

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*До 30-ї річниці створення  
психологічної служби  
у системі освіти України*

**ПОДОЛАННЯ  
НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19  
У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ**  
Навчально-методичний посібник

За наукової редакції  
члена-кореспондента НАПН України  
**В. Г. ПАНКА**

Київ  
ДІА • 2021

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи

---

*До 30-ї річниці  
створення психологічної служби  
у системі освіти України*

# ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Навчально-методичний посібник

За наукової редакції  
члена-кореспондента НАПН України  
**В. Г. ПАНКА**

Київ  
ДІА • 2021

УДК 159.9/.96:371.71(072)

П-44

*Авторський колектив:*

**В. Г. Панок** (вступ, підрозділ 1.3), **І. І. Ткачук** (підрозділ 3.4),  
**Д. Д. Романовська** (підрозділи 2.2, 3.2, 3.3), **Р. А. Мороз** (підрозділи 2.1, 3.1),  
**Т. Б. Гніда** (підрозділ 1.2), **В. М. Горленко** (підрозділ 1.1),  
**Н. В. Сосновенко** (додаток)

*За наукової редакції*

**В. Г. Панка**

*Рецензенти:*

- Гіряк А. Н.** — доктор психологічних наук, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету;
- Обухівська А. Г.** — кандидат психологічних наук, завідувач лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами УНМЦ практичної психології і соціальної роботи;
- Марухина І. В.** — завідувач навчально-методичного центру психологічної служби, старший викладач кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 10 від 19.11.2021 р.)*

**Подолаття** наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчально-методичний посібник / авт. кол: В. Г. Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 224 с.

ISBN 978-617-7785-40-7

Навчально-методичний посібник є частиною програмно-методичного комплексу «Подолаття наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти» до якого входять іще дві програми підвищення кваліфікації для практичних психологів і для соціальних педагогів. Його створено співробітниками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Подолаття наслідків пандемії COVID-19 у діяльності психологічної служби системи освіти», реєстраційний номер 2020.01/0114, державний реєстраційний номер 0120U104875.

У посібнику висвітлено актуальні соціально-психологічні проблеми учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19, подано конкретні методики психологічної діагностики психоемоційного стану учасників шкільного колективу, практичні методики надання соціально-педагогічної допомоги учням, вчителям і батькам. Посібник містить інформацію про методи, методики і технології роботи працівників психологічної служби в умовах пандемії.

Для працівників психологічної служби у системі освіти; викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти; викладачів закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців за спеціальностями «практична психологія», «соціальна робота», «соціальна педагогіка»; науковців.

УДК 159.9/.96:371.71(072)

ISBN 978-617-7785-40-7

© Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2021

# ЗМІСТ

---

---

ВСТУП.....	5
<b>Розділ 1</b>	
<b>ПАНДЕМІЯ COVID-19 І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....</b>	<b>12</b>
1.1. Соціальні, педагогічні та психологічні проблеми учасників освітнього процесу в умовах пандемії: огляд вітчизняних досліджень .....	12
1.2. Інформаційні впливи в умовах пандемії: інфодемія та протистояння негативним впливам.....	23
1.3. Соціально-психологічні проблеми учасників освітнього процесу: результати емпіричного дослідження .....	42
<b>Розділ 2</b>	
<b>МЕТОДИКИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 .....</b>	<b>59</b>
2.1. Методи емпіричного дослідження стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії.....	59
2.2. Блок діагностичних методик дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти, батьків і педагогів .....	73
<b>Розділ 3</b>	
<b>ПРАКТИЧНІ МЕТОДИКИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ .....</b>	<b>117</b>
3.1. Методики надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в період пандемії .....	117

3.2. Профілактика та відновлення психологічного благополуччя учасників освітнього процесу . . . . .	130
3.3. Психопрофілактика емоційного та професійного вигорання педагогічних працівників . . . . .	153
3.4. Розвиток життєстійкості старшокласників в роботі соціального педагога . . . . .	175
ДОДАТКИ . . . . .	188
Додаток 1	
Нормативно-правова база подолання пандемії COVID-19 у системі освіти . . . . .	188
Додаток 2	
Інструктивно-методичний лист “Роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій” . . . . .	197
Додаток 3	
Інструкція щодо організації роботи працівників психологічної служби в умовах перебування закладу освіти в різних зонах карантину у 2020/2021 н.р. . . . .	205
Додаток 4	
Рішення колегії Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації . . . . .	208
Додаток 5	
Довідка про роботу спеціалістів психологічної служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією COVID-19, у діяльності закладів освіти . . . . .	215

# ВСТУП

---

---

Пандемія COVID-19 стала суворим випробуванням для всього людства і для кожної країни. Усі суспільні інституції, держави в цілому були поставлені в дуже складну ситуацію природної катастрофи. Відповідно до нашого розуміння, катастрофа — це явище природного, техногенного або соціального походження, що обумовило незворотні наслідки для окремої людини або для груп людей, включаючи великі людські спільноти, держави, людство в цілому. Наслідком усякої катастрофи є зміна стилю життя людських спільнот як реакція на необхідність адаптації до нових природних і соціальних умов існування.

Освітня галузь, як одна з найбільших і комплексних соціальних систем, в умовах пандемії вимушена шукати нових шляхів, методів і технологій реалізації своєї місії і завдань — реалізації освітньої діяльності в умовах карантинних обмежень, змішаного і дистанційного навчання, соціальної депривації, соціальної нестабільності і напруги, безпрецедентного впливу засобів масової інформації, соціальних мереж і телекомунікаційних технологій.

