

І це, на наше переконання, сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості молоді як психічного ресурсу, який ми маємо, щоб долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати і підтримувати стосунки, а також адаптуватися до несприятливих змін, оскільки її можна виховувати (або нарощувати), тренувати й вдосконалювати – це так званий процес «нaroщування» або «пошуку» необхідного ресурсу, який «відкриває нові можливості, нове бачення або навіть нових особистостей».

Список використаних джерел

1. Гнезділова К.М., Терентьева Н.О. Особливості професійної діяльності викладача закладу вищої освіти в умовах невизначеності. *Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в умовах невизначеності*: матеріали науково-практичного семінару з міжнародною участю (Миколаїв, 25.04.2024). Миколаїв, 2024. С. 20–25.
2. Терентьева Н.О. Психологічний супровід студентської молоді працівниками деканату ЗВО України в умовах воєнного часу. *Ольвійський форум – 2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості* : XXI Міжнар. наук. конф. (20–23 черв. 2024р., м.Миколаїв). Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 116 с. С. –5.
3. Терентьева Н.О., Фалько Н.І. Психологічні аспекти вразливостей користувачів інтернету до методів соціальної інженерії: емпіричне дослідження. *Могиланські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях* : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : 6–10 листоп. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України; Первинна профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. С. 239–243.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ОСВІТЯНАМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОСТІ ВОЄННОГО СТАНУ: ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД

Углова Ольга
молодший науковий співробітник
відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти,
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського,
м.Київ, Україна

Воєнні дії в Україні поставили перед системою освіти численні виклики. Педагоги, залишаючись на передовій інформаційного, емоційного та гуманітарного фронту, виконують функції не лише вчителів, а й стабілізуючих фігур для дітей і молоді. Однак вони самі потребують фахової підтримки. Часто

освітяни стикаються з сильним емоційним виснаженням, депресивними станами, симптомами ПТСР. З огляду на це потрібна негайна психологічна реакція – як у формі самодопомоги, так і з боку фахівців.

Освітяни є професійною групою, яка особливо чутливо реагує на соціальні потрясіння. Психоемоційними труднощами, з якими стикаються педагоги, є гіперстрес через обстріли, евакуації, втрати; відповідальність за учнів попри власну травмованість; професійне вигорання, посилене роботою в нових форматах (онлайн, змішане навчання); почуття провини за «недостатню» ефективність у навчанні під час війни; соціальна ізоляція, втрати колективу, переміщення; когнітивна втома, порушення сну, тривожність, дратівливість.

Перша психологічна допомога (далі – ППД) – це комплекс негайних дій, що допомагають людині знизити рівень стресу, відновити здатність діяти та опанувати ситуацію.

За рекомендаціями ВООЗ (WHO, 2011), перша психологічна допомога має бути ненав'язливою та гуманною, забезпечувати безпечне середовище, враховувати потреби людини, надаватися не лише психологами, а й усіма навченими дорослими [21].

В умовах зростаючого психоемоційного навантаження на педагогічних працівників, спричиненого війною, невизначеністю та інформаційним тиском, психологічна перша допомога постає як невід'ємний компонент освітньої підтримки.

Актуальність методик ППД обумовлюється потребою в швидкій, доступній та ефективній психологічній підтримці освітян без необхідності спеціалізованого клінічного втручання. Теоретичне обґрунтування таких методик базується на міждисциплінарному синтезі сучасних психологічних концепцій, що дає можливість забезпечити їхню наукову верифікованість та практичну адаптивність.

Згідно з біопсихосоціальною моделлю Дж. Енгеля (1977) вплив травматичного або кризового чинника має багатовимірний характер, охоплюючи тілесний, психологічний та соціальний рівні функціонування людини. Перша

психологічна допомога для освітян, базуючись на цій парадигмі, має бути комплексною, тобто охоплювати фізіологічні прояви (наприклад, соматичне напруження), когнітивно-емоційні реакції (тривога, безпорадність) та чинники соціального контексту (професійна спільнота, міжособистісна підтримка). Застосування методик на основі даної моделі передбачає використання технік тілесного заземлення, вправ на дихання, соціально орієнтованої підтримки [17].

