної середньої освіти

Емоційність – один із ключових компонентів у розвитку структури особистості дитини. Здатність до емоційних переживань проявляється одразу з появою дитини на світ, як узагальнена чуттєва реакція у відповідь на сигнали, що зумовлюють зміни в біохімії організму. Відтак, у свідомості дитини постають не образи предметів і явищ, а переживання. Тут слушно згадати феномен психофізіологічного механізму «імпринтингу», який започаткував австрійський зоопсихолог, нобелівський лауреат К. Лоренц, спостерігаючи за виводком гусенят. Так, щодня годуючи пташок, він говорив до них, насипав їжу, і обов'язково одягав однотонні брюки. Варто було Лоренцу одягнути смугасті брюки, гусенята відмовилися від їжі, припинили реагувати на вербальні сигнали.

Аналогічні реакції можна спостерігати в дитини немовлячого віку, коли мама змінює колір волосся, зачіску, чи одягає шапку або хутряне пальто. Малюк може занадто емоційно відреагувати, почати плакати, аж доки мама не заговорить, не посміхнеться, не торкнеться дитини. Таким чином, в свідомості немовляти закарбовується саме емоційний слід пам'яті, а не лише зовнішня атрибутика. Отже, дитина стає здатною до психічного життя саме завдяки емоціям, тому повноцінне формування емоційної сфери дитини дає можливість досягти гармонійного розвитку особистості, «єдності інтелекту й афекту».

Вивченням емоційних станів дітей у науковому дискурсі психології займалися такі відомі науковці: В. Вілюнас, Б. Спіноза, В. Вундт, Дж. Клейн, М. Неймарк, Дж. Сінгер, Д. Раппопорт, З. Фройд. Усі вони суголосні в думці, що емоції утворюють основну мотиваційну систему людського існування.

Емоції – це процес імпульсивної регуляції поведінки, заснований на відображенні значущості зовнішніх впливів, їх сприятливості або шкідливості

для життєдіяльності людини. Емоції – це мова підсвідомості, коли і «Тінь» і «Персона» і «Его» мають що сказати. Так, К. Ізард ще на початку ХХ століття класифікував «Десять фундаментальних емоцій»: «цікавість, радість, здивування, гнів, горе, огида, відраза, страх, соромта вина». Слід зазначити, що «ансамбль» емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, пристрастей, фрустрацій. Емоції характеризуються якістю, полярністю, активністю, інтенсивністю, тривалістю [3, с. 21]. Якість емоції залежить від індивідуальної значущості причини та оцінки зовнішніх і внутрішніх ситуацій. Це свідчить про те, що однією з істотних характеристик емоції є суб'єктивність.

Аналіз останніх публікацій з теми дослідження дозволяє виокремити чинники, які розглядаються як провокуючий афект. Ними є: новизна ситуації, її незвичайність і несподіваність виникнення. Причиною афекту може стати також конфлікт між необхідністю подолання ситуації та відсутністю стереотипу реагування. На думку Г. Сельє, «має значення не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо» [2, с. 59]. Тобто, емоції є своєрідним індикатором внутрішнього стану людини і сигналізують про небезпеку або задоволення, довіру або перешкоду.

Безумовно, наші реакції на події та явища зумовлені індивідуальними властивостями нервової системи, а саме типом темпераменту, акцентуації, а також батьківськими стратегіями, сімейними патернами і типом прив'язаності (за Дж. Боулбі). Відповідно, емоційність, як якість особистості, формується від народження, залежить від багатьох чинників, основні з яких, як відомо, – це спадковість, середовище і виховання.

Принагідно зазначимо, що З. Фройд, якого по-праву вважають засновником мотиваційної теорії емоцій, розглядав емоції як «спонукальні сили психічної діяльності, які спрямовують і регулюють її, організовують пізнавальні процеси і поведінку, розвиваються в онтогенезі».

Період від двох до шести років називають віком «афективності», який характеризують бурхливі, нестійкі емоції, швидкий перехід від одного стану до іншого. Якщо поглянути на цей віковий період крізь призму вікової періодизації

розвитку особистості, то узагальнено можемо визначити, що «криза трьох років», яку ще називають «Я Сам», – це дійсно важливий етап, позначений двома крайнощами – довірою (залежністю) та автономією (самостійністю). Таким чином, здоровий емоційний розвиток дитини забезпечується тоді, коли переважає позитивний досвід. Нам імпонують у даному контексті слова Б. Міллара: «Навчити дитину не наступати на гусінь так само важливо для гусені, як і для дитини» [9, с. 77].

Втім, із початком навчання в школі, з'являється психічне новоутворення, пов'язане з втратою дитячої безпосередності, внутрішнім планом дій, і учень молодших класів змушений все більше і більше контролювати свої вчинки, реакції, слова і афекти. Тут уже виникають такі важливі якості як совість, сором і вина. Результатом травматизації у 6-7 років є невротичний тип особистості, який характеризується надмірною тривожністю, атрофованим почуттям відповідальності, завищеним самоконтролем і самокритикою. Тобто, виникає своєрідний конфлікт між «хочу і треба». У дорослому житті така людина емоційно нестабільна, їй важко розслабитися, вона постійно контролює свої емоції, стримує себе. Як правило, такі ситуації провокують різноманітні психосоматичні розлади і зрештою трансформуються в хвороби [11, с. 18].

Наше дослідження присвячене формуванню емоційної компетентності підлітків, яку Д. Големан тлумачить як здатність особистості розпізнавати та ідентифікувати патерни експресії вираження перебігу емоцій, емоційних станів та почуттів людини людиною при міжособистісному спілкуванні, а також якостей особистості, що поліпшують вказане розпізнавання, тим самим здійснюючи вплив на ефективність подальшого спілкування, взаєморозуміння та взаємодії [9].

Доволі часто сьогодні можна зустріти ототожнення понять «емоційний інтелект», «емоційна компетентність», «емоційна здатність». Ми ж дотримуємося дефініції «емоційна компетентність», оскільки наше дослідження стосується вікової категорії – підлітки, які ще перебувають у стадії формування

ключових компетентностей НУШ, які умовно об'єднують у чотири основні «К»: креативність, критичне мислення, комунікація і командна робота.

Звідси можемо зробити висновок, що емоційно компетентний підліток:

- психологічно врівноважений;
- добре організований;
- ефективно працює в командні, адже розуміє почуття та емоції інших;
- здатний уникати стресів;
- вміє зберігати спокій в різних ситуаціях.

Підлітковий вік є найбільш сензитивним періодом для розвитку потреб, спрямованості особистості, самосвідомості, оформлення ідеалів, статевої ідентифікації, формування емоційної компетентності. Підлітковий вік у сучасних наукових розвідках класифікується більш тривалим періодом, ніж у колишніх – від початку статевого дозрівання аж до повної дорослості та сформованості (12-18 років, зрідка навіть 15-20 років).

У психологічній літературі підлітковий вік представлений на фоні протиріч і проблем, у зв'язку з чим його ще називають «періодом контрастів», «перехідним віком», оскільки в житті підлітка відбувається криза фізіологічного, соціального та психологічного розвитку [6; 7]. Підліток – ще не цільна зріла особистість, тому особистісна нестабільність проявляється в боротьбі протилежних рис, прагнень [5]. Отже, психіка підлітка проходить короткі, але бурхливі стадії – кризи, під час яких відбуваються значні зрушення в психічному розвитку дитини і вона різко змінюється.

У фундаментальній двотомній праці американського психолога С. Холла «Дорослішання: його психологія, а також зв'язок з фізіологією, антропологією, соціологією, сексом, злочинністю, релігією і освітою» (1904 р.) йдеться про цікавий соціокультурний феномен. Відповідно до теорії рекапітуляції (від лат. Rescapitulation – повторення – коротке, стисле у часі повторення в онтогенезі ознак філогенетичних форм), С. Холл вважав, що підліткова стадія в розвитку особистості відповідає епосі романтизму в історії людства. Це проміжна стадія між дитинством – епохою полювання і збирання та дорослим станом – епохою

розвиненої цивілізації. Так, С. Холл вперше описав амбівалентність і парадоксальність характеру підлітка, виокремивши низку основних протиріч, властивих цьому віку: надмірна активність підлітка може привести до виснаження; божевільна веселість змінюється зневірою; впевненість у собі переходить у сором'язливість і боягузтво; егоїзм чергується з альтруїзмом; високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями; пристрасть до спілкування змінюється замкнутістю; тонка чутливість переходить в апатію; жива допитливість межує з розумовою байдужістю; пристрасть до читання змінюється зневагою до нього; прагнення до реформаторства чергується з любов'ю до рутини тощо. Зміст підліткового періоду С. Холл описує як кризу самосвідомості, переборовши яку людина здобуває «почуття індивідуальності» [10]. Використовуючи модель біогенезу С. Холл розробив свою модель соціогенезу, в якій підліткова стадія пояснюється існуванням залежності індивідуального розвитку людини від історії суспільства.

Такий глибокий психологічний екскурс наштовхнув нас на роздуми, що емоційна компетентність підлітків корелює з епохою та історичними подіями, які відбуваються в суспільстві. Звідси й широко розповсюджена «Теорія поколінь: Альфа, Z, Y, X», кожне з яких має свою місію, особливий характер, амбіції, цінності, пріоритети. Емоційна компетентність кожного з поколінь має доволі контрастні характеристики.

Наше дослідження присвячене саме емоційному стану підлітків, як найбільш вразливій віковій категорії, оскільки вони більшою мірою, ніж інші вікові групи, страждають від нестабільності ситуації в країні, утративши сьогодні необхідну орієнтацію на цінності та ідеали, адже старі знищені, а нові не збудовані. Тому компроміс між сучасними тенденціями життя та соціальними вимогами підлітки знаходять у псевдосамореалізації, як альтернативній реакції на неприйнятні для них суспільні відносини.

Тому метою нашої діяльності стало формування емоційної компетентності особистості підлітка, який ефективно функціонує в умовах зростаючого соціального напруження, політичних негараздів, неоднорідного

освітнього середовища, яке пропонує нові умови навчання в дистанційному форматі.

Тривалий час у суспільній ситуації розвитку і функціонування психологічних служб, зокрема щодо співпраці з учнями підліткового віку, значно активізувалася роль практичного психолога в закладах освіти, який має значні можливості для психологічної просвіти та профілактики, збереження психічного здоров'я дітей, сприяння їх особистісному розвитку, оскільки важливим завданням практичного психолога є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Згідно з професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти», функціональними обов'язками відповідних фахівців є такі:

- здійснення психологічної профілактики;
- здійснення психологічної просвіти щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я;
- здійснення психологічної діагностики;
- надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в такій допомозі;
- здійснення власного професійного розвитку та самоосвіта;
- співпраця з педагогічними (науково-педагогічними) працівниками щодо організації ефективної освітньої діяльності та співучасть у створенні, підтримці та розвитку психологічно безпечного освітнього середовища в закладі освіти;
- здійснення організаційно-методичної діяльності під час виконання трудових функцій [4, с. 2].

З початком повномасштабної війни і введенням воєнного стану на території України діяльність практичного психолога в ЗЗСО кардинально змінила вектор. Перед спільнотою психологів закладів освіти постала глобальна потреба – по-новому поглянути на світ, переглянути цінності і смисли, як власні, так і учасників освітнього процесу: учнів, вчителів, батьків.

Насамперед, це пов'язано з низкою факторів, серед яких провідне місце належить таким: примусове розлучення сімей, вимушене переселення в інші

міста та країни, воєнний стан та проходження військової служби багатьма чоловіками, загибель великої кількості людей і переживання втрати рідними загиблих, руйнація помешкань та втрата усталеного ритму життя. Ці та інші реалії сьогодення викликають надскладні емоційні переживання невизначеності, небезпеки та фрустрації, які позначаються на функціонуванні сімей і емоційному стані дітей.

Логіка дослідження потребує висвітлення основних проблем, з якими доводиться працювати практичному психологу в нових умовах. Зауважимо, що ми акцентуємо увагу саме на учнях підліткового віку. Емоційний стрес, пережитий у дорослому віці, впливає на нас на фізичному рівні та суттєво змінює життя. Але коли з емоційним стресом та нещастями стикаються діти, вони отримують навіть глибші шрами. Коли мозок постійно перебуває в стані перезбудження чи тривоги, через події вдома, в компанії чи школі, вісь стресу знову й знову реагує, а тіло починає постійно наповнюватися нейрохімічними запальними речовинами, що може призвести до глибоких психологічних змін, які зумовлюють довготривалі запалення та захворювання [1].

Розглянемо декілька суттєвих чинників, які спричинюють зміни у функціонуванні емоційної сфери підлітків.

Війна як каталізатор латентних проблем підлітків. Війна як психотравмуюча ситуація здатна виявляти ті проблемні зони, які підлітки не усвідомлювали або уникали розв'язання через певні свідомі причини. Через те, що діти вимушені більшість ресурсів витратити на виживання та адаптацію в екстремальних умовах, значно загострюється чутливість до існуючих протиріч та хронічних проблем, зокрема хвороб психосоматичного характеру.

Фрустрація підліткових потреб. Задоволення потреб підлітків відтерміновується через надвисокий рівень небезпеки та психотравмуючий вплив воєнних дій. Згідно з теорією А. Маслоу, в першу чергу задовольняються базові (вітальні) індивідуальні фізіологічні потреби та потреби в безпеці, а вже потім – решта інших. Таким чином, дитина відчуває

дефіцит у сфері комунікації, зокрема із ровесниками, втрачає у спорті, позашкільній діяльності, особистісному розвитку.

Підвищений рівень агресії, злості, гніву. Виникнення цих емоційних переживань є прогнозованим та адекватним в дитини, яка переживає психотравмуючий вплив війни. Однак, не кожен підліток може усвідомлювати та екологічно проживати їх. Натомість блокування та неконструктивний вияв агресії спричинює певне «заморожування» таких переживань, як любов, ніжність, чуйність тощо. Така емоційна асиметрія значно погіршує стосунки між батьками і дітьми, негативно позначається на емоційному розвитку підлітків. У характері таких дітей розвиваються негативні риси, такі як: замкнутість, заздрість, недовіра, впертість, егоїзм, агресивність. І чим раніше дитина залишилася без батьківського піклування, тим більш негативні наслідки позначаються на її особистісному розвитку. Також зменшуються і антропометричні показники, психосоматичні розлади сну, головні і серцеві болі, дискінезія жовчно-вивідних шляхів.

Отже, можемо констатувати, що війна виявилася надзвичайно травмуючим фактором у житті українських підлітків, які, на нашу думку, більше за всіх потребують психологічної допомоги, позаяк страждають сфери інтелектуального розвитку, мотиваційної сфери, страждає «Я-концепція», процес становлення самооцінки, розвиток гендерної ідентичності, спілкування з дорослими та однолітками.

Військові дії виявилися потужним негативним соціально-психологічним чинником прояву порушення стабільності відносин у родині, фізичного та психічного виснаження, погіршення загального стану здоров'я. Життя в умовах війни та невизначеності спричинило процес міграції, який для дітей став дуже травматичним, оскільки вони втратили не лише речі та домашніх улюбленців, а й змогу спілкуватися з дорогими їм людьми, займатися улюбленими справами, відвідувати гуртки і секції. Як наслідок, виникають проблеми соціалізації в нових дитячих колективах.

Саме підліткам найважче зберігати спокій і рівновагу в умовах війни, адже вони скептично ставляться до вибухів, іноді іронізують і знецінюють загрози війни. Підлітки страждають від втрати зв'язків з ровесниками, які для них мають найбільший авторитет. Можуть віддалятися від батьків, мовчати або огризатися, бунтувати і виражати протест. Досить часто про негативні прояви поведінки підлітків говорять як про спеціальний засіб, психологічний захист, що розглядається в медичній психології, маючи на увазі тільки аномалії психічного розвитку. Саме для категорії підлітків найважче дібрати ключик практичному психологу, а гуманізація освітнього простору дитинства стоїть як головна проблема, бо підлітки агресивні і зухвалі, а гуманізація передбачає повну відмову від тиску і пиhi, і повну концентрацію на любові до людей.

У роботі практичного психолога закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) з підлітками набувають актуальності корекційна тренінгова програма. Особливості дітей, які зазнали війну, потребують корекції, їх потрібно навчати впевненості в собі, цінності свого особистого життя. Важливо сформуванати у дітей поняття про сенс їх життя та про особистісні цінності; навичку мати свою особисту думку.

Психологічна допомога підліткам має будуватися на основі урахування вікового критерію (молодші та старші підлітки) та рівня психічного розвитку дитини. Основними напрямками такої роботи може стати психологічне консультування (діагностика) заниженої самооцінки, корекція негативних емоційних станів, розвиток адаптаційних здібностей дитини та навчання її навичкам конструктивної взаємодії [10, с. 56].

Розроблена нами методика формування емоційної компетентності підлітків у роботі практичного психолога закладу загальної середньої освіти ґрунтується гуманізації освітнього простору дитинства, а місія практичного психолога вимагає від нього високого професіоналізму, толерантності, здатності до емпатії та рефлексії. Причому професіоналізм практичного психолога, який також працює в професійній сфері освіти, визначається не тільки знаннями, вміннями та досвідом, але й загальною культурою, ціннісними

орієнтаціями, мотивами його діяльності, стилем спілкування, творчим потенціалом тощо.

Найголовнішим принципом реалізації методики, якого мають дотримуватися всі без винятку практичні психологи – не вирішувати проблему замість свого клієнта, а разом із ним, наштовхуючи його думки в потрібне русло та вселяючи віру і впевненість у собі, в своїх можливостях. Разом з тим, коли ситуація стосується війни, важливо вчасно виявити проблему, адже дитина може приховувати рівень стресу. Найкраще в цьому питанні зможуть допомогти вправи та методики. В основі цих особливостей лежать такі психологічні ознаки, як поступовість в роботі, нерівномірність (в кожній дитини по-своєму), асинхронність психічного розвитку та індивідуальні вікові етапи онтогенезу. Часи військового стану диктують нам нові правила і важливо не забувати, постійно слідкувати за рівнем тривоги та стресу у дитини.

Методика містить два блоки, а саме: перший – спрямований на безпосередню роботу з підлітками щодо формування емоційної компетентності, полегшення адаптації, актуалізацію прихованих внутрішніх ресурсів. Місія практичного психолога щодо формування емоційної компетентності підлітків полягає в таких функціях щодо роботи з дітьми:

- гуманні стосунки і гуманне ставлення до дітей;
- висока відповідальність і узгодженість;
- викорінювання маніпуляцій, критики розвиток гуманістичного світогляду;
- оптимістичне прогнозування;
- спільна творча діяльність.

Другий блок розрахований на співпрацю з батьками дітей підліткового віку, оскільки основною ідеєю методики є системний сімейний підхід. Психологічна робота з батьками спрямована на корекцію їхньої емоційно-вольової сфери, навчання засобам саморегуляції психічного стану та методам керування конфліктами в родині.

Робота практичного психолога ЗЗСО щодо формування емоційної компетентності підлітків полягає в таких функціях щодо роботи з батьками:

- формування відповідальної батьківської позиції;
- допомога в пошуку джерел ресурсів та відновлення почуття спроможності розв'язувати проблеми;
- підвищення спроможності батьків ефективно вирішувати конфлікти в родині;
- формування у батьків впевненості та віри в свою дитину.

Для формування емоційної компетентності дітей підліткового віку нашою методикою передбачено використання арт-терапії, як основного методу роботи у формуванні адекватного образу «Я» підлітка, адже це один із головних чинників емоційної компетентності. Одна із цілей арт-терапії – це підвищення самооцінки, ізотерапія, як вид арт-терапії, допоможе її підвищити; танцювальна терапія дозволяє побороти комплекси і виражати свої емоції і переживання за допомогою рухів тіла. Один з видів казкотерапії – казки про перетворення. Наприклад: «Кривенька качечка», «Яйце-райце» і т.д.

Для підліткового віку можна застосовувати ізотерапію у вигляді розфарбовування, позбавити підлітка від негативних думок та емоцій, побороти комплекси і т.ін. Саме арт-терапія для підлітка допоможе розвинути вміння слухати оточуючих, розвиває здатність надати підтримку, сформувати позитивний особистісний досвід, а також відчувати свою незалежність. Наступний крок психологічної корекції з дітьми підліткового віку щодо формування емоційної компетентності – це робота з негативними емоційними станами (страхами, почуттям провини, сорому, тривоги).