Обов'язком сучасних науковців, і у першу чергу — психологів, є виявлення не тільки негативних факторів пандемії, соціально-психологічних проблем учасників освітнього процесу, а й визначення способів надання допомоги постраждалим та визначення внутрішніх ресурсів особистості для подолання цих негативних наслідків, побудови нової позитивної життєвої перспективи.

Найбільш ефективною методологією дослідження соціально-психологічних наслідків пандемії у системі освіти є аналіз життєвої ситуації учасників освітнього процесу. Розуміння нами життєвої ситуації близько до поняття соціальної ситуації розвитку (Л.С. Ви-

готський), але не зводиться виключно до нього, а включає в себе також і природні, географічні, біологічні та інші чинники. Саме комплексний, системний розгляд усіх факторів життєвої ситуації особистості здатен дати досліднику повну картину зовнішніх впливів та визначити шляхи надання соціально-психологічної допомоги в ситуації природної або соціальної катастрофи.

Отже, системний аналіз життєвої ситуації учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19 здатен стати підґрунтям для розуміння поведінки та емоційного стану вчителів, учнів і батьків. Спробуємо розглянути найбільш важливі чинники.

У першу чергу необхідно відмітити перехід закладів загальної середньої освіти на дистанційну або змішану форми викладання в умовах карантинних обмежень. Сьогодні вже відомо, що такі форми навчальної діяльності помітно знижують ефективність останнього та породжують цілу низку проблем від суто дидактичних, до соціально-психологічних та емоційних.

Перехід до дистанційного навчання породжує великі проблеми для педагогів, що пов'язані з новою дидактикою, необхідністю перебудувати навчальні програми, внести корективи до змісту викладання предметів, методик оцінювання навчальних досягнень учнів, методів і прийомів стимулювання пізнавальної та навчальної мотивації здобувачів освіти, емоційного наснаження власної освітньої діяльності, розподілу власного часу на виконання професійних і особистих справ та ін..

Основними інструментами здійснення дистанційного навчання є інструменти онлайн освіти, які передбачають майстерне володіння вчителем специфічними інформаційно-комунікаційними технологіями (ІКТ). Тут зразу виникають проблеми, адже за нашими даними, лише близько 15% педагогів вважають себе повністю компетентними у цій царині. Решта заявили, що застосування ІКТ для них становлять проблему. В цих умовах не можна говорити про якісне викладання предмету, але можна говорити про додаткові стресові чинники для вчителя адже на кону тут ставиться його авторитет, що здобувався роками напруженої роботи, самооцінка як професіонала, упевненість в собі і своїх професійних навичках. Названі та інші переживання є надзвичайно значущими і надзвичайно небезпечними оскільки загро-

жують самим підвалинам у структурі особистості — смисложиттєвим орієнтаціям, професійним цінностям, самооцінці. Таким чином, до суто дидактичних, здавалося б, проблем додаються проблеми емоційні (емоційної стабільності) — роздратування, агресія, депресивні стани, які у свою чергу, підсилюють інші негативні фактори пандемії.

Соціальна ізоляція, обмеження та регламентація безпосереднього міжособистісного спілкування — найбільш показові явища, що обумовлені пандемією. Освітній процес до сьогодні бувався на безпосередньому спілкуванні усіх його учасників. Перехід спілкування в онлайн процес, з усіма його обмеженнями, призвів до руйнації системи міжособистісного спілкування як основи освітнього процесу.

ІКТ-навчання надає широкі можливості залучення великих обсягів інформації в якості навчального матеріалу. Разом з цим, майже зникає можливість одержання зворотнього зв'язку в процесі спілкування. Через це майже зникає можливість врахування безпосередньої реакції слухачів, яка для вчителя є підставою вибору тих чи інших педагогічних прийомів ведення уроку та подальшої логіки викладу навчального матеріалу.

Важливою групою чинників життєвої ситуації учасників освітнього процесу є власне розповсюдження коронавірусу. Цей біологічний чинник нагадав нам радіоактивне забруднення після Чорнобильської катастрофи. Смертельно небезпечна загроза є невидимою, її не можна ні побачити, ні відчути іншими органами відчуттів. Така природа загрози породжує величезну кількість міфів у нерозвиненій масовій свідомості. Невизначеність і невидимість загрози породжує страх заразитися і захворіти, заразити близьких і рідних. Нагадаємо, що за результатами досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених вказані страхи вважаються найбільш поширеними серед усіх груп населення незалежно від статі, майнового стану, расової чи релігійної приналежності. Неідентифікований, неусоблений страх породжує, крім усього, фобії, негативні емоційні стани і настрої аж до фрустрацій і психосоматичних розладів.

Інформаційні впливи, недостовірні інформація про природу, способи поширення, засоби профілактики зараження та наслідки захворювання на COVID-19 є ще одним потужним фактором пандемії. В принципі усі інформаційні потоки (джерела інформації) можна



розділити на кілька основних груп: телебачення; соціальні мережі; безпосереднє міжособистісне спілкування; офіційні джерела. Кожне джерело інформації має власну цільову аудиторію, користується певним ступенем довіри та можливостями поширення інформації серед певної кількості людей на певній території.

Педагогічні працівники є специфічною аудиторією для різних джерел інформації. За результатами досліджень вітчизняних науковців можна стверджувати, що вчителі не є однорідною соціальною групою. Дійсно, велика кількість з них віддає перевагу офіційним джерелам інформації щодо пандемії. Разом з цим, суттєвий вплив на думки і оцінки педагогів мають соціальні мережі і системи неформальних комунікацій (друзі, рідні, знайомі). Саме через такий розподіл довіри до різних джерел інформації серед педагогів відмічається доволі значна кількість (до тридцяти відсотків) ковід-скептиків та ковід-дисидентів. Така неоднозначна позиція педагогічної професійної спільноти має суттєвий вплив на інші групи населення, що підсилює соціальну напругу та негативні емоційні стани.