У Концепції психологічної стійкості (резильєнтності), яку розроблено А. Мастен, А. Бонанно, Е. Вертелем та ін., наголошено на потенціалі людини до відновлення після стресу завдяки внутрішнім (когнітивним, емоційним) і зовнішнім (соціальним, організаційним) ресурсам. У контексті ППД для освітян це передбачає формування практик, що актуалізують внутрішні опори особистості (досвід подолання труднощів, професійна ідентичність), а також взаємопідтримку колег.

Методики можуть передбачати візуалізацію ресурсів, вправи на самоусвідомлення, картування підтримувального середовища [20, 14, 23].

Всесвітня організація охорони здоров'я (2011) запропонувала універсальний протокол психологічної допомоги, побудований на трьох простих діях: «Побач» (вияв потреб і ризиків), «Слухай» (активне слухання без оцінювання), «Підтримай» (напрямок до ресурсів та нормалізація стану). Цей підхід є особливо цінним у надзвичайних ситуаціях і придатний для широкого впровадження в освітніх середовищах як алгоритм базової взаємодії в кризі [21].

Методики ППД часто спираються на когнітивно-поведінкові підходи (А. Бек, А. Елліс), що базуються на принципі: переживання людини залежать не від ситуації як такої, а від її інтерпретації.

Педагогічні працівники, опинившись у стресовій ситуації, часто демонструють автоматичні негативні думки (катастрофізація, самозвинувачення), що поглиблюють тривогу.

Методики ППД охоплюють елементи когнітивної реструктуризації, техніки короткотермінового самоконтролю (дихання, самодіалог, відтермінування емоційного реагування) [2, 16].

На думку Ліндемманна і Каплана, кризова ситуація є потенційно руйнівною, але також і трансформаційною. Завдання ППД – допомогти людині відновити базову функціональність, здатність до ухвалення рішень, орієнтацію в реальності. Методики в цьому напрямі передбачають підтримку простих дій, технік стабілізації, а також формування безпечного середовища в професійному просторі освітнього закладу [19, 15].

В Україні після 2014 р., а особливо після повномасштабного вторгнення в 2022 р., потреба у психологічній підтримці педагогів набула системного характеру. Однією з найбільш оперативних форм такої підтримки стала перша психологічна допомога (ППД), що інтегрує базові принципи кризового втручання, психоосвіти та стабілізаційних практик. У контексті освіти в Україні створено й адаптовано низку спеціалізованих методичних рішень, зорієнтованих на потреби саме освітян.

Однією з найвідоміших є методика, розроблена за участі Українського інституту розвитку освіти (УІРО) у співпраці з ЮНІСЕФ. Вона ґрунтується на міжнародному протоколі ППД (ВООЗ, 2011) і пропонує педагогам чотири базові кроки: «Побачити – Почути – Підтримати – Направити». Посібник пропонує практичні сценарії взаємодії з учнями, колегами та батьками в умовах стресу, а також вправи для самодопомоги, техніки стабілізації та розпізнавання ознак вторинної травматизації [10].

Важливим доповненням до цього стало впровадження програм психоосвіти, таких як «Самодопомога в умовах війни» (ГО «Безпечний простір», 2022), де акцент робиться на відновленні ресурсу педагога через вправи тілесної регуляції, дихальні практики та елементи когнітивно-поведінкової терапії. Такі методики забезпечують не лише швидку підтримку в умовах гострої кризи, але й профілактику професійного вигорання вчителів [1]. Ще одним прикладом стало поширення компонентів програми «Вчимося жити разом» (2015–2020), розробленої у партнерстві з ЮНІСЕФ та МОН України. Ця програма містить елементи розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, ненасильницької комунікації та практик зняття напруги [9].

Нарешті, запуск національної програми психічного здоров'я «Ти як?» (2022) створив координаційну платформу для навчання освітян навичок саморегуляції, надання ППД дітям і підвищення стійкості освітнього середовища загалом [9]. Таким чином, українські методики ППД для освітян стали невід'ємною частиною системи кризового реагування в освітній галузі. Їх ефективність підсилюється інтеграцією з міжнародними підходами та постійною адаптацією до специфічних викликів сьогодення.