Відомий психолог К. Левін наголошував, що підліток знаходиться в положенні маргінальної особи, оскільки не хоче більше належати співтовариству дітей і в той же час знає, що він ще не дорослий. Характерними рисами поведінки маргінальної особи є її емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, емоційна напруженість і конфліктні відносини з оточуючими, схильність до крайніх суджень і оцінок [11].

Ми переконані, що базальна тривога – один із таких психічних процесів, який потребує обов'язкової і своєчасної корекції, тому бажано задіювати саме світлу, позитивну, радісну сторону уяви дітей для подолання наслідків воєнних дій. Психологічна допомога дітям, які відчувають базальну тривогу, зумовлену війною, полягає у тому, щоб знизити рівень виражених невротичних симптомів. Психологічна допомога ґрунтується на трьох групах переконань, які виступають ядром суб'єктивного світу людини:

- віра в те, що в світі більше добра, ніж зла;
- віра в те, що життя має сенс;
- віра в цінність власного «Я».

Саме тому основними шляхами психологічної допомоги підліткам у нашій методиці є методи стабілізації, вправи на саморегуляцію, релаксацію, тренінг-сугестія, техніки на **розвиток навички регуляції емоцій**, розвиток вміння позитивно мислити, долати негативні емоції, долати страхи і тривогу. На особливу увагу заслуговує використання в процесі роботи різноманітного спектру ігор, зокрема, з дрібної моторики.

У процесі подолання травматичного досвіду доцільно використовувати музикотерапію, танцювальну терапію, яка дає можливість підліткам розслабитись, розкритись, зняти напругу та скутість, адже травматичний досвід завжди зачіпає тіло, і саме працюючи з ним можна допомогти повернути дитини відчуття контролю. Малювання та ліплення – це художнє відтворення дитиною власних переживань, тривоги та загалом емоційного стану. Особливо цінним є використання глинотерапії, адже це також дозволяє дитині відчути своє тіло та відреагувати свій негативний досвід через природний матеріал [12].

Висока ефективність методу арт-терапії спостерігається при неврастенії, істерії та фобічних невротичних розладах. Доцільно використовувати такі арт-терапевтичні вправи для підлітків з проявами неврозу:

1. Вправи з ізотерапії: «Мій страх», «Моє безпечне місце». Для виконання потрібні матеріали: аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби, пензлики. При малюванні своїх страхів зменшується напруга і тривога, а коли підліток

розповідає про свій образ страху, то знаходить можливості його контролювати чи взагалі подолати. Важливо далі, щоб дитина не знищувала свій малюнок страху, а трансформувала у позитивний образ наприклад, зробити образ страху смішним, добрим. Малюючи своє уявне безпечне місце, діти заспокоюються, знімається стрес, розширюються межі бачення ситуацій, адже тепер у них є те комфортне місце, де вони завжди будуть в безпеці.

2. Танцювальна вправа «Танець стихій». Матеріали: музика різного ладу та ритму, просторове приміщення. Інструкція: за командою ведучого учасники під певну музику починають інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і ступінь інтенсивності обирається кожним учасником довільно. По команді «Вогонь» учасники починають рухи, які, на їхню думку, відповідають даній стихії. Потім вони виконують рухи стихій «Повітря», «Вода», «Земля». Наприкінці вправи потрібно в рухах поєднати всі стихії разом. Наприкінці обговорення: яку стихію було важче представити в рухах, чому? Які враження, емоції викликала дана вправа, як реагувало тіло на різні рухи? Ця вправа дає дітям можливість відчувати свій настрій, свій стан, передати його партнерам по спілкуванню.

3. Техніка «Три завдання» полягає в тому, що підліткам необхідно вигадати і прописати три завдання, які необхідно виконати протягом дня. Одне з них має бути соціальним, друге – спортивним, третє – пізнавальним. У такий спосіб можна допомогти підлітку залучити одразу три сфери: тіло, розум, душа, інакше кажучи – когнітивна сфера, емоційно-вольова, мотиваційна. Таким чином, ми поступово навантажуюмо пам'ять, а це необхідно як для активації префронтальної кори, так і для профілактики посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

4. Медитація та її різновиди: медитація може допомогти знизити рівень стресу, підвищити рівень зосередженості та розслаблення, а також поліпшити загальний стан здоров'я. Наприклад, медитація-візуалізація «Пошук безпечного місця», з подальшим відтворенням у есе, віршах або на малюнку уявного місця.

5. Стимулювання до підтримання позитивних звичок: важливо розвивати та підтримувати позитивні звички, такі як здоровий спосіб життя, регулярний сон, здорове харчування та відпочинок.

6. Використання технік на заземлення. У підлітковому віці дуже легко бути перевантаженим розкладом. Заземлення за допомогою медитації або дихальних вправ може допомогти зменшити тривожність.

Отже, війна створює ситуацію небезпеки, розриває лінію життя, руйнує відчуття безпеки та здатність контролю. Діти, у яких основним джерелом переробки інформації є емоційний канал, сильніше реагують на ситуацію небезпеки і для відновлення їхнього стану ефективним засобом психологічної допомоги може стати запропонована методика. Для психологічної допомоги, через індивідуальну та групову психокорекцію емоційних розладів підлітків, які зазнали лихоліття війни, необхідно застосовувати психологічні вправи, щоб навчитися володіти емоціями, довіряти, комунікувати, що є важливим критерієм для особистісного розвитку в подальшому дорослому житті таких дітей.

Список першоджерел

1. Джексон Наказава, Донна. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити / Донна Джексон Наказава; пер. з англ. В. Пушиної. Київ: Форс Україна, 2022. 384 с.

2. Емоційний розвиток дитини. Упоряд.: Максименко С. Д., Максименко К. С., Главник О. П. Київ: Мікрос-СВС, 2013. С. 55-64.

3. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дітей. Упоряд. І. В. Молодушкіна. 2-ге вид. Харків: Вид. група «Основа», 2018. 207 с.

8. Лист МОН № 6/1427 від 30.11.20 року «Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» // Міністерство освіти і науки України — режим

доступу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf

4. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf>

5. Психологічна служба: підруч. / А. Г. Обухівська та ін.; за наук.ред. В. Г. Панка. Київ. Ніка-Центр, 2016. 362 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps_sluzbba.pdf

6. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти / авт. кол.: В. М. Горленко, І. В. Марухина, В. Г. Панок, В. В. Предко, В. В. Рибалка, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. – 168 с. ISBN 978-966-7067-43-4

7. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

9. Goleman D. Primal Leadership: Learning to Lead With Emotional Intelligence/ Boston: Harvard Business School Press, 2008. 300 p.

10. Hall, G. Stanley. TheContentsof Children's Mindson Entering School. 1964.

11. Lewin K.A. Dynamik Theory of Personality / K. A. Lewin. N.Y., 1935.

12. Naumburg M. Art Therapy : Its Scope and Function, In E. F. Hammer (ed.) Clinical Application of Projective Drawings. Springfield, Ill. : Thomas. 1958. 624 с.

Розділ 4

Розвиток резилієнтності учасників освітнього процесу як засіб збереження психічного здоров'я

Учасники освітнього процесу в Україні з лютого 2022 року зазнають постійного випробування на міцність своєї життєстійкості. Психічне здоров'я педагогів, здобувачів освіти та їх батьків опинилося під впливом багатьох стресогенних чинників та пережитих травматичних ситуацій: раптова зміна звичних умов життя і навчання; сигнали повітряної тривоги; тривале перебування в укриттях; обстріли або їх загроза; вимушений переїзд з рідного дому; вимкнення електроенергії; негативні інформаційні потоки; втрати.

Протягом повномасштабної війни діти і дорослі відчувають страх, тривогу, злість, втому, горе, відчай, пригнічення, провину – це ті емоційні стани, які порушують функціонування тіла і мозку; порушують у дітей здатність виконувати навчальні завдання, у дорослих професійну діяльність. І все це – нормальні реакції на ненормальну подію, якою є війна. Але ці нормальні реакції виснажують, і задля того, щоб зберегти себе, свою життєздатність, своє психічне здоров'я фахівці психологічної служби мають сприяти розвитку резилієнтності в учасників освітнього процесу, допомагати їм плекати свою психологічну стійкість [9].

Термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовувався протягом століть і з часом набув різноманітних значень. Поняття “резилієнс” прийшло в психологію з фізики, технічних сфер та механіки. Первинно, воно описувало «здатність субстанції повертатися до її звичайної форми після того, як була зігнута, розтягнута чи стиснута» [14]. Або це властивість матерії, яка здатна відновити свою минулу форму після деформації через тиск інших матеріалів [6].

Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності в поясненні кількох психологічних феноменів. В світовій науковій літературі він вперше почав з'являтися в 1970-х роках [13]. Резилієнтність в психології розглядається як здатність упоратися з впливом негативних зовнішніх факторів.

Реагування на переживання складних життєвих ситуацій суттєво відрізнятиметься в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживатиме одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею. Звісно, що в таких складних життєвих обставинах, у яких опинилися зараз українці, уникнути стресу неможливо, проте спробувати захистити психічне здоров'я можна [12, с. 8].

Активним вивченням феномену резиліентності у нашій країні психологи-науковці почали займатися відносно недавно. Серед вітчизняних дослідників вивченням проблематики займаються: С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Кіреєва, О. Кокун, С. Кравчук, Т. Мельничук, О. Романчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкіна та інші. Серед зарубіжних науковців, що вивчали це поняття, були: К. Болтон, Дж. Боннано, Е. Вернер, Дж. Девідсон, Е. Дімініч, К. Коннор, Ж. Ледесма, С. Мадді, Е. Мастен, Дж. Річардсон М. Руттер, Р. Сміт, М. Унгар, Д. Хелерстейн та інші.

У науково-дослідній літературі зустрічається чимало дефініцій поняття «резиліентність». В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини. Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резилієнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резилієнтність – властивістю (або здатністю) особистості [1].

Розглянемо окремі з існуючих визначень резилієнтності: 1. – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування [15]; 2. – 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 [4].

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). Ми стаємо резилієнтніші кожен раз, коли в миті випробувань робимо вибір і обираємо резилієнтну відповідь: піднятися, коли впали; творити життя з надією попри біль втрати; бути мужніми не зважаючи на страх. Психолог зазначає, що резилієнтність має індивідуальний та національний вимір: 75-85% дітей та молоді залишаються резилієнтними (стійкими) і не будуть мати симптомів ПТСР під час і після війни. Завдання шкільних психологів, соціальних педагогів, вчителів: через просвітництво та чіткі дії плекати цю якість в новому поколінні (і у собі) [10].

Узагальнюючі різні аспекти досліджень ми розглядаємо резилієнтність учасників освітнього процесу у трьох основних площинах [5, с. 64], в яких і буде здійснювати свою професійну діяльність фахівець психологічної служби закладу освіти: 1) риса особистості як здатність долати труднощі, 2) процес долаючої поведінки та 3) адаптаційно-захисний механізм.

Розвиток резилієнтності учасників освітнього процесу здійснюється у процесі психоедукації, психологічної допомоги, і є частиною психосоціальної підтримки, яка є обов'язковою складовою освітнього процесу в умовах війни. В умовах війни основним завданням діяльності працівників психологічної служби системи освіти залишається – підвищення психологічної культури усіх учасників освітнього процесу, захист їх психічного здоров'я і надання професійної допомоги у складних (кризових) життєвих обставинах [7].

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. Резилієнтність включає в себе не тільки подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але і рух через труднощі до нового етапу життя. Резилієнтність – це складний феномен, який

ґрунтується на взаємодії численних чинників, таких як генетичні задатки, набуті риси і соціальна підтримка, що допомагають зменшити ризики виникнення психологічних травм і забезпечують успішну адаптацію людини до стресових та критичних ситуацій [5].

Педагоги, в яких сформовано достатній та високий рівень психологічною культури та резилієнтності, зможуть сприяти розвитку цієї властивості у здобувачів освіти, що важливо в контексті забезпечення психосоціальної підтримки та створення психологічної безпеки освітнього середовища. Саме завдяки розвинутій резилієнтності учасники освітнього процесу будуть спроможні амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків. Резилієнтні педагоги, учні, класи, громади зможуть досягнути максимальної ефективності в освітньому процесі із збереженням своєї функціональності та психічного здоров'я.

В цьому розділі ми пропонуємо фаховий інструментарій ефективних психолого-педагогічних методик, технологій з розвитку резилієнтності, які рекомендується застосовувати в освітньому процесі практичним психологам, соціальним педагогам системно. Фахівці психологічної служби можуть використовувати запропонований матеріал на семінарах-практикумах, вебінарах, тренінгах особистісного зростання, розвивальних практичних заняттях, в індивідуальній консультативній роботі з розвитку резилієнтності. Ми розглядаємо що розвиток цієї властивості здатна суттєво вплинути на збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Резилієнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості, після пережитого негативного досвіду. Отже, одним із завдань професійної діяльності фахівця психологічної служби в контексті розвитку резилієнтності – є визначення точки зростання, сприяння набуття сильних сторін особистості, які сприяють успішній життєдіяльності.

Під час проведення психоедукаційної розвивальної роботи з учасниками освітнього процесу, пропонуємо обговорити інформаційне повідомлення про

базові складові резилієнтності в послідовності, яку запропонував Дж. Шіральді, опираючись на численні дослідження в цій галузі [3].

Інформаційне повідомлення: Складові резилієнтності – знати усім! [3].

Першим елементом, на якому базується резилієнтність, є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Мозок, котрий ефективно працює може вчитися, запам'ятовувати, вирішувати проблеми, планувати і регулювати працю цілого організму. Осягнути такий оптимальний рівень допомагає декілька звичок, зокрема таких як: 1. регулярні фізичні вправи; 2. дієта (корисна їжа); 3. здоровий сон (тут є важливими регулярність, відповідна кількість годин і добра якість сну); 4. мінімальне вживання шкідливих речовин (тютюн, алкоголь, кофеїн та інших); 5. періодичні перевірки стану здоров'я в медичних установах (особливо некорисний для функціонування мозку є високий рівень холестерину, гормону щитовидної залози, високий вміст цукру, високий артеріальний тиск); 6. обмежене вживання антихолінергічних препаратів (деякі ліки від безсоння чи заспокійливі препарати блокують важливий для мозку нейротрансміттер – ацетилохолін, який відповідає за роботу пам'яті). 7. мінімальний контакт з пестицидами і забрудненим повітрям.

Знаючи елементи, котрі є фундаментом для оптимального функціонування мозку, можемо розглянути наступні складові резилієнтності.

1. *Регуляція реакції тіла на стрес.* Коли людина зустрічається зі стресовою подією, її тіло реагує в особливий спосіб: зростає напруга м'язів, піднімається тиск крові, збільшується швидкість серцебиття і дихання. В стані стресу тіло втрачає здатність до саморегуляції і рівень збудження росте і залишається занадто високим, або занадто низьким. Резилієнтність пов'язана з оптимальним рівнем збудження, тому досить важливою її складовою є навичка регулювання рівня збудження в стресових ситуаціях (через дихальні вправи, техніки заземлення чи м'язову прогресивну релаксацію).

2. *Регуляція сильних, негативних емоцій.* Другою навичкою, чи швидше, групою навичок, пов'язаних з резилієнтністю є вміння впоратись з негативними

емоціями. Безсумнівно, всі емоції потрібні і несуть з собою важливу інформацію, тому поділ емоцій на позитивні і негативні необов'язково віддзеркалює дійсність. Тим не менше, такі емоції, як сум, тривога, сором, гнів чи паніка пов'язані з болем і неприємним досвідом, через це можемо називати їх негативними, адже вони викликають страждання. Найпростішою і природньою реакцією є їх уникання, хоча таке уникання не тільки нічого не змінює, а ще і призводить до додаткових проблем. Натомість «зустріч» з болісними емоціями, з важкими спогадами дає змогу мозку опрацювати і змінити ці емоції. Отже, однією зі складових резилієнтності є вміння бути на зв'язку зі своєю емоційною часткою і сприймати всі емоції з відкритістю.

3. *Відчуття власної цінності.* Це усвідомлення своїх сильних сторін і недоліків, це доброзичливий погляд на самого себе. Відчуття власної цінності пов'язане з усвідомленням того, що кожна людина має свою цінність від народження, і що жодна помилка чи невдача не може її забрати. Така людина вірить, що заслуговує на безумовну любов, вірить що життя має зміст незалежно від того, яку позицію вона займає в суспільстві, які має таланти, професію, тощо; також бажає постійно розвиватись і отримувати радість від цього процесу. Дослідження показують, що реалістична самооцінка пов'язана з вищою резилієнтністю, допомагає вибрати оптимальну стратегію вирішення проблем, впоратись з труднощами, збільшує мотивацію для досягнення цілей, а також запобігає розвитку психічних розладів у важких моментах життя.

4. *Вдячність.* Це вміння зауважити, оцінити та захопитись, всіма добрими подіями, які трапляються у житті. Вдячність допомагає перенести увагу від проблем і негараздів на позитивні аспекти отриманого досвіду. Цю звичку можна практикувати кожного дня, вона пов'язана з радісною відкритістю і цікавістю. Вдячність збільшує загальне почуття щастя, а її практикування є важливою складовою резилієнтності.

5. *Реалістичний оптимізм* Нереалістичний оптиміст думає, що може досягнути набагато більше, ніж це можливо, не прикладаючи жодних зусиль, тому часто відчуває розчарування, не є підготовленим до вирішення проблем.

Реалістичний оптиміст вірить, що, докладаючи зусиль, йому вдасться досягнути того, чого бажає. Навіть тоді, коли з'являються перешкоди у досягненні мети, він може знайти щось позитивне в даній ситуації, зосереджуючись на майбутньому, а невдачу розглядає як окремий випадок, котрий має свої зовнішні і внутрішні причини та знає, що завжди може рухатись вперед. Реалістичний оптимізм зміцнює резилієнтність, допомагає бути позитивно налаштованим на майбутнє та йти на зустріч новому.

6. *Вчинки доброти*. Турбота про інших людей, доброзичливість, яка уникає зосередження на власній вигоді – це одна із складових резилієнтності. Вчинки доброти збільшують відчуття щастя, покращують стосунки з іншими, зміцнюють самооцінку і додають сенсу у житті.

7. *Почуття гумору*. Це щось більше за вміння жартувати. Це спосіб дивитись на життя з оптимізмом, радістю, зауважувати позитивні моменти в житті, це вміння бути веселим і розвеселити інших. Почуття гумору допомагає дивитись на важкі події із світлістю та надією та подолати надмірну поважність, котра призводить до стресу. Гумор є важливою рисою людей резилієнтних, він пов'язаний з психічним здоров'ям і якісними стосунками.

8. *Цінності Життя*. Допомагають почуватися комфортно з собою і збільшують відчуття щастя. Людина, яка має сформовані цінності не розчарується від невдач, не зламається, коли зустріне труднощі на своїй життєвій дорозі. Цінності допомагають іти вперед з миром і радістю в серці, незалежно від того, що відбувається, тому життя згідно з цінностями є необхідним для резилієнтності.

9. *Сенс і мета життя*. Мета життя – це те, чого людина хоче досягнути, що має намір зробити. Сенс життя означає, що цілі, дії, переживання є важливі, змістовні, узгоджені з цінностями. Мета і сенс життя допомагають вижити в скрутних умовах війни, всупереч зовнішнім труднощам, і це може бути: допомога іншим, спогади про рідних людей, плани на майбутнє чи віра в Бога.

10. *Добрі відносини з іншими людьми*. Стосунки віддзеркалюють одну з найглибших потреб людини – любити і бути любленим. Стосунки, побудовані

на довірі, є джерелом емоційної підтримки та наповнюють ресурсами, які допомагають бути більш резилієнтним у важкі моменти життя. Турбота про інших людей, доброзичливість, щоденне дбання про розвиток стосунків є неодмінним фундаментом для змістовного, якісного і стійкого життя. Говорячи про стосунки маємо на увазі всі відносини: з випадковими людьми, з друзями, сім'єю, колегами.