Наступна група факторів життєвої ситуації учасників освітнього процесу — ускладнення або повна депривація процесів безпосереднього міжособистісного спілкування. Особливо це стосується проведення педагогами заходів виховного спрямування — класних і батьківських зборів, позакласних заходів, волонтерської роботи, організація змагань, конкурсів, виставок, соціальних акцій і т.п. Фактично, така робота в умовах пандемії “поставлена на паузу”, а процес виховання дітей і підлітків відданий на відкуп стихії соціальних мереж.

Власне безпосереднє спілкування передбачає зоровий контакт між сторонами, які беруть в ньому участь. Коли половина обличчя співрозмовника закрита маскою, значно утруднюється процес розуміння його емоційного стану через неможливість розуміння міміки. Тобто з цілісного процесу спілкування виключається його важлива частина — невербальна комунікація. Таким чином, спілкування є неповноцінним. Це відчувають або розуміють усі, хто має досвід спілкування у таких умовах.

Загальний емоційний стан оточуючих — ще одна важлива складова життєвої ситуації учасників освітнього процесу. За нашими

даними, загальний емоційний стан (настрої, самопочуття) у період пандемії помітно погіршилися і у вчителів, і у батьків, і у здобувачів освіти. Про це свідчать понад двох третин опитаних. Усі перелічені вище негативні фактори життєвої ситуації відображаються у першу чергу на психоемоційному стані людей і, зазвичай, підсилюються через механізми зараження і наслідування. Наголосимо, що емоції часто виникають несвідомо і доволі складно піддаються свідомій регуляції. У багатьох досліджуваних були виявлені ознаки емоційного вигорання. Численні дослідження свідчать про збільшення випадків домашнього насилля, конфліктів, сварок та ін..

Емоційні стани учасників освітнього процесу здійснюють значний вплив (зазвичай — негативний) на їх стресостійкість, здатність опиратися негативним зовнішнім впливам пандемії, врешті — негативно впливають на здатність організму до опору несприятливим чинникам зовнішнього середовища.

Одним з ключових завдань діяльності психологічної служби у системі освіти є захист психічного здоров'я і соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу. Особливо гостро це завдання постає в умовах пандемії.

Основними інструментами, що є у розпорядженні практичних психологів і соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти та методистів, слід вважати проведення освітньої, психоедукаційної роботи з основними цільовими аудиторіями. Широке застосування засобів психологічної просвіти дає змогу не тільки поширення правдивої, наукової і достовірної інформації про природу і засоби захисту від COVID-19, а і способів відновлення емоційного балансу, запобігання міжособистісним конфліктам, відновлення соціальних зв'язків і мотивації до навчальної, учбової і суспільної діяльності, стабілізації внутрішньосімейних стосунків.

Найбільш розповсюдженими формами психологічної просвіти є лекції, інформування, інформаційні зустрічі, дискусії і диспути, “групи зустрічей”, пояснення учасникам освітнього процесу психологічної природи таких явищ як “стрес”, “емоційне (професійне) вигорання”, “міжособистісний конфлікт”, “страхи” і “фобії”, “міжособистісне спілкування в умовах карантинних обмежень” та ін.

Соціальні педагоги можуть широко застосовувати такі форми роботи як взаємне інформування, консультування за принципом “рівний-рівному”, групи зустрічей (онлайн), консультації та лекції для учасників освітнього процесу.

Разом з просвітницькою роботою працівники психологічної служби мають надавати безпосередню допомогу учасникам освітнього процесу, зокрема, для зменшення негативних наслідків пандемії. Передусім це зменшення психоемоційної напруженості в закладі освіти і у сім’ях, зменшення рівня конфліктності та налагодження системи міжособистісних комунікацій навіть в умовах онлайн навчання. Реалізується це завдання через проведення заходів з психологічної корекції та розвитку — тренінги з розвитку емоційної саморегуляції, навичок спілкування, індивідуальна робота зі страхами і фобіями, наслідками психічного травмування та ін..

Соціальні педагоги можуть організовувати роботу груп само-допомоги, спонукати надання допомоги колегам і сім’ям учнів, які постраждали від пандемії, розвивати волонтерську роботу в громаді, організовувати і скеровувати роботу фахівців соціальних служб, правоохоронців і медичних працівників зокрема для організації процесу вакцинування і т.п.

Важливою основою для проведення корекційно-розвиткової роботи є, безперечно, психологічна діагностика. Усю сукупність психодіагностичного інструментарію можна поділити на дві групи: інструменти для проведення масових скринінгів і моніторингів, інструменти для проведення індивідуальної поглибленої діагностики. Важливо зауважити, що увесь цей інструментарій має бути сертифікованим і застосовуватись виключно підготовленими спеціалістами.

Більш детально особливості та деталі роботи працівників психологічної служби в умовах пандемії COVID-19 будуть описані у наступних розділах цього посібника. Сподіваємось, що читачі знайдуть тут багато корисної інформації для своєї професійної діяльності.

Цей посібник розроблено для методичного забезпечення таких програм підвищення кваліфікації працівників психологічної служби: “Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчальна програма підвищення кваліфікації практичних психологів”; “Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчальна

---

програма підвищення кваліфікації соціальних педагогів” і разом з ними складає єдиний методичний комплекс.

Посібник адресовано працівникам психологічної служби; викладачам інститутів післядипломної педагогічної освіти та викладачам закладів вищої освіти, які готують спеціалістів за спеціальностями “практична психологія”, “соціальна робота”, “соціальна педагогіка”; науковцям, які досліджують шляхи і засоби підвищення якості надання психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій і природних катастроф.