Отже, на основі викладеного вище матеріалу можемо зробити висновок, що психологічна підтримка освітян у часи воєнного стану є ключовим чинником збереження не лише їхнього добробуту, а й ефективності освітнього процесу. Системна реалізація методик ППД, створення безпечного середовища в закладах освіти, доступ до інформації та спеціалістів є критично важливими. Важливо розширювати мережу підготовки педагогів до надання самодопомоги, а також удосконалювати механізми інформаційного супроводу через офіційні ресурси, мобільні застосунки та мережеві ініціативи.

Список використаних джерел

1. Безпечний простір. Самодопомога під час війни : гайд для освітян. Київ, 2022. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/03/samodopomoga-vchytelyam.pdf>
2. Бек А. Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Львів : Вид-во УКУ, 2020. 328 с.
3. Василик М. Ю. Основи психологічної допомоги в кризових ситуаціях : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 216 с.
4. Гуцаленко Л. В., Калашнік Н. В. Експрес-методи ППД для вчителів у кризових ситуаціях.. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 130–137.
5. Котлубей Л. М. Психологічна стійкість педагогів як чинник подолання професійного стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 3. С. 74–82.
6. Кравченко Т., Савченко С. Психологічна підтримка освітян під час війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 45–52.
7. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінювання і копінг. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 234 с.
8. Національна програма психічного здоров'я «Ти як?». URL: <https://www.tyuyak.org.ua/> (дата звернення: 14.04.2025).
9. Програма «Вчимося жити разом» : навч.-метод. комплект для педагогів. Київ : МОН України, ЮНІСЕФ, 2016. URL: <https://www.psyua.com.ua/vchymosya-zhyty-razom/> (дата звернення: 14.04.2025).
10. Психологічна перша допомога: поради для освітян. Київ : УІПО, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2022/10/04/ppd-osvityanam.pdf> (дата звернення: 14.04.2025).
11. Психологічна перша допомога : посіб. для працівників передової лінії / ВООЗ ; пер. з англ. Київ : УЦНС, 2015. 64 с.

12. Психологічна підтримка в умовах війни : метод. реком. / Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. Київ : УНМЦ ППСР, 2022. 36 с.
13. Рудій О. І., Ткач Н. В. Психологічна перша допомога: алгоритми реагування в умовах надзвичайної ситуації : метод. реком. Київ : ППО КУ ім. Б. Грінченка, 2023. 48 с.
14. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
15. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. New York : Basic Books, 1964. 443 p.
16. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus, NJ : Citadel Press, 1994. 466 p.
17. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196, № 4286. P. 129–136. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.847460>
18. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence / Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C. et al. *Psychiatry*. 2007, Vol. 70(4). P. 283–315.
19. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101(2). P. 141–148. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>.
20. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *Development and Psychopathology*. 2001. Vol. 14(4). P. 753–776. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579401004079>
21. Psychological first aid: Guide for field workers / World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. Geneva: WHO. 2011. 60 с. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205> (дата звернення: 14.04.2025).
22. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses / S. G. Hofmann, A. Asnaani, I. J. Vonk et al. *Cognitive Therapy and Research*. 2012. Vol. 36. P. 427–440. DOI: [10.1007/s10608-012-9476-1](https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1).
23. Werner E. E., Smith R. S. Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood. Ithaca, NY : Cornell University Press, 1992. 280 p.

ОСВІТНЬО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВОЄННИЙ І ПОВОЄННИЙ ЧАС

Ханбекаян Давид
здобувач вищої освіти,
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро, Україна
(науковий керівник: Ольга Лучанінова,
доктор педагогічних наук, професор)

Нині, коли Україна переживає війну, питання патріотичного виховання стає ще більш важливим. Але окрім формування патріотичних цінностей, важливо також подбати про психологічний стан молоді. Адже багато дітей і підлітків зазнали стресу, втратили близьких або змушені були покинути свої домівки. Саме тому освітній процес має поєднувати знання про історію та культуру з емоційною підтримкою. Навчальні заклади зараз відіграють ключову роль у вихованні свідомої молоді. Потрібно не просто розповідати про історію, а робити це цікаво та інтерактивно: включати теми про героїв сьогодення, традиції