11. *Прощення*. Кожна людина протягом свого життя переживає біль, зранення через інших людей. Це можуть бути менші чи більші кривди, однак всі вони потребують прощення. Прощення є вибором свободи – вибором звільнення себе від гніву, жалю, помсти, ненависті, це звільнення від тягара, який затримує у минулому. Простити не означає заперечити тому, що сталося, забути кривду, поєднатись з кривдником. Метою прощення є замінити негативні емоції на внутрішній спокій. Часом простити треба самому собі, свої помилки чи невдачі, і повірити, що помилки – це невід'ємна частина людського життя. Прощення собі та іншим допомагає іти вперед після важкого досвіду, допомагає відчувати більше щастя, зцілення і резилієнтності.

12. *Активні стратегії додання проблем*. При зустрічі з проблемами люди можуть використати одну з двох стратегій – *пасивну* або *активну*. Пасивна стратегія полягає в уникненні. Люди, котрі вибирають цю стратегію намагаються не думати про негативні події, заперечувати їх, звинувачувати інших, бути цинічними, уникати негативних емоцій або відмежовуватись від таких емоцій (може і через медикаменти, залежності, ризиковану поведінку). В результаті перелічених дій проблеми не вирішуються, а такі люди не стають сильнішими і не набувають резилієнтності, якій, натомість, сприяє друга стратегія – активна. Її суть полягає у визнанні реальності конкретних проблем чи важких ситуацій, того, що вони можуть бути викликом, а також спланувати відповідні кроки, пов'язані з цілями і цінностями, щоб зробити все, що можливо в конкретній ситуації з надією та вірою в свої здібності.

13. *Майндфулнес*. Вміння бути тут і тепер, вміння сприймати дійсність уважно і без осуджень, такою, якою вона є в даний момент – ця складова також

зміцнює резилієнтність. При зустрічі з проблемою, викликом, важкою подією потрібно намагатись сприймати всі емоції, думки чи спогади, пов'язані з ними; дозволити, щоб речі були такими, якими є. Звичка бути уважним допомагає менш інтенсивно реагувати на зовнішні події та дає більше відчуття щастя.

Кожна з вище згаданих складових резилієнтності – це конкретна навичка, яку важливо розвивати учасникам освітнього процесу, і сприяти цьому має фахівець психологічної служби. В процесі психологічної просвіти, консультативної роботи можна не тільки опрацювати запропоновану інформацію, але й підібрати до кожної складової різні техніки та вправи та застосовувати як практичний компонент розвитку.

Оскільки резилієнтність пов'язана з гнучким способом мислення і сприйняттям стресових подій, рекомендуємо плекати в учасників освітнього процесу також гнучке мислення, як складову резилієнтності. Для цього доцільним буде застосування запропонованого нижче **алгоритму розвитку позитивного (корисного)** мислення в індивідуальній консультативній роботі з педагогами, батьками, старшокласниками. За допомогою визначених у методичному алгоритмі кроків в процесі консультації можна проаналізувати ставлення особи до важких ситуацій і змінити його на більш корисне, досягнути переосмислення та когнітивної трансформації [3].

Крок 1: Яке в мене сприйняття стресової ситуації (складної життєвої ситуації, яка викликає напругу, тривогу та інші стресові реакції)?

Що я думаю про важку ситуацію, яка відбувається в моєму житті? На якому етапі мої думки «застрягли» і заважають мені позитивно адаптуватись? Які шкідливі, не корисні (неадаптивні) думки притаманні для мене в цій ситуації? Як мої актуальні думки впливають на мої емоції та дії?

Крок 2: Як я хотів би сприймати цю ситуацію?

Щоб змінити спосіб мислення важливо визначити напрямок, в якому хочу іти. Яка була б моя альтернативна, більш адаптивна думка про цю ситуацію? Як я хотів би ставитись до неї? Які емоції хотів би відчувати, як себе поводити?

Крок 3: Тестування старих і нових переконань.

Нові переконання дозволяють відкрити нові перспективи, та інколи важко їх втілити у життя. Часто старі думки, звичні інтерпретації є занадто сильними, щоб звільнитись від них відразу. Для цього необхідно поставити собі кілька запитань, які мають на меті зміцнити нові думки і ослабити старі, неадаптивні.

1) Яка думка чи спосіб сприйняття ситуації є ригідним (звично викликає негативні емоції), а який є гнучким (додає позитиву)? Гнучкий спосіб дає більше можливостей адаптуватись до ситуації, сприяє розвитку і зросту, є притаманний людині резилієнтній.

2) Яка думка є більш реалістична, а яка ні? Яка думка ближча до фактів? Які існують підтвердження (докази) старої та нової думки?

3) Яка думка більш корисна? Який спосіб сприйняття ситуації буде допомагати, а який шкодитиме мені і навколишнім? Якщо бачу, що дана думка є некорисна (шкідлива), то чи є сенс довіряти цій думці і тримати її в голові?

4) Чи хотів би, щоб інші люди сприймали існуючу ситуацію так, як її сприймаю я?

Крок 4: закріплення. Запишіть свою нову корисну, більш усвідомлену думку. Оцініть наскільки ви в неї вірите та спостерігайте як при цьому змінюється ваш стан. Якщо ви відчуваєте більше позитиву – зафіксуйте свій стан. Дайте відповідь на запитання: Чи навчив би такого способу мислення своїх дітей, друзів, близьких людей? Якщо так, які б це мало для них наслідки?

Після аналізу 4-х кроків та відповідей на всі питання можемо отримати новий погляд на конкретну, важку ситуацію. Однак сама зміна способу мислення це ще замало, щоб ситуація покращилась, а резилієнтність зміцнилась. Важливо змінити поведінку так, щоб вона була відповідною з новим сприйняттям ситуації. Тому, в консультативному процесі психологу важливо спільно з отримувачем послуг запланувати такі вчинки, щоб вони підтримували нову думку. На початку це здебільшого буде пов'язано з дискомфортом, та коли нова поведінка стане звичкою, дискомфорт зникає. Надалі робота має продовжуватись над утриманням результатів, що досягається через уважний перегляд думок, емоцій, поведінки та свідомий вибір того, що

більш корисне, гнучке і відповідне з реальністю в різних стресових ситуаціях, обговорення нового досвіду.

Пропонуємо до використання в індивідуальній роботі також **алгоритм розвитку резилієнтності** учасників освітнього процесу, який можна зреалізувати за 8-10 годину психологічну сесію [3]:

1 етап: Пошук сильних сторін (1-2 консультаційні зустрічі). Сильні сторони – це усі внутрішні засоби: переконання, стратегії, особисті характеристики, які допомагають сформувати резилієнтність. Іншими словами, всі вищезгадані складові резилієнтності, зокрема регуляція емоції, реалістичний оптимізм, відчуття власної цінності, почуття гумору, відчуття сенсу і мети життя, розглядаються як сильні сторони людини. Важливо підкреслити, що до розвитку (зміцнення) резилієнтності веде багато шляхів, і не потрібно навчати учасників освітнього процесу нових здібностей, переконань чи емоційних реакцій. Вистачить відкрити і використати ті сильні сторони, які вони вже мають. Для прикладу, для однієї людини резилієнтність буде опиратись на реалістичному оптимізмі і почутті гумору, тоді коли для іншої – на вмінні побачити сенс в усьому, що трапляється, або на особистісному зростанні.

Робота фахівця психологічної служби ґрунтується на твердженні, що кожна людина є резилієнтною в якійсь сфері свого життя. Це може бути сфера пов'язана з хобі, волонтерством, опікою над іншими людьми, цінностями чи виконанням щоденних домашніх обов'язків. В більшості випадків буває так, що люди не є свідомі того, що проявляють сильні сторони і вміють діяти тоді, коли життя приносить виклики. Завдання психолога – допомогти педагогу, здобувачу освіти відкрити сильні сторони і побачити, що сприяє його резилієнтності. Для досягнення цієї мети корисними є запитання, зокрема такі як: «Які речі робите кожного дня, тому що дуже це любите / це Ваші обов'язки / це пов'язане з Вашими цінностями?», «Які труднощі виникають, коли робите ці речі?», «Які проблеми трапляються найчастіше?», «Що допомагає не зупинитись і діяти, особливо, коли виникають труднощі/проблеми?»

В кінці цього етапу треба утворити список сильних сторін особистості.

II етап: Створення особистої моделі резилієнтності (2-5 консультація).

Після відкриття і озвучення сильних сторін в одній із сфер життя, потрібно створити особисту модель резилієнтності. Для цього психолог може скористатися наступним запитанням: «Ми з Вами вже визначили Ваші сильні сторони, що допомагають успішно справлятися, наприклад, з домашніми обов'язками (інше). Можна відзначити, що коли Ви це робите – проявляється багато резилієнтності. Ми можемо попрацювати над тим, як Вам стати більш резилієнтним в інших сферах життя. Для цього на початку запишемо, що допомагає тобі/вам долати труднощі у виконанні щоденних обов'язків (інше)».

Особиста модель резилієнтності (ОМР) складається з трьох елементів:

1. Сильні сторони, присутні в одній зі сфер життя/ситуації (визначаємо, обговорюємо, пам'ятаємо про них, опираємося на них в складних ситуаціях).

2. Загальні стратегії подолання (успіху) в одній із сфер життя/ситуації (визначаємо, обговорюємо, пам'ятаємо про них, застосовуємо).

3. Метафори чи образи, які асоціюються з сильними сторонами (визначаємо, обговорюємо, фіксуємо, малюємо, утримаємо в уяві). Використання метафор допомагає запам'ятати модель, тому що вони містять більше емоцій і діють сильніше, ніж слова.

III етап: Втілення в життя ОМР (5-7 консультаційні зустрічі). На цьому етапі роботи фахівець психологічної служби використовує запитання: «Як можна використати особисту модель резилієнтності, щоб бути стресостійким в тих ситуаціях, в яких зустрічаються труднощі?». Треба разом записати всі виклики і стресові ситуації, після того проаналізувати, що з ОМР може допомогти витримати труднощі, або прийняти те, чого не можна змінити. Важливо зазначити, що мета ОМР – допомогти пережити стресову ситуацію, не здатись та встояти перед труднощами, а не навчитися вирішувати проблеми.

IV етап: Практика резилієнтності (7-8 (10) консультація). На цьому етапі учасник освітнього процесу вже готовий, до застосування ОМР в реальній ситуації і на скільки вона буде корисною. Для цього на консультації планується поведінковий експеримент, який полягає в тому, що потрібно записати певні

адаптивні дії, які особа буде робити у стресовій ситуації та наслідки своєї поведінки (обраних дій), які вона передбачає. Учасник освітнього процесу робить припущення відносно своєї резиліентності (як довго я зможу слухати образи однокласника, критику керівника, як буду почуватись і що буду думати в цей момент, чи вдасться бути резилієнтним під час розмови?).

Якщо виявиться, що обрані стратегії не допомагають бути резилієнтним, знову переглядаємо, що саме з ОМР може бути більш корисне.

Втілення в життя і практика ОМР допомагає сприймати стресові ситуації як простір для плекання резилієнтності, розвиває навичку бачити в негативних подіях шанс навчитись чогось нового, стати сильнішим. Такий підхід часто допомагає подолати стратегію уникнення, а натомість застосовувати стратегію «перемога-перемога», або ще її називають стратегією успіху. Отже, якщо все в житті відбувається легко, я перемагаю, і якщо щось іде в супереч моїй думці, я також перемагаю, тому що можу використати це як шанс стати резилієнтним.

Для організації групової психоедукаційної чи корекційно-розвиткової роботи зі зміцнення резилієнтності (педагогічних працівників, батьків та здобувачів освіти підліткового та юнацького віку) пропонуємо застосовувати наступний *методичний кейс*:

Вправа «Колесо стійкості» (можна використовувати як в груповій так і в індивідуальній роботі). Інструкція: Подумайте над питаннями і запишіть відповіді на бланку у запропонованій послідовності:

❖ Що сприяє моїй стійкості? _____

❖ Що підтримує мою «антистійкість»? _____

❖ Що підтримує мою «антистійкість»? (вразливість, негнучкість) _____

❖ Чого я потребую для стійкості? _____

По завершенню обговорення (шерінг) [8].

Вправа «Мій внутрішній «Вічний двигун». (можна використовувати як в груповій так і в індивідуальній роботі). Інструкція: Подумайте над питанням і запишіть відповіді на бланку у запропонованій послідовності:

Що я можу робити для підтримки рівня своєї енергії (для наповнення силами, позитивними емоціями та відновленням стану благополуччя)?

❖ кожного дня _____

❖ декілька разів на тиждень _____

❖ декілька разів на місяць _____

❖ декілька разів на квартал _____

По завершенню обговорення (шерінг) [8].

Вправа «Мої ресурси» (можна використовувати як в груповій так і в індивідуальній роботі). Інструкція: Запишіть список ваших ресурсів: від невеличких і доступних будь-якої миті до більш глобальних:

❖ Мої ресурсні активності _____

❖ Слова, що мене надихають і підтримують _____

❖ Споглядання, слухання, дотики, що мене підтримують _____

❖ Мої ресурси спогади _____

По завершенню обговорення (шерінг) [8].

Вправа «Ресурси подолання». Вправа виконується в парах і обов'язково у русі. Пари утворюємо будь-яким чином (самостійно, випадковий вибір, або цілеспрямований підбір психологом). Інструкція: Згадайте будь-яку напружену (стресову) ситуацію з вашого минулого та як ви з нею впоралися. Спочатку

перший учасник розповідає ситуацію, другий йде поруч і слухає та нічого не питає, при цьому визначає ресурси, які допомогли впоратись оповідачу. Далі ролі змінюються. На кожну розповідь – по 10 хв. В кінці обговорюють те, що почули і помітили.

Вправа «Новий шлях». Учасники працюють у групах по чотири людини в кожній. Алгоритм виконання вправи: 1 крок – протягом 2-3 хв. Один учасник розказує/описує свою або чужу складну стресову ситуацію, що там відбувалось, як себе почувала людина; 2 крок – усі інші розповідають, як вони себе відчувають, називаючи свої почуття (2-3 хв.); 3 крок – група має можливість поділитись ідеями, власним досвідом та думками, як можна діяти в стресовій ситуації, як вирішити «складне питання» (5 хв.); 4 крок – 1-й учасник ділиться своїми почуттями, думками – що корисного він почув, що планує використати. Потім настає черга наступної людини розказувати свою історію з практики.

Вправа БРППСС (Бажання, Результат, Перешкода, План, Сильні сторони). Інструкція для учасників: сформулювати бажання стосовно резиліентної поведінки в стресових ситуаціях, уявити результат його здійснення; зазначити та проаналізувати перешкоди, що можуть завадити здійсненню бажання, скласти план підготовки та реалізації бажання, зазначити свої сильні сторони особистості/стратегії подолання, які допоможуть справитися з перешкодами. Все це кожен учасник зазначає у спеціальному бланку (5-7 хв.), а потім розповідає (у парі, в четвінках, у колі – в залежності скільки часу є для обговорення (5-20 хв.)). По завершенню учасники обговорюють у колі свої відчуття, підтримку один одного, можуть допомагати побажаннями та ідеями.

Вправа. «Я резиліентний/на». Процедура: Учасникам пропонується за допомогою уяви створити картину того, якими вони могли би бути з міцною резиліентністю: «Сядьте зручніше, закрийте очі. Уявіть, що перед вами знаходиться великий екран, на якому демонструють кінофільм, героєм якого є Ви. Дуже важливо, щоб цей фільм був якомога яскравіший. Надавайте значення деталям: кольорам, звукам, запахам, окремим предметам. В цьому фільмі головний герой (Ви) – активний, впевнений, емоційно врівноважений

проходить успішно різні випробування. Сконцентруйтеся на відчуттях резилієнтності у вашому тілі, думках, щоб бути таким і в житті, і діяти так завтра, післязавтра. Під час створення такого фільму скажіть собі: «Я дію так тепер і буду діяти так завтра». Уявіть, як би почувалися, якби вже стали такою людиною, якою намагаєтесь стати. У фільмі Ви маєте бачити себе сміливим, стійким, врівноваженим і, з огляду на це, відчуваєтесь задоволеним собою».

Практика майдфулнес (від англійського «mindfulness»). Цей термін ввів американський професор медицини Джон Кабат-Зінн в 70-х роках 20 століття. Майдфулнес означає безоціночну усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду. Ця практика навчає бути повністю присутніми «тут і зараз», помічати звичні стани нашої свідомості, контролювати нашу увагу та поведінку. Одним з прикладів майдфулнес-практик є *медитація*. Медитувати – не означає просто сидіти, намагаючись нічого не робити. Медитація передбачає зосередження уваги на певному об'єкті, зокрема – на диханні, звуках, відчуттях у тілі, думках.

Майдфулнес – це може бути просто здатність помічати те, що ми звичайно не помічаємо, тому що наші голови занадто зайняті проблемами, переживаннями. Пропонуємо приклади простих технік до використання.

Вправа 1 «Спостереження за диханням».

1. Сядьте зручно, закрийте очі, хребет повинен бути достатньо прямим.
2. Направте свою увагу на дихання. Помітьте, як прохолодне повітря входить через ніс, наповнює легені, як вони ледь помітно піднімаються, а потім з видихом легені опускають, і через ніс виходить вже тепле повітря.
3. Якщо в процесі концентрації на диханні у Вас виникають думки, емоції, фізичні відчуття, або відволікають зовнішні звуки, просто прийміть їх, даючи їм простір, не осуджуючи і не концентруючись на них, вони прийшли і пішли.
4. Якщо помітите, що увага розсіялася, і Ви втягнулися в думки або почуття, просто відзначте – «увага розсіялась», і сконцентруйтеся на диханні.

Вправа 2 «Склянка води» (або чашка з чаєм, іншим напоєм).

1. Візьміть в руку склянку води, або чашку з чаєм. Тримаючи чашку в руках, відзначте, яка вона та дотик, на вигляд, якого вона кольору;
2. Доторкніться губами до склянки з водою і відчуйте смак, температуру;
3. Наберіть в рот трохи води (чаю) і посмакуйте її;
4. Зробіть ковток, відчуваючи смак. Сконцентруйте на своїх відчуттях.

Вправа 3 «Усвідомлене смакування родзинкою» [2].

1. Спробуємо скуштувати родзинку у майндфулнес-спосіб. Спершу це може бути непросто, тому що наш розум має звичку відволікатися і поспішати кудись, але з часом і практикою ми можемо навчитися більш усвідомлено спрямовувати власну увагу. Для початку спробуйте відкласти телефон та інші гаджети. Займіть зручне положення тіла сидячи. Зробіть декілька усвідомлених вдихів-видихів. Протягом цієї вправи різні почуття та думки неухильно з'являтимуться та відволікатимуть вас, тому коли це буде траплятись, просто, без осудження та критики, делікатно скеруйте свою увагу назад до родзинки.

2. Візьміть в руку одну родзинку. Якщо ви не любите родзинок, то можете вибрати інший невеликий сухофрукт. Які відчуття у ваших пальцях? Чи відчуваєте ви вагу родзинки? Як відчувається ваша долоня, тримаючи її?

3. Розгляньте родзинку так, ніби бачите її вперше: з цікавістю, допитливістю, розумом новачка. Ви можете спробувати перекручувати її між пальцями або на долоні. Зверніть увагу на форму, колір, текстуру поверхні. Ви можете розглянути її на світлі, з цікавістю досліджуючи гру світла і тіні.

4. Тепер спробуйте дослідити запах: піднесіть родзинку до носа, вдихніть аромат. Зауважте, які відчуття викликає у вас цей аромат, якщо Ви можете його відчути. Проте не переймайтеся, якщо нічого не відчуєте. Ми не створюємо щось навмисно, а просто досліджуємо і сприймаємо те, що є.

5. Піднесіть родзинку до вуха. Спробуйте легко зім'яти родзинку і послухати, чи можете ви вловити якийсь звук?

6. Далі притисніть родзинку до губ, відчуйте шкірку фрукту губами. Які маєте відчуття? Відкусіть шматочок від родзинки, продовжуючи досліджувати

відчуття, які виникають, але не поспішайте ковтати її. Спробуйте надкушувати родзинку різними зубами, відчуйте текстуру, м'якість, вагу.