Видання підготовлено науковими працівниками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в межах проекту “Подолання наслідків пандемії COVID19 у діяльності психологічної служби системи освіти”, реєстраційний номер 2020.01/0114, номер державної реєстрації 0120U104875.

## Розділ 1

# ПАНДЕМІЯ COVID-19 І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

---

---

### 1.1. СОЦІАЛЬНІ, ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ: ОГЛЯД ВІТЧИЗНЯНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

В Україні перший випадок захворювання на COVID-19 зареєстровано 3 березня 2020 року, а вже 12 березня оголошено тритижневий карантин для закладів освіти. Це стало викликом для українського суспільства в усіх сферах діяльності загалом, і зокрема для науковців. Огляд наукометричних і реферативних баз Google Scholar, Open Ukrainian Citation Index (OUCI), Електронна бібліотека НАПН України, Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського, Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського дозволяє з'ясувати тематику і напрями досліджень, які здійснюються вітчизняними науковцями.

Одна із перших праць підготовлена за участі В. В. Рибалки, Е. О. Помиткіна, О. М. Ігнатович, Н. В. Павлик, О. В. Іванової, О. В. Радзімовської та інших у березні 2020 року. Методичні рекомендації “Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19” [18]. У методичному посібнику наводяться дані щодо наукового розуміння пандемії, стратегії і тактики надання психологічної допомоги населенню, психогігієнічних засад формування нового способу життя в умовах антивірусного карантину, поради і правила саногенної поведінки особистості у зоні пандемії, етичні засади раціогуманізму у протидії пандемічній загрозі.

Ковтун І., Терещенко Л. проведено аналіз викликів організації навчання, із якими стикнулися заклади освіти України, в умовах карантину під час пандемії COVID-19. Систематизовано особливості психологічних, комунікативних, матеріально-фінансових, нормативно-правових, організаційних викликів, які повинні стати новими можливостями для закладів освіти для удосконалення їхньої роботи та досягнення основної мети діяльності. Визначено недоліки організації навчального процесу з використанням дистанційних технологій. Серед них психологічний дискомфорт, опір змінам, пов'язаним із різким переходом від традиційної до дистанційної форми навчання; ускладнення можливостей для соціальних комунікацій; часто низький рівень забезпечення учасників освітнього процесу технікою, програмними продуктами тощо та відповідними навичками; нерівномірна якість покриття інтернетом, особливо в сільській місцевості [10]. Результативність навчання в умовах самоізоляції, на думку Г. О. Васьківської, висуває на перший план питання готовності і навчання сучасних педагогів здійснювати дистанційне навчання [2]. І. В. Іванюк і О. В. Овчарук вивчають проблеми і потреби українських освітян, що виникають під час впровадження дистанційного та змішаного навчання під час карантину; визначення ставлення та готовності вчителів до використання онлайн інструментів та ресурсів під час дистанційного та змішаного навчання на карантині [7].

С. С Дембіцьким., О. Г. Злобіною, М. В Сидоровим., Г. А. Мамонною визначено п'ять ключових стресорів, що зумовлюють рівень психологічного дистресу під час пандемії COVID-19: оцінка для себе імовірності захворіти на коронавірус, частота перевірки новин про коронавірус, частота захворювань за останні півроку, рівень напруженості відносин із співмешканцями та оцінка складності постійної ізоляції. Виявлена відмінність у рівні психологічного дистресу між чоловіками та жінками. При цьому єдиним стресором, розподіл значень якого суттєво відрізняється у чоловіків і жінок, є частота захворювань за останні півроку. Науковці зазначають, що пандемія COVID-19 створила об'єктивні передумови для істотного погіршення психологічного самопочуття якщо не всього населення України, то принаймні окремих його груп [4].

О. І. Зімовіним описано 6 способів переживання тривоги в умовах пандемії COVID-19: використання ситуації та активні дії в ній, деконструкція “загрози”, прогнозування, скидання напруги при недостатній підтримці, самозаспокоєння, переживання страху. Способи утворюють дві групи — *зовнішньо-орієнтовану* (гіпо-збудливий стиль переживання) і *внутрішньо-орієнтовану* (гіпер-збудливий стиль переживання тривоги). О. І. Зімовін зазначає, що способи психологічної допомоги людям залежить від різних способів та стилів переживання тривоги [5].

Проблеми страху і тривоги досліджуються П. В. Мірошніченко. Науковець зазначає, що кількісно заголовки з негативним значенням страху не надто переважають у вітчизняних ЗМІ “однак усі вони, безумовно, вдаються до комунікативних тактик генерування страху й тривожності, використовуючи, зокрема, маніпулятивний прийом “магія чисел”, зловживаючи словами “жертва”, “вірус”, “померли”, “інфіковані”, “вірус”” [13]. Збільшення рівня тривоги та рівня депресії у зв’язку з переживанням хронічного стресу в період пандемії коронавірусної інфекції COVID-19 підтверджуються дослідженнями Н. С. Карвацької, С. Д. Савки, М. І. Соколової [9].

В ході дослідження емоційних станів учителів Нової української школи Е. О. Помиткін, Л. В. Помиткіна та О. В. Іванова [16] встановили, що для переважної більшості є характерним переживання негативних емоційних станів. Педагоги відчують недовіру, страх, відчай, дратівливість, підвищену емоційну вразливість, відчуття жалості до себе. Лише 12% респондентів перебувають у позитивному емоційному стані. Науковцями встановлені фактори, які негативно впливають на емоційний стан учителів. Серед них:

- суперечливість інформації щодо пандемії COVID-19, зокрема про часові терміни карантину, засоби захисту, безпечну поведінку тощо;
- високі вимоги, які висуває Нова українська школа до педагога;
- перехід освіти в онлайн режим без необхідної підготовки вчителів та технічного оснащення закладів освіти.

За таких умов визначені такі провідні завдання психологічної допомоги вчителям НУШ у період пандемії COVID-19 з використанням сучасних електронних ресурсів:

- психологічна просвіта щодо шляхів і методів досягнення емоційної рівноваги особистості;
- психологічна підтримку під час переживання негативних емоційних станів, розвиток впевненості, оптимізму;
- психологічний супровід у процесі вироблення конструктивної життєвої позиції та прийняття стратегічних життєвих рішень.

Висновки про значні негативні наслідки впливу пандемії та проти-епідемічних заходів на психічне здоров'я та психологічне самопочуття жителів України зроблені Бочелюком В. Й. і Пановим М. С. [1]. Дослідниками з'ясовано, що від третини до половини опитаних українців відчувають пригніченість, тривогу, дратівливість, занепокоєння, мають розлади настрою, сну та/або апетиту, у них відсутні надії на майбутнє, мало радощів у житті й відсутнє відчуття повноти життя. Указується на те, що заходи соціальної ізоляції, запроваджені для уповільнення поширення захворюваності на COVID-19, спричинили збільшення частоти сімейних конфліктів, випадків домашнього насилля й втрати когось зі своїх рідних, близьких, друзів, колег, загострення інших хронічних хвороб. Актуальними для українців виявляються інші різновиди втрат у період пандемії: втрата можливостей, на які очікували й сподівалися, втрата впевненості в майбутньому та втрата спокою. Бочелюком В. Й. і Пановим М. С. висловлені припущення про можливі віддалені негативні психологічні наслідки пандемії.

І. І. Галецька, М. Б. Кліманська і М. Б. Перун вивчали вплив пандемії COVID-19 та карантину на функціонування та психологічне благополуччя сімей в Україні [3]. Ними виявлено неоднозначність впливу карантину на сімейну ситуацію: понад третина досліджуваних (36,13%) стверджують, що карантин сприяв зближенню сім'ї, проте 7,14% відчувли погіршення в стосунках, а 17,23% проблеми з впорядкованістю та контролем сімейної ситуації. Дослідницями виокремлено три типи реагування сім'ї на ситуацію карантину: “Резильєнтність” (41%) — покращення сімейної ситуації; “Дистрес” (33%) — напруженість стосунків і загострення конфліктів; “Стабільність” (26%) — взаємини не зазнали змін.

Л. М. Коробкою [11] представлено результати дослідження обізнаності людей про існуючі в суспільстві упередження відносно осіб із



COVID-19, згоди з цими упередженнями та застосування їх до себе, як основи стигматизації та самостигматизації. Показано, що страхи і переживання, пов'язані з коронавірусною хворобою, призводять до виникнення упереджень, які в свою чергу виконують функцію раціоналізації, виправдання негативних почуттів і негативного поведіння з особами, які стигматизуються. Дослідницею зазначається, що в соціально-психологічному аспекті існує необхідність визначення основних напрямків роботи щодо попередження стигматизації осіб з COVID-19, принципів та способів посилення ефективності роботи з підвищення толерантності населення та психологічної підтримки стигматизованих осіб. В залежності від цільових груп, до напрямків такої роботи авторка відносить: виявлення, послаблення та профілактика упереджень, що домінують в суспільстві, підвищення толерантності (реалізація програм дестигматизації через систему освіти та ЗМІ); підвищення професійної компетентності фахівців системи психологічної служби (програми підвищення кваліфікації, семінари, тренінги); соціальну та психологічну роботу фахівців з людьми, що стали об'єктом упереджень та їх найближчим оточенням (психологічне консультування та психотерапія).

К. В. Мирончак [14] вивчала процеси ускладнення особистісних втрат людини під час поширення пандемії COVID-19. Дослідницею з'ясовано, що за умови несвоечасного опрацювання втрати, використання практики її уникнення і заперечення виникає ціла низка можливих негативних наслідків: зменшення індивідуальних ресурсів особистості, зниження загальної якості життя, послаблення функціонування психологічних механізмів захисту та контролю, уповільнення життєвої активності, активація різноманітних “мутацій” та викривлення в процесах самоідентифікації, формуванні життєвих планів і перспектив, фіксація на об'єкті втрати і неможливість її прийняття, загострення кризових станів. Окреслено:

- найпоширеніші види втрат: втрата можливостей, на які очікували і сподівалися; втрата впевненості в майбутньому; втрата спокою;
- помірно поширені втрати: втрата відпочинку, грошей, хорошого сну, втрата впевненості у собі та втрата значущого спілкування.

В. Л. Зливков, С. О. Лукомська [6] вивчали особливості переживання горя від втрати близьких людей під час пандемії коронавірусної

інфекції. Результати дослідження виявили субклінічно виражену депресію, так званий межовий стан, у разі смерті від коронавірусу рідні відчувають помірно виражену тривогу. Процес горювання характеризується панічними реакціями, відчуттям провини, гніву, самоізоляції від інших людей.

Інтернет-посібник “Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19” [19] пропонує праці психологів, педагогів, освітян-практиків (Л. Є. Бегеза, В. Р. Дорожкін, І. В. Євтушенко, О. В. Завгородня, О. М. Ігнатівич, Т. В. Кабиш-Рибалка, Т. Г. Калюжна, Л. Б. Лук’янова, Т. М. Луценко, В. Ф. Моргун, Н. Г. Ничкало, І. І. Павелко, В. Г. Панок, О. В. Радзімовська, А. П. Самодрин та інші) зміст яких спрямовано на збереження психологічної стабільності українського суспільства в умовах глобальної дестабілізації соціально-економічної реальності, спричиненою пандемією COVID-19. “Наголошено, що психологічна неготовність і тривожність громадян у сприйнятті такої інтенсивності інформаційного потоку в умовах соціально-економічних змін, динамічної перебудови звичного способу й ритму життя і зростання тотальної нестабільності, підтвердили необхідність проведення ґрунтовної психологічної і педагогічної роботи з різними категоріями населення України”. Разом з тим зазначимо, що певні роботи посібника зазнали критики з боку інших науковців (обговорення у соціальній мережі Facebook від 23.05.2020 року. URL: <https://www.facebook.com/hashtag/%D1%88%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%BE>).