7. Без поспіху, розкусіть родзинку навпіл і зауважте, як розгортається смак. Зауважте солодкість, кислинку, можливо, гіркоту, солоність. Чи можете ви помітити виділення слини і бажання жувати? Не поспішаючи, жуйте родзинку, продовжуючи помічати смак.

8. Можливо, ви зауважите звуки жування, коли зуби розтирають родзинку. Прожувавши достатньо – проковтніть родзинку. Зауважте, які відчуття виникають у горлі чи стравоході.

9. Зауважте, як зникає смак. Можливо, швидко, а може, поволі. Чи залишається якийсь присмак, після смак?

10. Після завершення смакування порівняйте свій звичний спосіб споживання родзинки і цілеспрямований. Яким є ваш досвід, коли ви усвідомлено смакуєте родзинкою? Як цей досвід смакування родзинки можна поширити на інші сфери вашого життя?

Здійснювати психосоціальну з розвитку резилієнтності важливо з використанням діагностичної роботи. Результати діагностики допомагають практичному психологу краще спланувати психоедукаційну, консультативну, корекційно-розвивальну роботу в кожному конкретному випадку. Діагностика забезпечує індивідуалізований підхід в роботі фахівця психологічної служби та необхідна для оцінки її результативності.

У додатках 1, 2, 3 представлено три психодіагностичні методики, які можна призначені для діагностики резильєнтності особистості: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 [4], Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [4], Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона [11].

Список першоджерел

1. Асонов Д., Хаустова О.. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. 4(4). DOI: 10.26766/PMGP.V4I3-4.219. (дата звернення 28.08.2023).
2. Божик С. 3 і більше неформальних практик майндфулнесу на щодень. 2021. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/3-i-bilshe-neformalnykh-praktyk-maindfulnesu-na-shchoden/> (дата звернення: 11.08.2023).
3. Дядуш Є. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Люблін, 2020. URL: <http://surl.li/hzajo> (дата звернення: 16.05.2023).
4. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505> (дата звернення 07.09.2023).
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
6. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 197-202.
7. Панок В. Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.
8. Психологічна стійкість вчителів: робочий зошит. Коло сім'ї: веб-сайт: URL: <https://k-s.org.ua/coping-war/> (дата звернення: 11.09.2023).
9. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського*

національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. с. 148-152. DOI : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>.

10. Романчук О. Витривалість у резилієнтності: Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/> (дата звернення 21.08.2023).

11. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. К., 2021. 272 с.

12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. URL: <http://surl.li/kytcr> (дата звернення 05.09.2023).

13. Bonanno G. A., & Diminich E. D. Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. 54(4). P. 378-401. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>.

14. Resilience. Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience> (дата звернення 22.08.2023).

15. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. 23(4):34. DOI: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>) (дата звернення: 07.09.2023).

Розділ 5

Психологічна просвіта батьків молодших школярів у воєнний та післявоєнний час

Просвітницька діяльність працівників психологічної служби закладів освіти є загально визнаним самостійним напрямом роботи [2; 8; 15; 17; 22], що відображено у «Положенні про психологічну службу у системі освіти України» [13]. У «Положенні» психологічна просвіта розглядається як процес «формування психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу». Вона має посилену практичну складову, що орієнтована на оптимізацію сфери сімейного виховання та передбачає особливе змістовне наповнення, яке відображається у формуванні у батьків певних уявлень і вмінь:

- про себе, як батьків в вихователів;
- про дитину, як суб'єкт виховання;
- про сутність та способи оптимізації дитячо-батьківських відносин;
- про психологічну сутність освітнього процесу та ролі в ньому батьків;
- про форми продуктивного співробітництва батьків з педагогами та працівниками психологічної служби освітньої установи [17].

Притаманні психологічній просвіті батьків і свої методичні особливості (за Т. Б. Тарасовою):

- якомога повне врахування освітнього рівня та професійної спеціалізації батьків. Особливо важливим є ставлення батьків до релігії, оскільки українська школа спирається на матеріалістичну психологічну концепцію, до сприйняття якої не всі батьки готові;

- максимальна практична спрямованість – батьки обов'язково повинні бачити конкретне практичне застосування отриманих знань та вмінь. Суто теоретичні психологічні міркування ними просто не сприймаються;

- виражена рефлексивна складова – необхідно віддавати перевагу методам, що активізують самоаналіз, самоконтроль і самооцінювання батьками власних особистісних якостей та психолого-педагогічного потенціалу;

– адресність як орієнтація на проблеми власної дитини, а не тільки дітей певного віку взагалі;

– стимулювання «дослідницької» діяльності батьків, озброєння їх необхідними найпростішими прийомами і методиками психологічного вивчення власних дітей;

– широке використання групових форм роботи, що дозволить батькам відчувати значущість обговорюваних проблем і в творчій взаємодії з іншими батьками шукати шляхи їх вирішення, зменшити емоційну напруженість і рівень тривожності батьків;

– використання засобів підвищення пізнавальної активності та ініціативи батьків: проблемного навчання, інтерактивних методів, методу проєктів та ін.;

– системність, яка передбачає різноманітні як постійні, так і разові заходи, які за змістом і формою взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного;

– організаційна компактність та оперативність, що включає, зокрема, і можливості дистанційного спілкування;

– комплексність як робота з обома батьками і навіть, за необхідності, з усією сім'єю загалом;

– стимулювання самоосвітньої діяльності батьків у сфері психологічних знань;

– органічна єдність з іншими формами роботи практичного психолога: психологічною діагностикою, психологічним консультуванням, психокорекційною та психопрофілактичною діяльністю [16; 17].

Реалізується психологічна просвіта батьків шляхом проведення працівниками психологічної служби семінарів, тренінгів, індивідуальних і групових консультацій, лекторіїв, практикумів, вебінарів і т.п.[7; 8; 15; 16; 17]. Більш детально провідні організаційні форми психологічної просвіти подано у таблиці 1.

Організаційні форми просвіти батьків

Тривалість та контакти	Постійні		Разові	
	безпосередні	опосередковані	безпосередні	опосередковані
Контингент				
колективні	батьківські збори; лекторії психологічних знань; проблемний семінар; вечір запитань і відповідей; клуб батьків; тренінги; робота творчої групи	випуск «Психологічного бюлетеня»; скринька довіри; обговорення психологічних проблем на форумі сайту навчального закладу; консультації в “Куточку психолога на сайті навчального закладу	круглий стіл; мозковий штурм; батьківська конференція; велика психологічна гра; проектна діяльність; тиждень психології; психологічний КВК; ділова гра	буклети з певних питань; пам’ятки батькам; виставки літератури в бібліотеці; інформаційні листки «Що нового в Інтернеті»
індивідуальні	консультації		участь у заходах із психологічної просвіти учнів	

Джерело: Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2023. 462 с.

Військове вторгнення росії вимагає спрямувати значний потенціал психологічної служби на вирішення проблем, що виникають в учасників освітнього процесу внаслідок війни [12]. За даними дослідження «Психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» (2022 р.), проведеного дослідницькою компанією Gradus Research в партнерстві з фондом Безбар’єрність та Міністерством охорони здоров’я (МОЗ), 71 %

опитаних респондентів були у стані стресу або сильної знервованості. З них, 72 % причиною такого стану назвали війну. Через військові дії 75% українських дітей зазнали травматизації психіки [24]. Нагальною стала потреба у проведенні соціально-педагогічної і психологічної просвітницької діяльності, інформуванні всіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я, надання психологічної підтримки під час війни [14; 23].

Практична діяльність кризових психологів підтверджує дієвість психологічної просвіти як однієї з форм психологічної підтримки та допомоги людям, які пережили травматичні події [9; 10; 19; 20; 28]. С. Уваровою уточнено зміст, основні завдання та зміст психологічної просвіти серед населення, яке перебуває у кризових умовах та переживає наслідки травматичних подій [20].

Завдання психологічної просвіти:

- психотерапевтичне самонавчання;
- формування запиту на психологічну допомогу;
- надання інформації про стресові реакції та захисні стратегії психіки.

Змістовне наповнення психологічної просвіти:

- вплив психологічних травм та шляхи їх подолання;
- психологічний вплив надзвичайної події;
- психічні потреби після травматичних подій;
- обговорення, малювання, створення історій;
- вторинна травматизація.

Розглянемо вирішення актуальних питань просвітницької діяльності психологічної служби в умовах воєнного і післявоєнного часу на прикладі психологічної просвіти батьків дітей молодшого шкільного віку із застосуванням структури методичної розробки (алгоритму) на основі проектно-технологічного підходу [1].

Назва проєкту(алгоритму)

Психологічний лекторій «ПТСР, молодший шкільний вік: можливості батьків для збереження і підтримки психічного здоров'я дітей».

Проблема

Збройні конфлікти мають руйнівний вплив на психічне здоров'я постраждалого населення. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія є найпоширенішими психічними розладами після війни як у дорослих, так і у дітей, які виникають у третини людей, які безпосередньо зазнали травматичного досвіду війни [5; 10; 26; 28]. Для дітей згубні наслідки воєнної травми не обмежуються конкретними діагнозами психічного здоров'я. Вони піддаються більшому ризику розвитку складних проблем поведінки, пов'язаних із їхньою травмою, наприклад, дратівливості, спалахів гніву. І як наслідок, проблеми з психічним здоров'ям позначаються на стосунках з сім'єю та однолітками, успішності у школі та загальну задоволеність життям [24; 26; 28]. Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яке може викликати глибокий стрес майже у кожної людини.

Основні травмівні події, спричинені війною, а, відповідно й втратами [5]:

- проживання в поганих умовах через тривалі бойові дії;
- безпосередній досвід участі у війні (допомога в евакуації, догляді за пораненими, поховання загиблих тощо);
- зруйнований будинок;
- приниження перед іншими людьми;
- полон або ув'язнення;
- тортури;
- зникнення членів сім'ї;
- відокремленість від членів сім'ї;
- численні смерті членів родини;
- неможливість проводити усталені поховальні обряди;
- бачити як катують рідних або незнайомих;

– бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час;

– бути свідками зґвалтування та сексуального насильства.

Типові симптоми і ознаки ПТСР у дітей молодшого шкільного віку [5; 6; 24]:

1. Психосоматичні симптоми. Соматичні болі (скарги на головні болі або болі в животі) за відсутності соматичних причин. Розлади сну – безсоння, нічні жахи.

2. Спалах гніву. Незрозумілий спалах гніву (часто непоодинокий) батьки та педагоги часто тлумачать як ознаку неслухняності і не пов'язують його із пережитим дітьми травмівним досвідом. Агресивна поведінка, у тому числі бійки та вербальна лайка.

3. Страх розлуки. Деякі діти можуть сильно боятися розлучатися зі своїми батьками.

4. Конкретні, пов'язані з травмою, страхи. Загальні страхи.

5. Втрата зосередженості і дратівливість. Втрата концентрації уваги під час навчання, зниження успішності в школі.

6. Уникнення. Нерідко діти можуть відчувати бажання втекти з дому чи уникнути будь-якої події чи особи, які нагадують їм про травму.

7. Відтворення травмівної події. Часто діти подумки повертаються до травмівних подій, відтворюють їх у своїх іграх та малюнках.

8. Втрата інтересу до діяльності.

9. Уникання шкільної та позакласної активності.

10. Схильність до усамітнення.

11. Ірраціональне почуття провини.

12. Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу.

13. Пильна увага до тривоги батьків.

14. Тривога, турбота про інших.

15. Плутанина думок, недостатнє розуміння травмівних подій.

16. Відсутність чіткого розуміння явища смерті.

17. Прогалини в нестачі розуміння заповнюються магічним поясненням.

18. Віковий регрес.

19. Дивна або «незвична» поведінка.

Слід пам'ятати, що ПТСР може розвиватися приблизно через півроку після пережитих травматичних подій. За деякими дослідницькими даними стосовно прояву ПТСР у дітей симптоматика після психотравмівної ситуації через 2 місяці може бути менш виражена, а може розгорнутися через 8 місяців, за іншими – 74% дітей мали ознаки ПТСР різного ступеню важкості через 14 місяців після травми [24]. Хоча посттравматичний стресовий розлад і є поширеним у дітей, які зазнали війни та насильства, пов'язаного з конфліктом, важливо зазначити, що не у всіх дітей, які зазнали травми, розвиватиметься посттравматичний стресовий розлад. За таких умов набуває важливість, по-перше, проведення заходів, направлених на зниження ризику появи потенційних майбутніх проблем, розвиток стресостійкості, яка надалі допоможе адаптивно долати стресогенні події [25; 27], по-друге, профілактичні заходи спрямовуються на всіх дітей, за рахунок чого допомогу отримують діти, які найбільше її потребують [28]. Дослідження [3; 18; 26; 28] свідчать про те, що залучення сім'ї як ресурсу профілактики ПТСР має гарний потенціал. Зазначається, що надання науково обґрунтованої інформації допоможе батькам зрозуміти симптоми ПТСР, як це може проявитися у дитини та як батьки можуть підтримати свою дитину після травмівної події та переживання стресових факторів війни [28].

3. Мета проєкту

Підвищення загальної психологічної культури та психологічної компетентності батьків молодших школярів з питань підтримки та збереження психічного здоров'я дітей у військовий і повоєнний час, попередження негативних наслідків війни у дітей, зокрема посттравматичного стресового розладу.

4. Завдання

1. Розширити уявлення щодо прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дорослих і дітей молодшого шкільного віку;

2. Ознайомити з основними техніками зняття емоційного напруження, пропрацювання негативних емоцій і почуттів дітьми молодшого шкільного віку та сприяти розвитку конструктивних способів поведінки подолання стресових обставин.

3. Інформувати про загальнодержавні і місцеві ресурси з надання психологічної допомоги.

5. Цільові групи

Батьки дітей молодшого шкільного віку або особи, що їх замінюють.

6. Методи, методики

Психологічний лекторій дозволяє надати об'ємну інформацію з конкретної, але об'ємної теми за кілька занять (лекцій). Для підвищення ефективності лекції застосовуються наочні методів – показ мультимедійних презентацій, інформаційних відеороликів, роздатковий матеріал. Серед переваг проведення лекторію виділяють можливість охоплення великої аудиторії. Разом з тим проведення лекцій ставить високі вимоги до майстерності лектора.

7. Терміни виконання

Жовтень-грудень [18].

8. Кінцеві результати

Формування у слухачів лекторію уявлень про симптоми ПТСР, особливості їх прояву у дітей молодшого дошкільного віку; набуття знань про ефективні техніки профілактики ПТСР у дітей молодшого шкільного віку; отримання порад щодо підтримки психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

9. Критерії ефективності

Зменшення рівня стигматизації у сфері психічного здоров'я.

10. План реалізації

Лекції проводяться 1 раз в тиждень, 4 тижні поспіль. Тривалість лекції – 1 академічна година.

Лекція 1. Війна та психічне здоров'я.

Ключові поняття: психічне здоров'я, вплив війни; травмівна подія; поняття ПТСР; міфи і правда про ПТСР; категорії симптомів ПТСР: вторгнення, уникнення, негативні зміни в пізнанні і настрої, зміни збудження і реактивності.

Наочність: презентація

Роздатковий матеріал: робочий аркуш «Міфи і правда про ПТСР»; листівка «Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)»

Література (див. інформаційні ресурси): 5; 10; 16.

Лекція 2. ПТСР у дітей під час війни.

Ключові поняття: травмівна подія в дитинстві та її вплив на подальше життя; травмівні події, які діти можуть зазнати під час війни; особливості прояву ПТСР у дітей: ознаки та симптоми; типові реакції дитини молодшого шкільного віку на травмівну подію.

Наочність: презентація

Роздатковий матеріал:

Література (див. інформаційні ресурси): 5; 6; 12; 16; 17.

Лекція 3. Прості речі, які можуть зробити батьки для психосоціальної підтримки дітей.

Ключові поняття: профілактика ПТСР; навички управління стресом, тривою, гнівом; методи заспокоєння: методи подолання негативних емоцій, засновані на глибокому диханні і розслабленні, методи глибокого (діафрагмального) дихання, методи заземлення; методи, що відволікають: відволікання від неприємних думок і переключення на інше; фізичні методи: прості фізичні рухи; інтенсивна фізична активність; методи аналізу думок і почуттів: виявлення думок і почуттів; вираження думок і почуттів.

Наочність: відеоролики

Роздатковий матеріал: картки для виконання вправ

Література (див. інформаційні ресурси): 1; 2; 3; 4; 8; 9; 10; 11; 13; 14; 15.

Лекція 4. Як потурбуватись про своє та дитяче психічне здоров'я.

Ключові поняття: зв'язок між станом батьків та станом їхньої дитини; самодопомога для батьків; коли потрібно звернутись до спеціаліста – червоні прапорці; послуги в сфері психічного здоров'я міста; психологічна он-лайн допомога.

Наочність: презентація

Роздатковий матеріал: постер «Підтримка та допомога від психолога не є слабкістю», листівка «Гарячі лінії фахової підтримки» (яка організація, контакти, графік роботи цільова аудиторія), буклет про служби та послуги у сфері психічного здоров'я для мешканців у місті перебування; пам'ятки з ресурсами для батьків.

Література (див. інформаційні ресурси): 1; 2; 4; 7; 8; 9; 11; 18.

11. Ресурси (співпраця)

Реалізація проєкту передбачає підвищення кваліфікації практичних психологів з питань психологічних наслідків війни на особу як загалом, так і ПТСР зокрема.

Навчальними ресурсами можуть стати курси:

«Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом» (Режим доступу : <http://surl.li/muozv>);

«Базова психологічна допомога в умовах війни» (Режим доступу : <http://surl.li/jmtqh>);

«Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» (Режим доступу : <http://surl.li/coszs>);

«Психологічна допомога для людей з посттравматичним стресовим розладом» (Режим доступу : <http://surl.li/muoqu>);

«Нові підходи до надання психологічних послуг учасникам освітнього процесу в дистанційних умовах» (Режим доступу : <http://surl.li/muosu>);

«Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта»
(Режим доступу : <http://surl.li/jmtrq>).

У визначенні *кадрового ресурсу* особливу увагу надаємо залученню спеціалістів з психічного здоров'я системи МОЗ, які можуть бути запрошені у якості лекторів. До кадрового ресурсу відносимо державні установи, міжнародні і громадські організації, що працюють за напрямом психічного здоров'я.

Інформаційні ресурси:

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с. Режим доступу : <https://lib.iitta.gov.ua/726885>

2. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>

3. Діти та війна: навчання технік зцілення / Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільям Юле. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2014. 98 с. Режим доступу : <http://surl.li/hmcdx> Назва з екрану.

4. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с. Режим доступу : <http://surl.li/ltetr>

5. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с. Режим доступу : https://lib.iitta.gov.ua/734178/1/War_Kids_2022.pdf

6. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с. Режим доступу :

https://lib.iitta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf

7. Мартіна Мюллер. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с. Режим доступу : <https://ipz.org.ua/inforesursy/inforesursy-problemy/travma/> Назва з екрану.

8. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій [Електронний ресурс] : офіц. веб - сайт / Інститут модернізації змісту освіти. Режим доступу : <http://surl.li/btoop>

9. Психологічна допомога в час війни [Електронний ресурс] : youtube / україно-швейцарський проєкт «Діємо для здоров'я». Режим доступу : <http://surl.li/muzwzc> .

10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавницт- во “Логос”,2015. 207 с. <http://surl.li/mvkkpd>

11. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка у сфері освіти [Електронний ресурс] : веб – сайт. Режим доступу : <https://mhps.org.ua/page/instructions>

12. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022. 104 с. Режим доступу : <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>

13. Ройз С. Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації [Електронний ресурс] : офіц. веб - сайт / ЮНІСЕФ. Режим доступу : <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>

14. Ройз С. Картки сили. [Електронний ресурс] : офіц. веб - сайт / ЮНІСЕФ. Режим доступу : <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>

15. Ройз С. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків [Електронний ресурс] : офіц. веб - сайт / ЮНІСЕФ. Режим доступу : https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.pdf

16. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. К. : Агентство «Україна». 2015. 176 с. Режим доступу : <http://surl.li/ggeji>

17. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. Режим доступу: <http://surl.li/csnmc>

28. The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2022. <https://pscentre.org/?resource=the-well-being-guide-ukrainian&selected=single-resource>

Матеріальне забезпечення проєкту залежить від особливостей проведення. Організація лекторію в очному форматі передбачає зручне приміщення для визначеної кількості людей з дотриманням усіх вимог безпеки, достатню кількість роздаткового матеріалу. Наявність якісного Інтернету, цифрових засобів навчання необхідна як для очного так і дистанційного проведення.