Особливості роботи психологічної служби закладів освіти в умовах пандемії COVID-19 розглянуто В. Г. Панком, І. В. Марухіною, Д. Д. Романовською [15]. Науковцями зазначається, що запровадження заходів з протидії пандемії можуть негативно впливати на організацію освітнього процесу, що в свою чергу ускладнює роботу психологічної служби. Визначено низку ускладнень для учнів і педагогів через запровадження дистанційного або змішаного навчання, а саме:

- *для учнів*: відсутність зовнішнього контролю (або його послаблено) за виконанням навчальних завдань; складно самоорганізуватися і планувати режим навчальної роботи і відпочинку; обмежено соціальні контакти з однолітками;

- *для вчителів*: необхідно змінювати плани і навчальні програми з урахуванням застосування телекомунікаційних технологій; у значної частини педагогів низький рівень навичок користування ІТ-технологіями; необхідно поєднувати професійну діяльність із приватним життям і змінювати усталений ритм життя.

За таких умов науковцями визначено завдання роботи працівників психологічної служби в умовах пандемії: зменшення психоемоційного напруження учасників освітнього процесу; підвищення їх стресостійкості (резильєнтності); профілактика дискримінації і стигматизації інфікованих; формування позитивної життєвої перспективи.

За умов підвищення психоемоційної напруги, збільшення стресу у педагогів при переході до дистанційної форми роботи О. В. Малєєва звертає увагу на нові аспекти психолого-педагогічного супроводу. На її думку, основними завданнями психолого-педагогічного супроводу педагогів в період пандемії повинні стати такі: зниження рівня тривоги, страхів, паніки через проведення просвітницької роботи; підвищення рівня стресостійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції; сприяння повноцінному професійному розвитку педагогів та їх адаптації до нових освітніх вимог; формування у вчителів стійкої потреби у психологічних знаннях і розвитку вмінь їх застосовувати на практиці; формування у педагогів компетентності щодо застосування особистісно-орієнтованих технологій у педагогічній взаємодії [12].

Разом з тим, Романовська Д. Д. і Мінтянська Р. І. [20] зазначають, що карантин вплинув на організацію психологічного супроводу освітнього процесу, знизив продуктивність діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти. За даними проведеного дослідження, практичні психологи виконали своє професійне навантаження щодо роботи із здобувачами освіти лише на 18,8%, а соціальні педагоги — на 9,7%. Аналіз особливостей роботи фахівців психологічної служби закладів освіти Чернівецької області в умовах дистанційного навчання у 2020 році дозволив їм визначити актуальні проблеми психологічної допомоги учасникам освітнього процесу щодо: збереження власного психологічного здоров'я; гармонізації психоемоційного стану педагогів, батьків, здобувачів освіти; розвитку

цифрової компетентності як ключової для виконання трудових функцій в умовах дистанційного навчання.

Питання психологічного супроводу дітей із особливими освітніми потребами з уведенням карантинного режиму в країні внаслідок пандемії COVID-19 вивчалося Л.І. Прохоренко [17]. Розглянуто проблеми, що пов'язані з наданням психологічної допомоги родинам дітей із особливими потребами: відсутність дистанційних моделей психолого-педагогічного супроводу таких родин; необхідність в узгодженості заходів для фахівців щодо організаційних і методичних питань надання допомоги дітям і їхнім родинам.

Сиско Н. М. визначила позитивний вплив пандемії COVID-19 на систему роботи працівників психологічної служби: з'явилися нові форми професійної діяльності практичних психологів і соціальних педагогів, які можна успішно використовувати й у звичайному режимі роботи [22].

Питання соціальної роботи в цілому в умовах пандемії досліджуються Т. В. Семігіною, Т. М. Скляр [21]. На основі інтерв'ювання визначено основні проблемами: відсутність умінь у персоналу вести віддалені консультації, в тому числі відсутність технічних знань; проблеми з комунікативними навичками, неможливість швидко адаптувати міжнародні протоколи з урахуванням місцевого контексту, проблеми моніторингу діяльності консультантів, адміністрування питань конфіденційності та отримання дозволу на запис консультації. Це, на думку дослідниць, породжує запит на навчання та супервізію персоналу, який залучений до надання послуг у новому форматі. Розширення асортименту послуг цифрової соціальної роботи є важливим завданням, але головною передумовою впровадження таких послуг, на думку Т. М. Скляр [23], визначення етичних стандартів використання цифрових технологій у практиці соціальної роботи.

Згадані дослідження не вичерпують усіх питань, що розроблюються у психолого-педагогічному та соціальному напрямі в освітньому процесі, проте дозволяють виокремити основні групи досліджуваних питань:

- Особливості організації освітнього процесу в умовах змішаного і дистанційного навчання.

- Психоемоційний стан населення України, зокрема, учасників освітнього процесу.
- Надання психологічної допомоги населенню країни, зокрема учасникам освітнього процесу. Діяльність психологічної служби освіти в умовах пандемії .

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Психологічні наслідки пандемії для сучасного українського суспільства як соціально-психологічна проблема. *Габітус*. 2021. В. 21. С. 109-113. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-.5208.2021.21.18>.
2. Васьківська Г. О. Проблеми і перспективи дистанційного навчання у світовому контексті. *Дидактичне забезпечення дистанційного навчання : Форум “Самоосвіта вчителів”*, м. Київ, 11 червня. Київ, 2020. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720910>.
3. Галецька І. І., Кліманська М. Б., Перун М. Б. COVID-19, локдаун та життя сім’ї у новій реальності. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2020. Volume 6. Issue 9. Pp. 40-57. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1055/652>. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.9>
4. Дембіцький С. С., Злобіна О. Г., Сидоров М. В., Мамонова Г. А. Стан психологічного дистресу серед різних соціальних груп в Україні під час пандемії COVID-19. *Ukr. socium*, 2020, No 2 (73): pp. 74–92. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2020.02.074>
5. Зімовін О. І. Способи переживання тривоги в умовах пандемії Covid-19. *Досвід переживання пандемії Covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка*: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року “Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка” та 15 травня 2020 року “Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину” / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської]. — [електронне видання]. — 2020. С.91-91. URL: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64319229/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%97%20COVID-19-%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%>

- BD%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2-04-05.2020.pdf?1598889813=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D COVID\_19.pdf&Expires=1601991463&Signature=CYZv3XFKcRqdwO8oOY4VDgjbJfmcfl~eZwyzWzcp4Z10YXTMjMy3~8xVctUUXnOQ8tJe-JR5vga6qtZZ33vQUEuj8IIGSIcojwntoKnlm1-J-u0eUT7Sylsg-btdularVaCc0DPOwKagW0H8NZt33oX4fx3~WilYhlVygvrBhnQY86Uc3Ufbekwu7PeroJjNnG1hErT8Vr1tPGd1EF828G~gk26YN90U6jWhDe-BmxjkTEMiXNf0dhA3KEGhflwhpwy-05b9qHMI94y8S1aivybcmsBNiA2n18SuY-9glV2P0ok5NteUZhuPLveX3OvwFXvo8Hhg6wFhszGlowGxw\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=91
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості переживання горя під час пандемії COVID-19. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 88-94. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-12>
  7. Іванюк І., Овчарук О. Проблеми та потреби вчителів в організації дистанційного навчання в Україні під час карантину, спричиненого пандемією COVID-19: результати дослідження 2021 року. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 5 (85). С. 29–41. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/articl...>
  8. Карагодіна О., Пожидаєва О., Семігіна Т. Практика соціальної роботи в умовах карантинних обмежувальних заходів: швидка оцінка та уроки. *Ternopil Aberdeen*, 2020. Vol. 7, No. 4. pp. 452-465. DOI: 10.25128/2520-6230.20.4.4.
  9. Карвацька Н. С., Савка С. Д., Соколова М. І. Дослідження рівня тривоги і депресії у соматичних хворих в практиці сімейних лікарів в період пандемії COVID-19. *Modern science: problems and innovations*. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 265-271. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/MODERN-SCIENCE-PROBLEMS-AND-INNOVATIONS-23-25.08.20.pdf#page=265>
  10. Ковтун І., Терещенко Л. Виклики організації навчання в Україні під час пандемії COVID-19. *Університетські наукові записки*. 2020. № 3–4 (75–75). С. 8–16. DOI: 10.37491/UNZ.75-76.1
  11. Коробка Л. М. Стигматизація осіб із COVID-19 в умовах поширення пандемії коронавірусу: соціально-психологічний аспект. *Проблеми політичної психології*. В. 23 (1). С. 94–109. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol23-Year2020-57>
  12. Малєєва О. В. Психолого-педагогічний супровід педагогів під час пандемії. *Проектування індивідуальної траєкторії професійного розвитку педагога в контексті концепції “Освіта впродовж життя”*: 36.

- тез науково-практичної конференції з міжнародною участю Краматорськ, Україна. 2020. С. 161–163. DOI: <https://doi.org/10.36074/d-oblipro.conf-10.12.2020-10>.
13. Мірошниченко П. В. Емоція страху в українськомовних новинах про коронавірус. *Система національних ЗМК у сучасній Україні: нова візія* : Матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених та студентів Дніпро : ДНУ імені О. Гончара, факультет систем і засобів масової комунікації, 2020. С. 68–69. URL: [http://www.dnu.dp.ua/docs/zbirniki/fszmk/program\\_5ed8d759bd9b8.pdf#page=70](http://www.dnu.dp.ua/docs/zbirniki/fszmk/program_5ed8d759bd9b8.pdf#page=70)
  14. Мирончак К.В. Втрати під час пандемії: різновиди та особливості переживання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : збірник статей. Київ, 2020. Вип. 46 (49). С. 50–57. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).156](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).156)
  15. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. В. 2 (2). DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2>
  16. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В., Іванова О. В. Дослідження емоційних станів учителів НУШ у період пандемії COVID-19 з використанням електронного ресурсу. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 80. №6. С. 267–280. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v80i6.4179>.
  17. Прохоренко Л. І. Психологічний супровід дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів: Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України “Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів” 8 квітня 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2021. В. 3 (1). DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-7>
  18. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник / за ред. Рибалки В.В. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. 2020. 123 с. URL: [https://pcenter.kiev.ua/wp-content/uploads/2020/04/COVID19\\_new.pdf](https://pcenter.kiev.ua/wp-content/uploads/2020/04/COVID19_new.pdf).
  19. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ : ТОВ “Юрка Любченка”, 2020. 243 с. URL: [http://lib.idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/COVID19\\_new.pdf](http://lib.idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/COVID19_new.pdf).
  20. Романовська Д. Д., Мінтянська Р. І. Особливості психологічного супроводу освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: “Педагогіка. Соціальна робота”*.