Зауважимо, що наведені ресурси, особливо навчальні та інформаційні, не є вичерпними. Вони постійно поповнюються науковим і методичним розробками українських спеціалістів та перекладами українською кращого закордонного досвіду.

12. Обмеження, можливі ризики і перешкоди

Безсистемне он-лайн навчання практичних психологів різних методик надання психологічної допомоги, підвищення власної кваліфікації з питань

подолання та попередження психічної травми, травми війни, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), методів надання допомоги постраждалим тощо [11].

Певні психічні проблеми, викликані війною, мають медичну складову, це зокрема ПТСР. Тому практичні психологи, які не мають медичної освіти, мають чітко усвідомлювати, що проходження курсів може стати тільки теоретичною базою для подальшого вдосконалення професійних навичок.

Використання псевдонаукових знань і методів або таких, які не мають достатнього наукового обґрунтування.

Відсутність відповідних фахівців / спеціалістів з психічного здоров'я, які можуть надати експертну або консультативну допомогу у підготовці матеріалів.

Стигматизація у сфері психічного здоров'я.

Високий рівень небезпеки (повітряна тривога, обстріли).

Технічні перешкоди (відсутність електроенергії, мережі Інтернет).

Потенціал проєкту

Проєкт може бути використано для педагогів, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку.

Список першоджерел

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.

2. Белякова С. М. Практична діяльність психолога в закладах освіти. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич, 2014. 112 с.

3. Бондарук Ю. С. Зміст і основні напрями психологічної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій в умовах закладу освіти. *Virtus*. 2018. (28). С 75-80. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714172>

4. Бондарук Ю. С. Особливості психологічних підходів у роботі з дітьми та сім'ями, що переживають наслідки травмуючих подій та опинились у складних життєвих обставинах. *Габітус*. 2021. (31). С. 44-50. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730026>

5. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf

6. Марциновська І. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 2 (61). С. 178-184.

7. Освіта і просвіта батьків, членів родин: практичний посібник / Котирло Т. В., Щербина Д. В. К.: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2019. 219 с.

8. Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. К. : Либідь, 2006. 536 с.

9. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

10. Omelchenko Y. Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 2022. № 3. С. 52-67. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.01.04>

11. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4(2). С. 1-8. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205>

12. Панок В. Г. Психологічна служба системи освіти в умовах війни. *Grundlagen der modernen wissenschaftlichen Forschung der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der III internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz, Zürich, 12. August, 2022 BOLESWA*

Publishers & Europäische Wissenschaftsplattform, c. Zürich, Schweiz - c. Vinnytsia, Ukraine. 2022. С. 169-170. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736384>

13. Положення про психологічну службу у системі освіти України. Наказ Міністерства освіти і науки України 22 травня 2018 року № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>

14. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році. Лист Міністерства освіти і науки України від 21.08.2023 № 1/12492-23. URL: <http://surl.li/lkija>

15. Психологічна служба : Підруч. / [В. Г. Панок (наук. ред.), А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

16. Тарасова Т. Б. Особливості методики психологічної просвіти батьків. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник статей IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Глухів, 9-10 листопада 2017 року). Суми : ТОВ «Видавничий дім «Ельдорадо», 2017. С. 147-152. URL: <http://surl.li/mzscp>

17. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2023. 462 с.

18. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>

19. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

20. Уварова С. Психологічна просвіта в контексті проблеми попередження посттравматичних стресових станів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16), С. 202-207.

21. Удовенко Ю. М. . Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. 1 (3), С. 165-176. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_15
22. Фурман А. В., Надвичина Т. Психологічна служба університету: від моделі до технологій. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80-104.
23. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році. Лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8. URL: <http://surl.li/ctsiq>
24. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей. *Наукові перспективи*. 2022. № 7 (25). С. 554-567. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)
25. Aseel F. Alzaghoul, Alison R. McKinlay, Marc Archer. Post-traumatic stress disorder interventions for children and adolescents affected by war in low- and middle-income countries in the Middle East: systematic review. *BJPsych Open*, Volume 8, Issue 5, September 2022 , e153. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.552>
26. Catani C. Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. *World Psychiatry*. 2018. Feb; 17(1): 104–105. DOI: [10.1002/wps.20496](https://doi.org/10.1002/wps.20496)
27. Diab M., Peltonen K., Qouta S. R., Palosaari E., Punamäki R.-L. Effectiveness of psychosocial intervention enhancing resilience among war-affected children and the moderating role of family factors. *Child Abuse & Neglect*. Volume 40. February 2015. Pages 24-35. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.12.002>
28. Hanratty J., Neeson L., Bosqui T., Duffy M., Dunne L., Connolly P. PROTOCOL: Psychosocial interventions for preventing PTSD in children exposed to war and conflict-related violence: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews* 2019. DOI : <https://doi.org/10.1002/cl2.1056>

Розділ 6

«Завжди поруч»: психологічна підтримка педагогів (з досвіду роботи психологічної служби Сумщини)

Актуальність. В умовах російської 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. Так, за результатами дослідження «Як війна змінила життя українських дітей», проведеного влітку 2022 року Gradus Research [12] серед містян 18-64 років, які мають дітей до 18 років, 75% батьків зазначили, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки.

За результатами дослідження якості організації освітнього процесу, проведеному в грудні 2022 – січні 2023 року Державною службою якості освіти України, в умовах війни значно погіршився психоемоційний стан учасників освітнього процесу. Так, на 20% зменшилася, порівняно з 2022 роком, кількість старшокласників, які почуваються у безпеці [4].

Виживання 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.

Значну допомогу дитині та її батькам у процесі психологічного відновлення можуть і мають надати педагоги. Але це можливо у випадку, коли 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. Однак, як свідчать результати аудиту ресурсів системи надання послуг у сфері психічного здоров'я, проведений у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [2], педагогам не вистачає знань про те, як діяти в екстремальних ситуаціях – на це вказали 46% опитаних педагогів. Ще 37% бракує знань щодо

того, як справлятися з власним стресом; 37% – як допомогти окремій дитині справитися зі стресом; 29% – як виявляти ознаки стресу в інших.

Поряд з тим, тривалий стрес, викликаний війною, підвищує рівень нервово-психічної напруги і в самих педагогів, дезорганізує їх життя та роботу. Багатьом із них довелося пережити втрату звичних соціальних зв'язків, переселення в інші регіони країни чи за кордон, вимушену необхідність адаптації на новому місці проживання та до нового соціального оточення [6]. Вчителям доводиться працювати з дітьми, які мають досвід війни, працювати з дітьми під час війни, працювати з дітьми, які знаходяться в різних умовах (адже хтось перебуває в громаді, де постійно йдуть обстріли, а хтось під'єднується до уроку з-за кордону). Все це пов'язано зі значним напруженням, емоційним виснаженням, що може негативно впливати на психологічну безпеку в класі чи то школі. Як наслідок, психоемоційна нестабільність, тривога, посттравматичні стресові розлади, сум, депресія, апатія, іноді – немотивована агресія, панічні напади, зниження когнітивних функцій, негативні спогади та ін. є, на жаль, доволі розповсюдженими явищами в учительському середовищі [6].

Усе вищезазначене актуалізує проблему психологічної підтримки і соціально-психологічної реабілітації педагогів. При цьому за результатами опитування, проведеного громадською організацією Go Global, 46 % вчителів зазначили, що цієї підтримки вони потребують на рівні школи [8].

З огляду на це, одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану є забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я.

З метою забезпечення своєчасної психологічної підтримки учасників освітнього процесу, зменшення проявів травматизації серед здобувачів освіти в закладах освіти Сумської області було запроваджено регіональний проєкт «Завжди поруч».

Мета проєкту – психологічна підтримка педагогів у роботі з дітьми, які зазнали травмивного досвіду війни.

Завдання:

– сприяння відновленню емоційної стабільності в стресовій ситуації дітей та дорослих;

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

– формування в педагогів практичних навичок щодо надання здобувачам освіти допомоги в умовах війни;

– розвиток психологічної стійкості в дітей та дорослих.

Технологія реалізації проєкту.

Технологія реалізації проєкту передбачає проведення щотижневих зустрічей з педагогами з метою підвищення їх рівня поінформованості, формування практичних навичок щодо надання допомоги здобувачам освіти в умовах війни. Ці зустрічі проводяться щопонеділка. Вони складаються з 2 частин:

I частина «Потурбуйся про себе» (до 5 хвилин).

Мета – стабілізація психоемоційного стану педагогів.

Методи роботи – вправи, афірмації, терапевтичні казки тощо.

II частина – тематична бесіда (10-15 хвилин).

Мета – підвищення рівня поінформованості, відпрацювання навичок володіння техніками стабілізації, активізації ресурсів, розвитку психологічної стійкості.

Методи роботи – інформування, вправи, ігри.

Тема бесіди визначається з урахуванням актуальних запитів педагогів.

Наводимо примірну тематику зустрічей:

Що таке стрес, травма?

Вікові реакції дітей на стрес.

Важливі навички в період стресу: прийоми, які допомагають опанувати себе.

Як говорити з дітьми про війну.

Як психологічно підготувати дітей до повітряних тривог.

Активності з дітьми в укритті.

Ігри, що допомагають зняти стрес.

Як стабілізувати свій психоемоційний стан.

Методики розпізнавання та подолання психологічних, емоційних труднощів дітей, підвищення їх мотивації до навчання, перелючення уваги на пізнання нового, особливостей роботи з дітьми під час війни, поповнення власного ресурсу педагогічних працівників.

Як вести себе, якщо у дитини істерика (паніка, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, агресивна поведінка, апатія тощо).

Орієнтовні зразки занять, розроблені фахівцями психологічної служби області, наведено в додатку 4.

За умови форс-мажорних обставин (відсутність інтернету, відключення світла, повітряна тривога, бомбардування/артобстріл тощо) практичний психолог готує пам'ятки, які надсилає педагогам через чат-групи.

Наприкінці тижня для педагогів проводиться засідання інтервізійної групи.

Мета роботи групи – обмін досвідом, обговорення складних випадків у професійній діяльності педагогів.

Етапи роботи інтервізійної групи:

Перший «крок» може бути умовно названий «визначення замовника» з числа учасників групи. Кожна зустріч традиційно починається з питання ведучого: «Хто хотів би представити на розгляд свій випадок, проблему, що створюють стан дискомфорту?» Кожного з претендентів на «замовлення» ведучий просить описати протягом 1-2 хвилин свій випадок у довільній, але лаконічній формі. Після нетривалої дискусії група обирає, віддаючи перевагу одному із «замовників».

Другий «крок» роботи групи припускає розповідь «замовника» про свій складний випадок з практики своєї професійної діяльності. Встановлюються «м'які» обмеження за часом.

Третій «крок» – формулювання «замовником» запитань до групи за своїм випадком, винесеним на обговорення. На цьому етапі ведучий допомагає

«замовнику» сформулювати запити (питання та побажання) групі, в яких закладено бажання отримати нові знання і (або) групову підтримку. Доцільно записати питання на дошці або планшеті, оскільки всі учасники групи постійно звертаються до них, зберігаючи точність їх змісту.

Четвертий «крок» – питання групи до учасника, чий випадок розглядається. Всі учасники задають по колу «замовнику» по одному питанню. Таких кіл може бути декілька.

П'ятий «крок» – остаточне формулювання «замовником» питань, які він хотів би винести на обговорення.

Шостий «крок» – відповіді групи на запитання «замовника» і вільна дискусія. Всі учасники по колу відповідають на поставлені перед ними питання. При цьому «замовник» може віддати перевагу почути відповіді на всі питання по черзі від кожного члена групи або запропонувати, щоб учасники по колу відповіли спочатку на перше питання, потім на друге і т. д. Відповіді можуть відображати:

- почуття учасників групи: «У цьому випадку я відчуваю себе ...»;
- судження і «поради»;
- відповіді типу «У мене теж була подібна ситуація, і я знайшов вихід ...».

Важливо не допускати висловлювань типу: «Я теж так думаю, як і ...» або «Я не знаю, що говорити, все вже було сказано». У таких випадках ведучому необхідно нагадувати, що відповіді є «обов'язком» всіх членів групи і висловлювання точки зору, навіть аналогічної тій, що прозвучала раніше, дуже важливо.

На сьомому «кроці» здійснюється зворотний зв'язок від керівника групи до «замовника». Ведучий узагальнює відповіді групи, висловлює власне бачення ситуації, представленої «замовником» на обговорення, припущень про причини виникнення у «замовника» труднощів тощо.

На восьмому «кроці» «замовник» дає інформацію про свої відчуття. Його висловлювання можуть стосуватися власного емоційного стану і вражень про роботу групи. Він може також представити зворотний зв'язок конкретним

учасникам, що містить його думку про ефективність їхньої діяльності, подякувати за підтримку або висловитися про свій стан словами «як стало легко і багато що зрозуміло» тощо.

У журналі практичного психолога робота з реалізації проекту фіксується як просвітницько-профілактична.

Досвід реалізації проекту свідчить, що він сприяє:

– оволодінню дітьми та педагогами техніками та прийомами стабілізації психоемоційного стану та застосуванню їх на практиці;

– зменшенню випадків порушення спілкування у дитячому середовищі внаслідок травматизації;

– усвідомленню дітьми та педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу;

– збереженню психічного здоров'я дітей та дорослих.

Як свідчать результати опитування педагогів закладів освіти області, 83,8% опитаних вважає, що проект допомагає зберегти психічне здоров'я, відновити психологічну рівновагу та стабільність.

У той же час, перший рік запровадження проекту дозволив виокремити і певні **ризик**и, що можуть ускладнювати реалізацію проекту:

1. Недостатня мотиваційна готовність педагогів до саморозвитку та вдосконалення.

2. Складність соціально-психологічної ситуації, в якій наразі перебувають вчителі: високий рівень навантаження, пов'язаний із відповідальністю за результати роботи, значною кількістю конфліктних ситуацій, зумовлених особливостями комунікації; висока напруга розумової діяльності, інформаційне навантаження, специфіка режиму праці, дистанційне або змішане навчання; багатофункціональність педагогічної діяльності, що зумовлена необхідністю одночасного виконання принципово різних функцій за відсутності оптимальних для роботи зовнішніх умов; воєнний стан у країні.

3. Несформована культура взаємодії з психологом.

Педагоги по-різному сприймають психологічну службу: із прагненням до співробітництва, цікавістю, байдужністю, недовірою й скептицизмом і навіть відкритою ворожістю.

4. Неготовність практичного психолога до роботи з означеного напрямку.

5. Відсутність в окремих центрах професійного розвитку педагогічних працівників посади психолога або угод про співпрацю з іншими центрами, що унеможлиблює ефективний консультативний супровід діяльності спеціалістів психологічної служби в рамках проекту.

6. Матеріально-технічне забезпечення спеціалістів психологічної служби (відсутність комп'ютера, підключення до мережі інтернет).

Певним чином подолати перешкоди спеціалістам психологічної служби стануть у нагоді такі **ресурси**:

I. Інформаційні та методичні посібники, методичні матеріали тощо [1; 3; 5; 7; 9 - 11].

II. Кадрові ресурси:

1. Педагогічні працівники закладу, батьки здобувачів освіти, батьківські комітети класів/груп/закладу, батьківські громадські об'єднання. Ці категорії учасників освітнього процесу з однієї сторони є цільовою групою, а з іншої – партнерами, від командної взаємодії з якими залежить ефективність роботи практичного психолога, соціального педагога в закладі.

2. Державні установи та громадські організації, що опікуються питаннями освіти, збереження психічного здоров'я дітей та дорослих.

3. Фахівці навчально-методичного центру психологічної служби обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, психологи центрів професійного розвитку педагогічних працівників, спеціаліст органу управління освітою, який опікується питанням організації роботи психологічної служби в територіальній громаді, голова методичного об'єднання спеціалістів служби у територіальній громаді тощо.

Фахова підтримка з означеного питання є досить важливою, оскільки яким би кваліфікованим не був спеціаліст, йому ніколи не завадить допомога та професійна підтримка.

З огляду на це, навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти щомісяця проводяться супервізійно-рефлексивні зустрічі для практичних психологів, під час яких обговорюються кейси з роботи спеціалістів, шляхи вирішення тих труднощів, що виникають у процесі реалізації проекту.

Список першоджерел:

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : метод. рек. для педагогів дошк. навч. закл. / Н. А. Бойцова, О. М. Гелюх, Т. М. Григораш [та ін.] ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; [за заг. ред.: К. Б. Левченко, В. Г. Панок, Л. Г. Ковальчук]. Київ : Агенство «Україна», 2016. 100 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/564>

2. Аудит ресурсів системи надання послуг у сфері психічного здоров'я URL: <http://surl.li/ojgsz>

3. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.: іл., табл. Режим доступу / https://drive.google.com/file/d/1rq2clD_JCfIvVi2Wf2x4cmE1NMUK04Fx/view

4. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. Державна служба якості освіти України. URL:

<https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/yakistosvity-v-umovah-viyny-web-3.pdf>.

5. Лист Міністерства освіти і науки України 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <http://surl.li/ojgvvy>.

6. Панок В. Г. Психологічний супровід діяльності вчителя: постановка проблеми. URL: file:///C:/Users/ASUS/Downloads/konf_2022-283-294.pdf

7. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. К.: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

8. Понад половина опитаних учителів відчуває професійне вигорання: результати дослідження. URL: <https://nus.org.ua/news/ponad-polovyna-opytanyh-uchyteliv-vidchuvaye-profesijne-vygorannya-rezultaty-doslidzhennya/>

9. Практикум для дітей і підлітків «Твоя сила» С. Ройз. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.

10. Практикум «Картки сили для дітей; завантажуйте й через гру допомагайте дітям ставати міцнішими» С. Ройз. URL: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Cards_annotation_web. https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Cards_web_compressed-2.

11. Подкоритова Л. О. Прийоми психологічної самодопомоги. Навчальний тренінг. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 12.

12. Як війна змінила життя українських дітей – опитування. URL: <http://surl.li/dsrga>.

Розділ 7

Алгоритмізація навчання як засіб подолання наслідків стресу в професійній діяльності педагогів

Сучасний ритм життя, зростання вимог до якості освіти та навчальних досягнень ставлять педагогів перед значними труднощами і стресом у їх професійній діяльності. Стрес може негативно впливати на психологічний стан, здоров'я та ефективність роботи педагогів. Однак, алгоритмізація навчання виявляється як важливий засіб подолання наслідків стресу та покращення роботи учасників навчального процесу.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які вимагають адаптації чи відповіді. Це може бути будь-яке змінне середовище, подія чи ситуація, яка викликає невпевненість, напруження, турботу або негативні емоції, і навчання, на жаль, не завжди є винятком. У контексті навчання, стрес може виникати через підготовку до екзаменів, здавання тестів, виступи перед аудиторією та інші вимоги. Подолання стресу під час навчання є важливим аспектом, що допомагає досягти успіху і забезпечити ефективний процес засвоєння інформації. Стрес може негативно впливати на когнітивні функції та пам'ять, що робить його подолання важливим завданням для кожного студента [6, с. 34].

Хоча короткотривалий стрес може бути корисним для мобілізації ресурсів у важливі моменти, тривалий або надмірний стрес, як в умовах війни, може мати негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Він може викликати втому, зниження імунітету, проблеми зі сном, а також впливати на психологічний стан, спричиняючи роздратованість, тривогу, депресію та інші психічні розлади [6, с. 34-35].

Часті вимоги, строки виконання завдань, потреба в адаптації до нового матеріалу можуть спричиняти стрес, який у свою чергу може негативно вплинути на пізнавальні здібності та психоемоційний стан учня.

Робота педагогічних працівників в умовах війни є надзвичайно важкою та складною. Вони стикаються з різними викликами, які можуть містити евакуацію, дистанційне навчання, повітряні тривоги та втрату близьких і знайомих. Під час евакуації педагоги зазвичай працюють у тимчасових навчальних закладах для забезпечення освіти дітей, які були змушені залишити свої основні місця проживання. Це може бути викликом через недостатнє забезпечення, відсутність необхідного обладнання та матеріалів для навчання. Дистанційне навчання також стає все більш поширеним в умовах війни, коли фізичні навчальні заклади стають небезпечними або недоступними. Педагоги повинні швидко адаптуватися до викладання віддалено, забезпечуючи учням доступ до навчального матеріалу та відповідаючи на їх питання через онлайн-платформи або поштову кореспонденцію. Повітряні тривоги роблять навчальний процес непередбачуваним та нерегулярним. Що в свою чергу може призводити до збільшення навчальних втрат.

Навчальні втрати – це будь-які втрати знань, умінь, навичок та уповільнення чи переривання академічного прогресу через паузи в навчанні конкретного учня [2, с. 4].

Педагоги повинні бути готові до швидкого переривання занять та організації евакуації учнів до безпечних місць.

Станом на січень 2023 року з-поміж 12 926 закладів загальної середньої освіти лише в 3955 діти навчалися очно, а в інших або дистанційно (4363), або за змішаною формою (4608). Проте навіть у відносно безпечних регіонах навчання учнівства в очному чи змішаному форматі постійно переривається через повітряні тривоги, вимкнення світла тощо. Війна в Україні значно ускладнила доступ учнівства до освіти та сильно впливає на її якість [2, с. 14].

Важливо забезпечити психологічну підтримку та безпечну атмосферу для учнів під час таких ситуацій. Втрата близьких і знайомих у воєнний час може

серйозно вплинути на педагогічних працівників. Вони повинні виробити стратегії самоопіки і збереження психічного здоров'я, щоб забезпечити подальшу якісну роботу з дітьми. Умови війни створюють безліч труднощів для педагогічних працівників. Однак їхнє завзяте прагнення до надання освіти і підтримки дітей в умовах конфлікту заслуговує нашої поваги та подяки.

Одним зі способів подолання цього стресу є алгоритмізація навчання.

Алгоритмізація – це процес формалізації задачі або процесу шляхом визначення послідовності кроків або інструкцій, які необхідно виконати для досягнення певної мети. Коли процес перетворюється з інтуїтивного опису в чіткі та систематичні кроки, які можна виконати автоматично. [1, с. 68] Основна мета алгоритмізації – це розбити складну задачу на простіші та більш зрозумілі підзадачі, які можуть бути ефективно вирішені за допомогою послідовності логічних кроків. Після того, як алгоритм був створений, його можна використовувати для автоматизації виконання завдань.

Одним з головних переваг алгоритмізації навчання є зменшення стресового навантаження на мозок. Поділ завдань на конкретні кроки допомагає знизити відчуття загрози та невизначеності, які зазвичай спричиняють стрес. Організований підхід сприяє збільшенню впевненості в своїх здібностях та зменшенню тривожності [15, с. 28].

Під час аналізу навчального матеріалу важливо визначити основні концепції, поняття та завдання, які необхідно передати учням. Далі, ці елементи можуть бути розбиті на менші компоненти, що дозволяє використовувати послідовний підхід до навчання. Наприклад, у математиці складні теми можуть бути розкладені на послідовні кроки, які поступово вводять учнів у більш глибокі аспекти [16, с. 59].

Далі важливим етапом є визначення послідовності вивчення цих фрагментів. Відбір правильної послідовності допомагає структурувати процес навчання, дозволяючи учням прогресувати в засвоєнні матеріалу [3, с. 226-227].

При визначенні послідовності вивчення слід враховувати попередній досвід учнів, їхні знання та навички на дану тему. Починати з того, що вже

відомо, допомагає забезпечити плавний перехід до нового матеріалу. Поступове введення більш складних аспектів засвоєння допомагає уникнути перенасичення учнів і зниженню стесу і сприяє глибокому розумінню.

Отже, алгоритми в роботі педагога під час навчання можуть включати такі етапи:

- **Планування уроку:** Вчитель аналізує навчальну програму, визначає мету та цілі уроку, обирає методи та інструменти навчання, розробляє структуру уроку.

- **Пояснення матеріалу:** Вчитель передає учням нові знання та концепції за допомогою пояснень, прикладів, демонстраційних матеріалів тощо. Він використовує різні стратегії, щоб зрозуміти потреби та індивідуальні особливості учнів.

- **Залучення до активної діяльності:** Вчителі залучають учнів до активного навчання шляхом стимулювання їх питаннями, дискусіями, завданнями, проектами тощо. Вони працюють над розвитком критичного мислення, проблемного мислення та сприяють самостійному навчанню.

- **Оцінювання розуміння та прогресу:** Вчитель оцінює знання, розуміння та прогрес учнів за допомогою різних методів, таких як контрольні роботи, тести, письмові роботи, участь у дискусіях тощо. Це допомагає вчителю зрозуміти, наскільки ефективно було засвоєно матеріал.

- **Корекція та адаптація:** Вчитель аналізує результати оцінювання та використовує їх для корекції своїх методів навчання. Він також адаптує матеріал та підхід до потреб та індивідуальних особливостей учнів.

На нашу думку, алгоритмізація може позитивно впливати на психіку людини з кількох різних причин:

- **Структура та організація:** Алгоритмізація допомагає розбити складні завдання на менші та більш зрозумілі кроки, що створює структуру та організацію в розв'язанні проблем. Це може допомогти зменшити відчуття безладу і плутанини у мозку, збільшуючи чіткість та логічність думок.

- **Зменшення стресу:** Чітко визначений алгоритм зменшує почуття неспокою та стресу, оскільки він надає план дій для досягнення мети. Замість того, щоб зосереджуватись на загальній складності завдання, людина може спрямувати свою увагу на виконання кожного окремого кроку.

- **Впевненість:** Коли у вас є добре обґрунтований алгоритм для розв'язання задачі, ви можете почуватись більш впевнено, знаючи, що у вас є план дій, який приведе вас до успішного результату. Це може допомогти збільшити самооцінку та почуття досягнення.

- **Покращення когнітивних навичок:** Алгоритмізація сприяє розвитку когнітивних навичок, таких як аналітичне мислення, логічне мислення, планування та організація. Використання алгоритмів у розв'язанні проблем може сприяти розвитку і поліпшенню цих навичок.

- **Ефективність:** Застосування алгоритмізації дозволяє оптимізувати та спростити процес розв'язання завдань, що допомагає зекономити час та зусилля.

Однак, слід враховувати, що кожна людина унікальна, і реакція на алгоритмізацію може бути різною. Для деяких людей візуальне розбиття задачі на кроки може бути корисним, а для інших - це може бути менш важливо. Іноді інтуїтивний підхід до розв'язання задач може бути ефективнішим. Однак у багатьох випадках алгоритмізація допомагає спростити процес розуміння, планування та розв'язання проблем, що дозволяє людині впоратись з викликами більш успішно та ефективно.

Також, ми вважаємо, що алгоритмізація має декілька корисних аспектів в навчанні:

- **Поліпшення логічного мислення:** Алгоритмізація допомагає учням визначити послідовність дій для досягнення конкретної мети. Вони повинні розробити логічний план, щоб розв'язати задачу або виконати завдання. Це розвиває їх здатність мислити логічно та послідовно.

- **Розвиток аналітичного мислення:** У процесі алгоритмізації учні повинні розбити складні завдання на менші та зрозумілі кроки. Це сприяє

розвитку аналітичного мислення, оскільки учні повинні здати завдання на складові частини та з'ясувати, як з'єднати їх в логічну послідовність.

- **Покращення проблемного мислення:** Алгоритмізація допомагає учням розбиратись із складними завданнями, шляхом розбиття їх на менші, більш управліні підзадачі. Це дозволяє їм більш ефективно аналізувати та розв'язувати проблеми.

- **Систематичність та організація:** Алгоритмізація допомагає упорядковувати думки та ідеї, створюючи структурований підхід до розв'язання завдань. Це сприяє більш ефективному сприйняттю та засвоєнню нової інформації.

- **Підвищення ефективності навчання:** Алгоритмізація допомагає учням зменшити кількість помилок та втрат часу, так як вони мають чіткий план дій. Це може зробити процес навчання більш продуктивним та збільшити успішність учнів.

Загалом, алгоритмізація є важливим інструментом для розвитку когнітивних навичок учнів та покращення їхнього навчального процесу. Вона надає структуру, логіку та організацію у розв'язанні завдань, допомагає розвивати аналітичне та логічне мислення, та сприяє поліпшенню загальних академічних здібностей.

Одним з цікавих напрямків досліджень є використання гральних елементів і технологій для алгоритмізації навчання. Такі ігрові методи дозволяють створити змістовні та захопливі навчальні середовища, де учні можуть активно взаємодіяти з матеріалом, вирішувати завдання та отримувати миттєвий зворотний зв'язок. Це сприяє підвищенню мотивації, розвитку креативності та проблемного мислення учнів.

Окрім того, в контексті алгоритмізації навчання варто згадати про використання онлайн-ресурсів та електронних платформ для навчання. Інтерактивні навчальні матеріали, відеолекції, вебінари та інші онлайн-інструменти стають все більш популярними серед педагогів. Вони дозволяють забезпечити доступ до актуальної та розширеної інформації, сприяють

самостійному навчанню та дозволяють педагогам ефективно організувати навчальний процес навіть в екстремальних умовах, наприклад, під час карантину чи віддаленого навчання.

Необхідно також зазначити, що успішна алгоритмізація навчання вимагає постійного професійного розвитку педагогів. Педагоги повинні відстежувати новітні тенденції в галузі освіти, ознайомлюватись з новими методиками та практиками, підвищувати свою компетентність. Взаємодія з колегами, участь у професійних спільнотах та навчальних заходах сприяють обміну досвідом та вдосконаленню педагогічних навичок.

Загалом, алгоритмізація навчання відіграє важливу роль у подоланні наслідків стресу в професійній діяльності педагогів. Вона допомагає структурувати навчальний процес, забезпечує персоналізацію та зацікавленість учнів, використовує інноваційні технології та сприяє постійному професійному розвитку педагогів. Ці нові підходи та інструменти сприяють створенню ефективного та приємного навчального середовища, де педагоги можуть бути більш впевненими, ефективними та задоволеними своєю професійною діяльністю.

Алгоритмізація навчання дозволяє педагогам зосередитися на суттєвих аспектах навчального процесу, зменшуючи витрати часу та енергії на незначні деталі. Вона сприяє плануванню уроків, використанню різноманітних інтерактивних методів та засобів навчання, систематичному контролю та оцінці успішності учнів. Завдяки цьому педагоги можуть ефективно управляти часом, використовувати його на найбільш значущі аспекти навчання, а також розподіляти завдання між учнів, що сприяє активній участі кожного учня і зменшенню навантаження на педагога.

Організація навчального процесу за допомогою алгоритмів також створює структуроване та безпечне навчальне середовище для учнів. Ясно визначені очікування, чіткі кроки та послідовність дій допомагають учням розуміти та відчувати впевненість в процесі навчання. Крім того, регулярний

контроль та зворотний зв'язок дозволяють педагогам своєчасно виявляти потреби та проблеми учнів, що сприяє їх подальшому розвитку та успішності.

Важливо зазначити, що алгоритмізація навчання не є статичним процесом, а вимагає гнучкості та адаптації до індивідуальних особливостей учнів та контексту навчання. Педагоги повинні враховувати різноманітність потреб та стилів навчання учнів, враховувати їх рівень знань та навичок, а також підлаштовувати навчальний процес до змін у суспільстві та освітніх технологіях.

У подоланні наслідків стресу в професійній діяльності педагогів також важливо враховувати самопізнання та саморегуляцію. Педагоги повинні бути усвідомлені своїх власних емоцій та реакцій на стресові ситуації. Розвиток навичок саморегуляції, таких як глибоке дихання, медитація, фізична активність або заняття хобі, може допомогти знизити рівень стресу та підтримати психічне здоров'я педагога [6, с. 47].

Алгоритмізація навчання може стати корисним інструментом для педагогів у подоланні наслідків стресу та покращенні їх професійної діяльності. Застосування різноманітних методів навчання та активного залучення учнів до процесу сприяє більш ефективному усвідомленню матеріалу. Від використання інтерактивних вправ та дискусій до практичних завдань та проєктів, учні отримують можливість застосовувати свої знання на практиці та розвивати критичне мислення [3, с. 228].

Ось деякі способи, якими алгоритмізація може допомогти педагогам:

- **Планування уроків та навчальних процесів:** Алгоритмізація допомагає педагогам створити чіткі плани для кожного уроку або навчальної діяльності. Вони можуть розробити послідовність дій, необхідних для досягнення певних навчальних цілей, враховуючи потреби та особливості своїх учнів.

- **Управління часом:** Алгоритмізація допомагає педагогам ефективно управляти своїм часом, розподіляючи його між різними аспектами професійної діяльності. Вони можуть розробити часовий графік, що включає планування,

викладання, оцінювання та інші завдання, що допоможуть знизити вплив стресу.

- **Ефективне вирішення проблем:** Алгоритмізація навчання допомагає педагогам створити логічний підхід до вирішення проблем та впорядковано розглядати можливі варіанти дій. Це дозволяє педагогам більш об'єктивно підходити до ситуацій та знижує ризик емоційного перевантаження.

- **Зменшення невизначеності:** Алгоритмізація допомагає педагогам уникати невизначеності та незрозумілих ситуацій, оскільки вони мають чіткі плани та інструкції для дій. Це може знизити рівень тривоги та стресу, який виникає внаслідок невизначеності

- **Підвищення професійної впевненості:** Алгоритмізація допомагає педагогам більш впевнено виконувати свої обов'язки, оскільки вони мають ясний план дій. Це може збільшити їхню самооцінку та почуття компетентності.

- **Саморегуляція:** Алгоритмізація допомагає педагогам розробити систематичний підхід до управління своїм стресом та емоціями. Вони можуть розробити план дій для зняття стресу, такий як використання методів релаксації, позитивного мислення або занять спортом.

Загалом, алгоритмізація може стати потужним інструментом для педагогів у покращенні їх професійної діяльності та подоланні наслідків стресу. Вона допомагає знизити навантаження на мозок, збільшує організованість та структурованість, що сприяє покращенню загального самопочуття та якості роботи.

Індивідуальний підхід в навчанні та алгоритмізація – це два поняття, які можуть доповнювати один одного і сприяти більш ефективному та успішному навчанню. Давайте розглянемо, як вони пов'язані і чому їх комбінація може бути корисною.

Індивідуальний підхід в навчанні означає, що вчителі ставляться до кожного учня як до унікальної особистості зі своїми власними потребами, здібностями, темпом розвитку та стилем навчання. Використовуючи

індивідуальний підхід, вчителі можуть пристосовувати матеріал та методи навчання до потреб кожного учня, щоб забезпечити їм максимально комфортні та ефективні умови для засвоєння знань.

Індивідуальна адаптація алгоритмів: учням можна надавати індивідуально адаптовані алгоритми навчання, які відповідають їхнім особливостям та потребам. Вчителі можуть враховувати рівень здібностей, стиль навчання та інші фактори, розробляючи плани дій, які найкраще підходять для кожного учня.

Розбиття матеріалу на етапи: при використанні алгоритмів можна розбити складний матеріал на менші, більш зрозумілі етапи. Це допоможе учням краще засвоювати і розуміти навчальний матеріал, оскільки вони будуть мати чіткі кроки для слідування.

Індивідуальні темпи навчання: алгоритмізація дозволяє учням працювати у власному темпі, здійснюючи певні кроки та вирішуючи завдання на своєму рівні зрілості. Вчителі можуть підлаштовувати темп і складність завдань для кожного учня залежно від його потреб та можливостей.

Підтримка учнів з особливими потребами: індивідуальний підхід в навчанні може бути особливо корисним для учнів з особливими потребами. Застосовуючи алгоритмізацію, вчителі можуть адаптувати матеріал та завдання для забезпечення доступності та розуміння.

Поєднання індивідуального підходу в навчанні з алгоритмізацією може допомогти учням краще засвоювати матеріал, знизити рівень стресу, залучити їх активніше до навчання та покращити їхні академічні досягнення. Використання алгоритмів може спростити процес навчання та забезпечити більш ефективне засвоєння знань для кожного учня окремо.

Важливо також встановити мету та цілі для кожного етапу навчання. Це може бути завдання з конкретними цілями, які учень має досягти на кожному етапі. Досягнення цих цілей допомагає відчувати впевненість та внутрішню мотивацію [14, с. 167].

Мета кожного етапу навчання полягає в створенні фундаменту для подальшого розвитку. Визначення чітких цілей допомагає учням зосередитися на конкретних досягненнях і зрозуміти, яким чином ці досягнення сприятимуть їхньому загальному навчальному процесу. Це може бути відмінним стимулом до активної участі та постійного самовдосконалення.

Кожна мета повинна бути конкретною, вимірюваною, досяжною, реалістичною та часовою. Наприклад, учень може встановити собі ціль розібратися з певною математичною концепцією, вирішивши певну кількість вправ, чи оволодіти певною лексикою у вивченні іноземної мови. Конкретні цілі допомагають учням чітко спрямовувати свої зусилля і оцінювати свій прогрес [14, с. 167-168].

Важливо також надавати можливість учням брати участь у встановленні цілей. Це сприяє їхній внутрішній мотивації та відчуттю власної відповідальності за своє навчання. Учні можуть визначити свої сильні сторони, а також області, в яких вони хочуть розвиватися.

Загалом навчання в умовах війни є складним завданням, яке вимагає особливої уваги та заходів безпеки. Воєнний конфлікт може призвести до знищення освітніх закладів, переривання навчального процесу та загрози для життя і безпеки учнів і педагогічного персоналу. Незважаючи на це, освіта в умовах війни є важливим і необхідним фактором для забезпечення майбутнього суспільства, тому потрібно залучати усі методи для зменшення впливу стресу та зменшення вірогідності навчальних втрат.

Отже, алгоритмізація навчання допомагає педагогам бути більш організованими, планувати уроки та керувати часом, що забезпечує стабільність їх роботи. Крім того, вона сприяє залученню учнів до активної участі в навчальному процесі, використанню інтерактивних методів та інноваційних засобів навчання. Це стимулює зацікавленість та мотивацію учнів, забезпечуючи їх активне залучення та успішне засвоєння. Однак, варто зауважити, що алгоритмізація навчання не є універсальним рішенням для всіх ситуацій. Вона повинна бути гнучкою і адаптованою до потреб конкретного

класу, предмета та учнів. Педагоги повинні постійно оновлювати свої знання та навички, використовувати інноваційні підходи та розвивати свою творчість, щоб забезпечити ефективну роботу і досягти успіху у навчанні.

Список першоджерел

1. Базові алгоритмічні структури. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». Київ, 2016. URL: <https://studfile.net/preview/5994725/page:4/>.

2. Бичко Г., Терещенко В. Навчальні втрати: сутність, причини, наслідки та шляхи подолання: Український центр оцінювання якості освіти, 2023. URL: <http://surl.li/gkswk>

3. Вікова і педагогічна психологія : підручник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ:, 2017. 480 с.

4. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. (2023). Державна служба якості освіти України. URL: <http://surl.li/gtepm>

5. Євтух М. Б. Педагогічна психологія: Підручник / М. Б. Євтух, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець, Т. В. Ільїна. Київ.: Кондор-Видавництво, 2015. 420 с.

6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

7. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

8. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навч. посіб. Київ.: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

9. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: навч.посіб. Київ: Каравела, 2016. 264 с.

10. Наукова і волонтерська діяльність установ психологічного профілю НАПН України з проблем формування безпечного середовища у закладах освіти та надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги постраждалим в умовах війни (2019-2023 рр.): інформаційний довідник / за ред. В.Г. Панка. Київ : Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2023. 106 с. .URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736657>

11. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні (До 30-річчя незалежності України): монографія / за ред. В. Г. Кременя. Національна академія педагогічних наук України. Київ: КОНВІ ПРИНТ, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37472/NAES-2021-ua>

12. Освіта в умовах війни: реалії, виклики та шляхи подолання: матеріали II Форуму академічної спільноти (20–24 червня 2022 року, м. Дніпро; Державний вищий навчальний заклад «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури») / Упоряд. М. В. Савицький, І. П. Мамчич. Дніпро: ДВНЗ «ПДАБА», 2022. 152 с.

13. Панок В. Г. Концепція реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. 5(2). 1-10. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5204>

14. Педагогічна психологія : хрестоматія: навч.посіб. / упоряд. Л.В.Долинська. Київ: Каравелла, 2014. 368 с.

15. Педагогічна та професійна психологія : конспект лекцій для студентів денної та заочної форм навчання освітнього ступеня магістр зі спеціальності 8.18010021 «Педагогіка вищої школи» освітнього ступеня бакалавр зі спеціальності 6.030102 «Психологія» / Уклад. Богдан Ж.Б., Солодовник Т.О. Харків : НТУ «ХП», 2016. 68 с.

16. Учитель І. Б. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [електронне видання] / І. Б. Учитель, М. В, Сурякова, І. Б. Батраченко. Дніпро: Середняк Т. К., 2021. 162 с.

Додатки

Додаток 1

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). *Обробка результатів.* Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Нормативні діапазони інтерпретації індивідуальних результатів запропоновані у таблиця 1.

Таблиця 1

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1.	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2.	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3.	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4.	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5.	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Реєстраційний бланк для відповідей

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

№	Твердження	Обрати відповідь				
		0	1	2	3	4
1.	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2.	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3.	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4.	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5.	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6.	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7.	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8.	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9.	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10.	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Опитувальник професійної життєстійкості

Опитувальник професійної життєстійкості містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний). Відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4).

Обробка результатів. Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

№	Показники	Сума балів за запитаннями
1.	Загальний рівень професійної життєстійкості	1 – 24 (від 0 до 96)
2.	Рівень професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22 (від 0 до 32)
3.	Рівень професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23 (від 0 до 32)
4.	Рівень професійного прийняття ризику	3,6,9,12,15,18,21,24 (від 0 до 32)
5.	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15 (від 0 до 24)
6.	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18 (від 0 до 24)
7.	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21 (від 0 до 24)
8.	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24 (від 0 до 24)

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів використовуємо таблицю 2.

Таблиця 2

Нормативні показники загального рівня професійної життєстійкості (у балах)

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
6.	Низький	0 – 53	0 – 20 %
7.	Нижчий за середній	54 – 60	21 – 40 %
8.	Середній	61 – 66	41 – 60 %
9.	Вищий за середній	67 – 74	61 – 80 %
10.	Високий	75 – 96	81 – 100 %

Реєстраційний бланк для відповідей

П.І.Б. _____ Дата _____ (за потреби)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так

№	Твердження	Обрати відповідь				
		0	1	2	3	4
1.	Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?	0	1	2	3	4
2.	Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?	0	1	2	3	4
3.	Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	0	1	2	3	4
4.	Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	0	1	2	3	4
5.	Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	0	1	2	3	4
6.	Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?	0	1	2	3	4
7.	Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	0	1	2	3	4
8.	Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	0	1	2	3	4
9.	Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?	0	1	2	3	4
10.	Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?	0	1	2	3	4
11.	Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?					
12.	Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?	0	1	2	3	4
13.	Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	0	1	2	3	4
14.	Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	0	1	2	3	4
15.	Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	0	1	2	3	4
16.	Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	0	1	2	3	4
17.	Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?	0	1	2	3	4
18.	Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?	0	1	2	3	4
19.	Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	0	1	2	3	4
20.	Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	0	1	2	3	4
21.	Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	0	1	2	3	4
22.	Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?	0	1	2	3	4
23.	Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?	0	1	2	3	4
24.	Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	0	1	2	3	4

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Тест дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий). Методика містить 10 питань. При виконанні тесту необхідно обрати одну відповідну відповідь зі стандартних варіантів (ніколи, майже ніколи, іноді, досить часто, дуже часто). Тест рекомендовано для здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, для педагогічних працівників.

Інструкція до тесту: Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей: Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від нас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Обробка результатів: складається сума балів та визначається рівень згідно

Таблиця 1

Показники сформованості рівня стресостійкості

<i>Вік (роки)</i>	18- 29	30 -44	45- 54	55- 64
Відмінно	0,5 - 6,7	2,0 - 5,9	1,8 - 5,6	1,3 - 5,1
Добре	6,8 - 14,1	6,0 - 12,9	5,7 - 12,5	5,2 - 11,8
Задовільно	14,2 - 24,1	13,0 - 23,2	12,6 - 22,5	11,9 - 21,8
Погано	24,2 - 34,1	23,3 - 32,9	22,6 - 23,2	21,9 - 31,7
Дуже погано	34,2 - 40	33,0 - 40	23,3 - 40	31,8 - 40

**Орієнтовні зразки занять
регіонального проєкту «Завжди поруч»**

Тема «Зменшуємо напругу»

Мета: зниження рівня напруги в складних життєвих обставинах.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

У стресовому стані поведінка людини значною мірою дезорганізується. Практичний досвід говорить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу.

Що можна зробити, щоб розслабитися, використовуючи власне тіло? Пропонуємо одну корисну техніку.

Техніка «М'язова релаксація».

Постійте декілька секунд прямо, а потім, вдихаючи глибоко, станьте навшпиньки, підніміть руки вгору, потягніться, прогніться назад настільки, наскільки ви зможете. На видиху нахиліться та опустіть руки вниз. Потрясіть руками з одного боку в інший! Вони вільно бовтаються? Відчули розслаблення? Якщо так, то чудово. Якщо ні, то можна повторити.

2 етап – Інформування та оволодіння техніками «Вгамувати сум'яття».

Люди по-різному переживають травмуючі ситуації і мають різні стресові реакції внаслідок впливу травматичних подій. Одні логічно аналізують, що сталося і як це впливає на них, що з цим робити, є ті, хто впадає в паніку, інші відчують загальну розгубленість, збентеження, сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожну з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруги. Спосіб, який вам буде запропоновано сьогодні є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ.

Техніка «Вгамувати сум'яття».

Сядьте зручно, згадайте скільки важливих справ вам потрібно зробити сьогодні. Прислухайтеся до своїх почуттів, можливо, вас щось бентежить, ви відчуваєте, що стаєте неуважним, не знаєте, з чого почати.

Подивіться на годинник та постарайтеся повністю зосередитися на тому, що ви будете робити в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (навчання, домашнє прибирання, розмова). Концентруйте увагу на чомусь одному протягом 10 хвилин.

Після закінчення вправи, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавши, зможете досягати доброго результату за 2 – 3 хвилини.

Тема «Від емоційної рівноваги до ефективного навчання»

Мета: підвищення ресурсності педагогів, сприяння оволодінню знаннями та навичками ефективного включення дітей в освітній процес.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми значно більше, ніж учителі. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Техніка «Маяк»

Вмостіться зручніше, заплющте очі, розслабтеся. Уявіть маленький скелястий острів далеко від землі. На вершині острова височіє маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Із вікон верхнього поверху ви вдень і вночі, у гарну і погану погоду посилаєте потужний промінь світла, який стає орієнтиром для суден. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що ковзає океаном, застерігає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі. Тепер намагайтеся відчути внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке ніколи не гасне. *Релаксація проводиться під легку спокійну музику.*

2 етап. Інформування та оволодіння технікою «Привіт, Я...».

Кожен сьогоднішній день попри цікаві зустрічі, корисне спілкування, важливу діяльність наповнений такими речами як тривога, страх за себе, своїх близьких, здоров'я та життя. Найбільше через це сьогодні страждають діти. Адже їх життєвий досвід значно менший за досвід дорослої людини, щоб впоратися із власними переживаннями. І от такі схвильовані, невпевнені у собі, іноді розлючені діти приходять до школи, щоб вчитися, спілкуватися. Щоб ця взаємодія була конструктивною, перш за все, вчителю необхідно стабілізувати їх емоції, щоб вони не заважали «тілу» мислити, включатися в обговорення, сприймати необхідну інформацію.

Щоб повернутися в стан спокою й дії, треба виконати дивну, але ефективну дитячу практику: *візьміться за голову обома руками і скажіть: «Привіт, моя голова, рада твоєму поверненню», потім торкніться щік і скажіть: «Привіт, мої щічки, рада вашому поверненню». Далі так само треба сказати про вуха, плечі, спину, ноги, коліна та стопи.*

Буде дуже ефективно, якщо з цієї практики ви починатимете зустрічі з учнями. Тоді в них з'являться сили витримувати навантаження інтелектуальною інформацією.

Тема «Допомога дитині під час істерики»

Мета: підвищити компетентності педагогічних працівників у наданні психологічної підтримки дитині під час істерики.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Доброго ранку! Вихідні промайнули, настала пора нового тижня, який важливо розпочати з гарним настроєм! З понеділком, нехай він, а за ним і весь цей тиждень, буде для вас легким, веселим та цікавим!

Часом напруження в тілі накопичується і не дає нам розслабитися. Зняти м'язову напругу можна не лише лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть коли йдеш.

- Достатньо уявити себе «без кісток»: ніби замість м'язів – пластилін чи гума.
- Уявіть своє тіло піджаком, що висить на вішаку.
- Порухайте тілом, яке вільно висить на єдиній опорі – хребті.
- Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ти рухаєш хребтом.

Ця вправа може знімати напруження і перед якоюсь важливою подією, або ж після неприємних контактів, або в станах хронічного стресу.

Проекспериментуймо, адже впливаючи на фізичне тіло, ми можемо впливати і на наш емоційний стан.

II етап – Інформування та оволодіння техніками.

Будь-який вияв емоцій у стресових ситуаціях – це нормально. Від перепадів настрою та емоційних виплесків потерпають і діти, і дорослі. Що робити, якщо у дитини почалась істерика.

Істерика – це реакція дитини в ситуаціях, коли та не в змозі контролювати свої емоційні імпульси. Дитина втрачає самоконтроль, ігнорує правила поведінки, яких раніше дотримувалася. Істерики з'являються, коли дитина намагається дати раду подіям і ситуаціям навколо. Це досить важко для дитини будь-якого віку.

Алгоритм дій дорослого, коли у дитини істерика

1. Стабілізуватись самому: взяти в руку якусь річ, спертися на спинку стільця чи стіну. Зараз наших сил та опори може не вистачати. Нагадати собі: істерика означає, що занадто висока напруга. Іноді дитині важливо зараз випустити пару.

2. Бути в контакті з дитиною. Не переривати контакт.

3. Якщо у дитини істерика, вона не чує наших умовлянь, погроз та нотацій. Потрібно надати підтримку почуттям дитини, назвати почуття дитини: «Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась?». Намагатись озвучити потребу дитини. Істерика потребує нашої уваги, часто – наших рук та

обіймів: «Давай я візьму тебе на руки! Мені теж хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе...».

4. Якщо це маніпуляція – бути в контактi, почути потребу, але дати зрозуміти, що маніпуляція не пройде.

5. Якщо дитина мала – допустимо перефокусувати увагу.

6. Тільки після того, як контакт відновлено та потреба дитини почута й усвідомлена, можна розпочинати раціональний діалог. Почати переказувати те, що було до початку істерики і вести розмову до раціонального висновку.

7. У істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж.

8. Продумати й напрацювати практики, що робити після істерики, щоб не було відчуття втрати близькості: обіймашки, гра в мізинчики, т.д. Запропонуйте їй декілька варіантів і запропонуйте обрати той, який їй більше до вподоби. Пропонуйте варіанти страв, ігор, у які ви з нею гратимете, а також заняття для її дозвілля. Завдяки таким діям дитина буде певною, що на неї зважають, а не ігнорують.

Тема «Що ми маємо знати про гнів та інші «погані» емоції»

Мета: сприяти розумінню педагогами «нормальності» будь-яких емоцій у стресовій ситуації, ознайомити з іграми для відреагування гніву.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Бажаю доброго ранку. Нехай новий день принесе здійснення всього задуманого, гарний настрій та багато-багато посмішок.

Гра «Огірок-редиска».

Пропоную гру, яка допоможе зняти напругу втомленим та сердитим, і розважитися тим, хто прийшов у доброму гуморі. Ця гра-дражнилка – цікавий спосіб, як позбутися злості, гніву, щоб нікого не образити, і самому заспокоїтися.

Далі всі обзивають один одного, наприклад: «Гей ти, огірок! А ти – редиска!».

II етап – Інформування та ознайомлення з іграми для відреагування агресії.

Психологи наголошують, що немає правильних і неправильних почуттів та емоцій, адже всі вони відіграють важливу роль у нашому житті. Наразі усі реакції і емоції є нормальними. Ненормальною є війна, за якої ми живемо.

Коли трапляється щось погане, неприємне, як конфлікт, сварка, або людина зазнає втрати, потрапляє під обстріл чи стає свідком чогось жахливого – вона може відчувати сум, злість, страх; коли щось іде не так, як хотілося, чи коли хтось зазіхає на її права і свободи, вона теж може розлютисся й почати кричати, битися, погрожувати. І це є нормальними реакціями.

Саме відчуття злості, страху, роздратованості не є поганим. Важливо навчитися, як їх проявити безпечно для себе та інших, не ображаючи та не завдаючи шкоди.

Коли ми відчуваємося погано, корисно уявити місце, де нам добре й відчуваємо себе захищеними. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке ви чули й хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі.

Навчитися відреагувати гнів допоможуть ігри і вправи.

1. «Видихнути хмару» – уявити, що вдихнули хмару і видихнути її зі звуком, можна з грозою та блискавкою (ми розкриваємо руки – показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо, а на видиху видаємо звук, та зводимо руки, «зменшуємо» розмір хмари, долоні в кінці видиху з'єднуються, мов у хлопку. Можливо супроводжувати видих тупотінням ніг).

2. «Собаки» – «перетворитися» на добрих собачок, що вихляють хвостиками, потім, злих собак, що гарчать один на одного. А потім знову перетворитися на добрих собак, що приносять та знайомляться.

3. «Клац-клац» – клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, показувати зуби і гарчати, як тигри. Перетворитися на людей.

4. «RRRRR» – перетягувати тканину, тримаючи в зубах.

5. «Докричатись до Місяця»: якщо є можливість проявляти голос в повну силу. Уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам

(можна кричати з різних кутів кімнати один одному, можна спрямовувати звук «далеко-далеко»).

6. Дразнилка «Огірок-редиска».

7. «Плювалки» – виплюнути, видути з трубочки горошину в будь-яку ціль (плювати у людей і один в одного не можна).

8. «Лети!». Дути один на одного, як на перо. Дозволити собі дути на дорослого, щоб його «здути» з місця.

9. «Товкалки». «Відштовхнути повітряною хвилею» дорослого (партнера з гри), зробивши «відштовкуючи» жест руками. Партнер має «відлетіти».

10. «Бій подушками» (якщо дозволяє простір).

11. «Борці сумо» – засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.

Тема «Панічна атака: що це і як відрізнити від серцевого нападу?»

Мета: усвідомлення педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації паніки.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Кожен із нас має внутрішній ресурс, однак не завжди може самостійно його знайти. Тому основним завданням психологічної допомоги для нас є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин.

Вправа «Додай радощів».

Упродовж п'яти хвилин поміркуйте про свої особливі моменти, які дарують вам радість. Відкрийте свій щоденник і напишіть список того, що робить вас щасливими. Це може бути щось масштабне, як реалізація мрії, так і щось маленьке, наприклад, чашечка кави. Нехай це буде довгий перелік, пригадайте все-все.

Оберіть один з пунктів і виконайте прямо зараз, насолоджуйтесь процесом.

Якщо сьогодні ви не відчули себе щасливими, створіть для себе щастя самі: випийте смачної кави, обійміть рідних. Подякуйте за все, що маєте. Бо щастя, це не щось масштабне, це моменти, в яких ми цінуємо себе і своє життя!

II етап – Інформування та оволодіння техніками опанування панічної атаки.

Панічна атака (ПА) – сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини. Супроводжується шаленим викидом адреналіну в кров і, відповідно, сильними фізичними реакціями.

Симптоми панічної атаки:

- Раптовий початок, без попередження. ПА може спіткати в маршрутці, метро, за кермом, у торговому центрі, під час наради чи ділової зустрічі

- Людині дуже страшно. Вона каже про страх померти, відчуття нереальності того, що відбувається з нею, деперсоналізацію, страх збожеволіти

- Людині може здаватися, що вона от-от втратить свідомість
- Прискорене серцебиття (тахікардія)
- Важкість у грудях
- Прискорене дихання, відчуття нестачі кисню
- Холодіють руки і ноги, у голові «пульсує», тиск підвищується
- Тіло тремтить
- Озноб
- Запаморочення, потемніння в очах
- Відчуття стиснення голови, головний біль

Скільки триває панічна атака і як її позбутися?

Панічні атаки – це не окрема хвороба, а симптом, що нервова система дала збій. Із панічною атакою можна впоратися самостійно, знаючи потрібні прийоми й техніки. Також важливо пам'ятати, що жодна панічна атака не закінчується смертю. Зазвичай вона минає через 5–10 хвилин.

Тож якщо ви чи ваші близькі відчули приступ страху – не хапайтеся за корвалол, а спробуйте опанувати себе за допомогою розроблених психологами

дієвих методик. Важливо: напад можна зупинити тільки на самому початку, коли тривога з'являється. І саме тоді це має сенс, до того моменту, як думки в голові вже накрутилися і всередині все досягає кульмінації, точки кипіння.

Техніки, що нормалізують дихання і серцевий ритм.

Організм – цілісна і логічна система. Оскільки кисень підвищує тривожне збудження в корі головного мозку, важливо збільшити концентрацію вуглекислого газу і зменшити концентрацію кисню в крові:

- дихання в паперовий пакет (повільні безперервні вдих і видих – вдих краще носом, а видих ротом);
- дихання в руки, складені човником (за тією ж методикою, що вище);
- дихання в подушку;
- щоб знизити частоту і силу серцевих скорочень, допоможе діафрагмове дихання.

Для цього в комфортному для вас положенні робіть повільний безперервний вдих носом на три рахунки, ніби «надуваючи міхур животом». Потім – такий же повільний безперервний видих ротом на 5–6 рахунків.

Техніка «5-4-3-2-1».

Це одна з дієвих технік заземлення. Вона дозволяє переключити увагу мозку на ситуацію «тут і зараз» та позбавитись фіксації на неприємному, і людина з панічною атакою відчує полегшення.

Уважно подивіться навколо, знайдіть та озвучте:

5 речей, які ви БАЧИТЕ;

4 речі, до яких можете ДОТОРКНУТИСЬ;

3 речі, які зараз ЧУЄТЕ;

2 речі, які можна ПОНЮХАТИ;

1 річ, яку можна СПРОБУВАТИ НА СМАК.

Техніка «Якорі реальності».

Під час панічної атаки конче необхідно заземлитися. Для цього переводимо фокус уваги на тіло як на фізичний об'єкт:

- Надягніть на кисть гумку, якою скріплюють банкноти, і зробіть помірно болючий щипок: «Я тут, на вулиці... Я відчуваю своє тіло, і саме я володар свого тіла».
- Позитивна установка голосом. Промовте вголос: «Все добре, катастрофи немає», «У мене панічна атака, організм викинув адреналін, але зі мною все буде добре», «Я спокійний(а), я сильний(а), я нічого не боюся».
- Якщо у вас чи близьких раніше вже траплялися панічні атаки, зробіть індивідуальні картки-нагадування. На кожній з карток можна написати: «Катастрофи не буде», «Мій організм вміє фантазувати. Організм, ти в безпеці!», «Досить боротися з вітряками, нам треба спокій!», «Я – господар свого тіла!» та інші мотивувальні вислови, які вас заспокоять або допоможуть усміхнутись. Перебирайте картки, читайте вголос, щойно відчуєте, що паніка може вас охопити.
- Погляньте на світ навколо та опишіть у деталях, що відбувається навколо вас – неначе пишете твір чи запис у щоденнику.
- Закрийте очі і подумки відправте себе в місце, де ви відчували себе спокійно й захищено, де вам дуже добре (місце біля моря чи в лісі, дім, пікнік із родиною, музичний фестиваль).
- Метафоризуйте страх. Поставте собі чи іншим запитання: «Якої форми мій страх?», «Якого кольору?», «Якої консистенції?», «Де він зараз у мені?», «Який розмір?», «На що схожий?», «Як його звать?», «Що йому від мене треба?» А потім зробіть глибокий вдих і на видиху уявляйте, як страх починає зникати, випаровуватись, кришитись.

Сканування тіла.

- Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят.
- Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.
- Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.
- Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається.

- Продовжуйте так до самого низу.
- Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.
- Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей

момент в тілі, органах чуттів та в думках.

Прогресивна м'язова релаксація.

Принцип вправи полягає в тому, що регулюючи м'язову напругу, ми впливаємо на самопочуття. У спокійної людини – розслаблене тіло.

Отже, напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.

Техніка «Лижник».

Корисна для зняття м'язових, а відтак і емоційних напружень; створення психологічної рівноваги при прийнятті важливих рішень. Вона швидко позбавляє від метушні та хаотичності думок і дозволяє думати про «наболіле», але вже на рівні «спокійного розуміння».

Техніка складається з махів руками вгору-вниз, синхронного підйому і опускання ніг з носків на п'яти. Робимо махи руками вгору над собою і різко опускаємо їх вниз. Під час того як руки різко повертаються, п'яти у цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу.

Техніка «Безпечне місце».

Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які там лунають, запахи тощо. Уявіть, що знаходиться навколо вас.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз.

Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Техніка «Формула СТОП».

Екстрена формула СТОП використовується для зупинки початку нападу панічної атаки:

С – Стоп! Сказати собі це чітко, ясно, не думаючи, «що» це означає і «навіщо».

Т – Тіло. Змістити фокус уваги на тіло: використати вправу на заземлення + повільне діафрагмове дихання.

О – Огляд. Фокус уваги з тіла на навколишнє середовище, просто описуючи реальність навкруги вас.

П – Позитивна установка: «Все добре, катастрофи немає», «Я в нормі, це просто фантазія», «Я спокійний(а), я у безпеці». Виконання якоїсь простої рутинної справи (пофутболити камінці, помити посуд, посмикать траву).

Тема «Мрії – мотиватори життя»

Мета: підвищення ресурсності педагогів, формування у вчителів орієнтації на збереження свого психічного здоров'я та здоров'я учнів, усвідомлення власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Пропоную помріяти і дати відповідь на запитання: Що я зроблю після війни? Прислухайте, як змінилася ваша енергія при цьому. Як гадаєте, чому?

2 етап – Інформування та оволодіння техніками.

Сьогодні поговоримо про важливі речі. Про наші заповітні мрії та бажання, про те, як досягти свою мрію. Про те, чи доречно мріяти під час війни. Як дорослі можуть допомогти дітям і дозволити собі зберегти здатність мріяти.

Мрії – це наші думки, бажання, які здаються нам недосяжними. Це перший крок до мети. Це сила, це сенс життя. Це наш мотиватор. Мрії – це «паливо» для нашого життя. Вони пов'язують наше теперішнє і майбутнє та дають надію. Надія та мрії – один із ресурсів нашого воєнного часу і важливо дозволити собі ним користуватись.

Стрес та травматизація звужують наше відчуття реальності. Чим більший рівень стресу та травматизації – тим більше ми сфокусовані на минулих переживаннях, які постійно відображаються у нашому теперішньому. А мрії – про майбутнє, це перенесення фокуса уваги, рух уперед. Це створення простору відновлення. Тому мрії та творчість саме зараз – це «терапевтичний інструмент». Вони розширюють наш внутрішній простір. Мрії наближують майбутнє, особливо, якщо ми ще й додаємо до них план дій.

Саме зараз нам важливо відновлювати зв'язок: минуле (мої здобутки, мої напрацювання, мої якості) – теперішнє (те, що я вмю, прагну, знаю про себе та світ саме зараз) – майбутнє (світ та я, яким я хочу бути, чим займатися).

Чому зараз складно дозволити собі мріяти?

1. Тому що є розчарування, що минулі мрії не здійснились.

Що робити: дітям важливо відчуття нашої підтримки: «Так, шкода, що саме ця мрія не здійснилася. Ти так цього хотів. Мені самій так важко примиритися з тим, що не здійснилося. Але.... Можливо вона зміниться і стане новою мрією. Давай з тобою помріємо про....». Багато дітей та дорослих розчаровані та болісно переживають втрату мрій та нездійснених планів. Мрія може не здійснитись саме так, як ми хотіли, але нам важливо зберегти надію.

2. Тому що є почуття провини. Мрії, радість під час війни можуть підсилювати відчуття провини того, що ми вижили.

Що робити: важливо розповідати дорослим та дітям про те, що радість – це енергія. Радість пов'язана з роботою нейрогормонів, що додають нам відчуття безпеки, спокою, розслаблення. Ця енергія нам дуже потрібна для відновлення. І це наші ліки. Мрії пов'язані з позитивними емоціями, і нам потрібно приймати «вітаміни мрій та радості».

3. Тому що бажати тільки для себе – це може вважатись за егоїзм.

Що робити: розповідати про те, що тільки коли ми піклуємося про себе, ми можемо відчуття потреби та піклуватись про інших. Дозволити собі мріяти – це теж піклування, бо це повернення собі цілісності, контролю. У нашому житті є важливі сфери, а в кожній сфері є свої потреби: тілесність (їжа, спорт, сон,

вода, вітаміни, кисень); реалізація (розвиток, для дитини – навчання); контакти (близькість); уява (сфера творчості, мрій, цінностей).

4. Тому що коли ми переживаємо травматичний досвід, у нас страждає когнітивна сфера і уява зокрема.

Що робити: дитина повернеться до творчих дій та знов почне мріяти, коли відновиться відчуття безпеки. А безпека для неї – це і наша присутність та надійність, і рутини в нашому житті, і можливість хоч щось проконтролювати, і наскільки можливо – передбачуваність. Ми можемо їй це дати.

5. Тому що може здаватись, що мрії взагалі зараз недоречні, а мрія може бути тільки про Перемогу.

Що робити: казати про те, що велика Перемога складається з великої кількості наших особистих перемог.

6. Тому що може здаватись, що мрії позбавляють нас відчуття контролю та відводять від реальності.

Що робити: важливо питати себе та дітей: що ми можемо робити для наближення мрії? Розповідати дитині, що мрія – це наче енергія, яку ми втілюємо в реальність своїми діями. Що ми можемо зробити першим кроком? Це може бути і малюнок мрії, і створення плану щодо її реалізації, і крок до вивчення нового.

Техніка «Сходінки мрій».

Ми можемо запропонувати дитині пройтись «сходінками мрій» та помріяти не тільки для себе, але й для інших:

Мрія для себе

Мрія для найближчих

Мрія для родини

Мрія друзів – однокласників – сусідів – громади

Мрія для міста

Мрія для країни

Мрія для світу

Ми, дорослі, створюємо простір і даємо дозвіл на будь-які прояви дитини.

Розмова про мрії.

Розмову про мрії можна почати зі слів:

«А знаєш, про що я мрію саме зараз?»

«А що ти зробиш першим, коли почувеш слово «Перемога!»?»

«А якби у тебе була чарівна паличка, щоб ти начаклував/ла?»

Важливо пам'ятати, що мрії сучасних дітей можуть бути більш матеріальними. А ще саме зараз, щоб відчуті більше опори, заземлення, діти та дорослі можуть мріяти та казати про матеріальні, реальні речі. Це додає впевненості.

Також нам важливо сформуванати зв'язок: мрія – дія. Саме дія – можливість на щось впливати – додає нам сили контролю. Між тим, що залишиться мрією, а що стане реалізованим – залежить від наших дій. На цьому етапі можна використовувати різні техніки постановки цілей та їх реалізації.

Тема «Що таке стрес та як з ним боротися?»

Мета: підвищити рівень інформованості педагогів, відпрацювання навичок зниження рівня напруги в складних життєвих обставинах.

1 етап – «Потурбуйся про себе».

Людина живе одночасно на багатьох рівнях: тіло, емоції, розум. Нам важливо пам'ятати, що ми можемо працювати з рівнем розуміння та емоцій тільки тоді, коли тіло стабілізоване, відчувається безпечно. Тому в той момент, коли страшно, слова не працюють. Натомість треба одразу вплинути на тіло. А тіло впливатиме на психічні процеси.

Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу й нам страшно, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її та скажіть: «Я з тобою». Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини. Якщо ви самі, обійміть себе. Так вмикається парасимпатична система, що наче каже нам: «Не бійся, ти впораєшся».

Коли ви не знаєте, як швидко вплинути на свій стан, можна:

швидко зробити масаж обличчя. Наприклад, поводити руками по чолу, підіймаючи шкіру від брів до лінії росту волосся;

виконати техніку «Обійми метелика»;

подихати діафрагмою, щоб видих був довшим за вдих. Наприклад, «Дихання по 1», «Дихання по квадрату»;

«заземлитися». Наприклад, сядьте так, аби ви могли спертися спиною на щось. Відчуйте свої стопи. Це треба, щоби повернути відчуття опори. Спробуйте відчутти на стопі 9 точок опори: 5 пальців, подушечки та п'ятки. Зробіть переكاتи стопами, подивіться на свої ноги, натягніть пальці. Розслабтеся.

II етап – Інформування з тем, оволодіння техніками стабілізації в ситуації стресу.

Зазвичай в нормальних умовах відновлення нашого психоемоційного стану відбувається само по собі – без нашого усвідомленого впливу.

Подзвонив будильник – настрій погіршився, треба прокидатися, випили запашну чашку кави – настрій покращився, затори на дорогах – настрій погіршився, але все ж встигли вчасно на роботу – настрій покращився і т.д.

Але якщо нічого приємного не відбувається – ми не відновлюємося, і наше самопочуття погіршується, що з часом починає впливати на наш стан уцілому.

На людину безперервно діють різноманітні фактори та подразники. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між можливостями організму і вимогами навколишнього середовища. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес.

СТРЕС – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Простими словами стрес – реакція організму на небезпеку.

Ознаки стресового напруження:

- Неможливість зосередитись на чомусь (ви постійно відволікаєтеся, увага розсіяна).
- Надто часті помилки в роботі (через неуважність ви припускаєтеся помилок, які раніше не робили).
- Погіршення пам'яті (знижена працездатність).
- Часте виникнення відчуття втоми (ви відчуваєте себе мляво, часто хочете спати, просто лежати та нічого не робити).
- Дуже швидке мовлення (під час хвилювання ви розмовляєте швидше звичайного, рухи також можуть бути активніші).
- Часті болі (спина, голова, ділянка шлунку) (це найбільш вразливі органи до стресу).
- Підвищена збудливість, роздратування (ви емоційні, тому бурхливо реагуєте на подразники).
- Робота не приносить попереднього задоволення (те, що раніше вас задовольняло, надихало більше не приносить радості).
- Втрата почуття гумору (ви починаєте не реагувати на жарти або навіть агресивно відповідаєте на гумор інших).
- Потяг до вживання алкогольних напоїв (бажання заспокоїтися в будь-який спосіб).
- Постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту (тривожність завжди прямо впливає на процес харчування людини).
- Неможливість вчасно завершити роботу (причиною найчастіше є невміння організувати свій час).

Стадії стресу.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Також під час цієї стадії людина набуває досвіду. Ця стадія може тривати від декількох секунд до тижня, в залежності від сили стресу.

2. Фаза опору (фаза адаптації). Коли вдається успішно долати труднощі, що виникають, без будь-якої шкоди для здоров'я. Під час фази адаптації людина бореться із факторами стресу, контролює свою поведінку, дії і т.д. Фаза адаптації триває до 2-х тижнів.

3. Фаза виснаження, коли внаслідок надто тривалої чи надлишково інтенсивної напруги організм виснажується, знижується його опір і починають проявлятися різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: зниження апетиту, порушення сну, втрата ваги, тощо (тривалість більше декількох тижнів).

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Такий стрес називається еустрес (короткотривалий, коли можливостей, ресурсів людини достатньо для виходу з нього). Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистрессами (довготривалими, повторювальними, сильнішими за адаптаційні можливості людини), що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини.

Які способи «боротьби» зі стресом існують?

- Намагайтеся, за можливості, дотримуватися режиму дня та сну.
- Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.
- Подбайте про запаси можливих продуктів харчування та питної води.
- Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Дозуйте новини і кількість проведеного часу в соціальних мережах.
- Частіше рухайтесь і виконуйте фізичні активності.
- Займіться улюбленими справами або хоббі, щоб переключитися.
- Якщо є така можливість – допомагайте тим, хто цього потребує.
- Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуйте їх.

- Якщо є така можливість – спілкуйтеся з близькими людьми та частіше будьте на зв'язку.
- Частіше гуляйте на свіжому повітрі.

Тема «Курс на позитивне мислення»

Мета: усвідомлення педагогами позитивного мислення як власного ресурсу та його використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу.

І етап – «Потурбуйся про себе».

Сьогоднішня реальність змушує нас уважно відслідковувати рівень заряду наших гаджетів. Тож пропоную вам прислухатися до власного рівня заряду після вихідних. Назвіть колір, який відповідає вашому ресурсу (учасники за бажанням називають рівень власного заряду та колір і пояснюють, чому саме його обрали).

II етап – Інформування та оволодіння технікою «Сильні думки».

Продовжуючи нашу зустріч, я б хотіла зачитати вам вірш Ліни Костенко:

На світі можна жити без еталонів,
 По-різному дивитися на світ:
 Широкими очима, з-під долоні,
 Крізь пальці, у квартиру, з-за воріт.
 Від того світ не зміниться ні трохи,
 А все залежить від людських зіниць:
 В широких відіб'ється вся епоха,
 У звужених – збіговисько дрібниць.

Як ви можете прокоментувати цей вірш? Яка думка ховається між рядками філософської творчості? (Є позитивні та негативні моменти в нашому житті, і важливо звертати увага на те, що має значення та залишає приємний відбиток в душі. Важливо, дивитись на світ через призму добрих вчинків, позитивних емоцій.)

Наше життя наповнене позитивними і негативними думками та емоціями.

Ні для кого не секрет, що позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії, негативні – призводять до психологічної дезорганізації, тому хворобливо переживаються людиною, і вона не бажає пережити їх знову.

Вправа «На щастя, на жаль».

Мета: сформувати та розвинути навички помічати та спиратись на позитивні моменти в процесі життя.

Спочатку озвучується складна ситуація, наприклад, «В Україні почалася війна», а потім учасники по-черзі говорять:

1-й учасник – На жаль, в Україні почалася війна.

2-й учасник – На щастя, ми маємо сильних, вольових чоловіків, воїнів, які нас захистять.

3-й учасник – На жаль.... Важливо: закінчувати вправу треба фразою – «на щастя». Необхідно пам'ятати, що вихід зі складної ситуації завжди є. Потрібно намагатися в усьому бачити більше позитивного.

Було доведено, що чоловіки та жінки з високим рівнем оптимізму в середньому живуть на 11 – 15% довше, ніж ті, для кого не характерно позитивне мислення.

Оптимізм не означає ігнорування життєвих проблем. Але коли відбуваються негативні події, оптимістичні люди менш схильні звинувачувати себе і з більшою ймовірністю бачать перешкоду тимчасовою.

Позитивне мислення робить наш день краще, позбавляє від зайвого стресу.

Ми можемо прокинутися вранці та подумати: «Сьогодні буде дощ – це значить, що будуть пробки, я спізнюся, через що директор зробить зауваження. Одним словом, паршивий день».

Проте, якщо ми докладемо невеликих зусиль і змінимо наші думки на позитивні, то і ранок буде здаватися більш позитивним: «Сьогодні похмуро, ну, це ж осінь, що з неї взяти? Треба вийти раніше, щоб уникнути пробок – все буде добре!».

Дві альтернативи, але одна змушує вас йти на роботу засмученим і налаштованим на негатив, а інша змушує відчувати позитив, власну здатність протистояти проблемам і зосередитися на їх вирішенні. Ця техніка називається «Сильні думки», і, як ви зрозуміли, полягає у відслідковуванні у себе думок, що забирають власну енергію, засмучують, та заміну їх на альтернативні – сильні, що підтримують, дають внутрішній ресурс.

Тема «Шукаємо ресурс»

Мета: формувати вміння знаходити психологічний ресурс в складних життєвих обставинах. Сприяти оволодінню навичками стабілізації та відновлення.

I етап – «Потурбуйся про себе».

Психологи говорять, що любий стрес «відкладається» в тілі. Спочатку неусвідомлено, непомітно для нас, потім переходячи в хронічні захворювання. Це можуть бути зажими м'язів, напруження певних частин тіла, «блукаючий» біль в певних органах тощо.

Пропонуємо просту техніку, яка допоможе за допомогою напруження і розслаблення м'язів контролювати власне тіло.

Техніка «Заморозка».

Сядьте зручно, знайдіть опору для ніг і спини, руки покладіть на свої коліна. Зробіть глибокий вдих і видих. Зосередьтеся на своєму тілі. Почнемо з рук: стисніть кулаки, сильно, як тільки зможете. Відчуйте як напружилися м'язи, кисті та передпліччя. Утримайте напруження, ніби вас «заморозили» (дорахуйте до п'яти). Тепер розслабте м'язи. Розтисніть кулаки. Відчуйте розслаблення. Тепер руки розведіть в сторони, зігніть в ліктях, напружте біцепси. Розслабте. Тепер шия і плечі. Підніміть плечі, втягніть шию. Напружтеся... Розслабтеся. Далі живіт...сідниці...м'язи на ногах... стопи... А тепер розслабте все тіло. Відчуйте приємне розслаблення.

II етап – Інформування та оволодіння техніками пошуку ресурсу.

Як би це дивно не звучало в теперішній ситуації, наш ресурс навколо нас! Те, що надає нам сили, наснаги, витривалості, позитиву, радості, щастя, підтримує нас в складні моменти життя, зовсім поруч. Зараз ми в цьому переконаємось.

Візьміть свої телефони, зайдіть в «галерею» і виберіть 4-5 фотографій, які можуть бути вашим ресурсом: дивлячись на них, ви відчуваєте щастя, любов, захоплення, відчуття спокою, які можуть вас підтримати (або підтримували) в складні моменти. Це можуть бути фотографії з минулого (якщо вони не роблять вам боляче), а можуть бути фотографії сьогодення. Обирайте самі. Відстежуйте, що ви відчуваєте. Покладіть їх в окрему папку і дайте їй назву. Наприклад: «Мій ресурс», «Моя підтримка», «Що я люблю»...тощо).

Ці папки можна поповнювати наступними фотографіями, які будуть вам допомагати, підвищувати настрій. Частіше їх переглядайте. Будьте в ресурсі.

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ
ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНЕ ВИДАННЯ

ПАНОК Віталій Григорович,
РИБАЛКА Валентин Васильович,
ШАНДРУК Сергій Костянтинович,
РОМАНОВСЬКА Діана Дорімедонтівна,
ПРЕДКО Вікторія Володимирівна,
ГОРЛЕНКО Валентина Миколаївна,
СОСНОВЕНКО Наталія Василівна,
МАРУХІНА Ірина Володимирівна,
КОНДРАТЮК Анна Анатоліївна

**Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу
в умовах війни**

Практичний посібник

Підготовлено в рамках виконання наукового дослідження «Науково-методичні засади психологічного супроводу учасників освітнього процесу в діяльності психологічної служби в умовах війни»
(номер державної реєстрації 0123U100488)

Для безкоштовного розповсюдження

Обкладинка виконана за допомогою сервісу



Підписано до друку 27.12.2023. Формат 60x84/16

Умовн. друк. арк. 12,3. Об'єм даних 4,98 Мб

Тираж 100 пр. Зам. № 1/12-23

Видавець і виготовлювач:

УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,

01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,

тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013

**УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

пров. Віто-Литовський, б. 98-А,
03045, м. Київ
Тел./факс: (044) 252-70-11
e-mail: UCAP@ukr.net
web-сайт: psyua.com.ua