2021. Випуск 1 (48). С. 365–370. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.365-370>
21. Семигіна Т. В., Скляр Т. М. Відповідь соціальної роботи на виклики пандемії COVID. *Збірник наукових праць Л'ЮГОΣ*. 2020. С. 154–156. DOI: <https://doi.org/10.36074/21.08.2020.v1.56>
  22. Сиско Н. М. Особливості професійної діяльності працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах пандемії COVID-19. *Досвід переживання пандемії Covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка*: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року “Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка” та 15 травня 2020 року “Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину” / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської]. — [електронне видання]. — 2020. С. 21–25.
  23. Skliar, T.. Ethical standards for digital technology use in social work practice. *Social Work and Education*. 2021. Vol. 8, No. 1. Ternopil Aberdeen, 2021. pp. 42–50. DOI: 10.25128/2520- 6230.21.1.3.

## **1.2. ІНФОРМАЦІЙНІ ВПЛИВИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ: ІНФОДЕМІЯ ТА ПРОТИСТОЯННЯ НЕГАТИВНИМ ВПЛИВАМ**

Від початку пандемії COVID-19 людство стикнулося кількома небезпеками, серед яких самоізоляція, соціальна дистанція, онлайн формат навчання і роботи. Варіантом порятунку для багатьох людей став пошук інформації, яка допомогла би осмислити події, що не мали аналогів, вивчення експертної думки щодо обмежень та нових форм поведінки, аналіз даних для вірного ухвалення життєво важливих рішень.

Саме в час, коли інформація стала життєво важливою, виникли проблеми з пошуком доведеної, достовірної та доказової інформації. Але, сучасні суспільства зіткнулися з розповсюдженням непотрібної, недостовірної та шкідливої інформації. Це — інфодемія. Вона є одним із найбільших викликів нашого часу і боротьба з нею має проводитися на всіх можливих рівнях.

Так, найбільші компанії-надавачі інформації в Інтернет розробили рекомендації щодо моніторингу соціальних медіа та реагування на



фейкові новини. Соціальні мережі в свою чергу вживають заходи із блокування фейкових акаунтів, маркування інформації як неправдивої щодо пандемії COVID-19, залучають фактчекерів до перевірки інформаційних повідомлень тощо. Уряди держав модифікують законодавство для стримування інфодемії більш ефективно [4]. Проте найважливішою, на нашу думку, є просвітницька та профілактична робота безпосередньо з кожною дитиною, а ця місія покладається на батьків та педагогічних працівників, вагоме місце серед яких займають працівники психологічної служби системи освіти. Варто зазначити, що основними користувачами соціальних медіа є учасники освітнього процесу, здебільшого учні, отже дольова частка їх участі у розповсюдженні та створенні надмірної кількості неправдивої інформації є значною. Більш того, особливостями сьогодення є можливість кожного користувача соціальних мереж стати ще й ньюзмейкером маючи лише акаунт та доступ до інтернету.

У даному розділі розглянемо питання навчання практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти основам інфомедійної культури, безпеки та грамоти на відповідних курсах підвищення кваліфікації та побудови якісної практичної роботи з протистояння негативним інформаційним впливам учнями та їх батьками. Науковий підхід до практичної роботи фахівців є основою підвищення у суспільстві рівня довіри до науки та раціонального мислення, активної протидії будь-яким проявам паранауки, антинауки тощо.

Розглянемо на початку особливості потужної інфодемії початку 2020-х років, що стала однією з причин затяжної пандемії COVID-19. Початок пандемії оголив багато соціальних і психологічних проблем населення, більшість громадян України не були готові психоемоційно, економічно та фізично до нових умов життя. Люди почали проводити більше часу в онлайн, шукали відповіді на запитання, а соціальні медіа, служби миттєвих повідомлень та інтернет простір поширювали на величезну аудиторію непотрібну, некоректну та навіть небезпечну для фізичного та психічного здоров'я інформацію. Така інформація отримала назву міфів. Наведемо кілька прикладів найпоширеніших міфів щодо пандемії COVID-19 та їх спростування:

**1. Носіння медичних масок призводить до інтоксикації вуглекислим газом.**

*Спростування міфу:* медичні (хірургічні) маски мають пласку або плісовану форму та фіксуються на голові за допомогою завязок або навушних петель. Тривале носіння медичної маски може викликати дискомфорт. Тим не менше воно не призводить до кисневої недостатності або інтоксикації вуглецем.

## **2. Коронавірусом заражаються тільки люди похилого віку.**

*Спростування міфу:* люди похилого віку є в групі ризику. Також уразливішими до недуги є особи, які мають астму, діабет, хвороби серця. Але насправді, люди в будь-якому віці можуть бути заражені коронавірусом.

## **3. Подолати коронавірус допоможе часник.**

*Спростування міфу:* часник — це здорова їжа, яка може мати деякі протимікробні властивості. Разом із тим, немає даних про те, що вживання часнику захистило людей від нового коронавірусу.

## **4. Спирт і хлор знищують коронавірус.**

*Спростування міфу:* розпилення спирту чи хлору по всьому тілу не вб'є віруси, які вже проникли до організму. Це може бути навіть шкідливим для слизових оболонок — очей і рота. Спирт і хлор корисні для дезінфекції поверхонь, але їх слід використовувати за належними рекомендаціями.

## **5. Регулярне промивання носа фізіологічним розчином запобігає потраплянню коронавірусу.**

*Спростування міфу:* поки такі дані не підтвержені. Регулярне промивання носа фізрозчином може допомогти швидше відновитися після застуди, проте це не запобігає респіраторній інфекції [9].

Серед популярних міфів є також наступні: вакцини недостатньо протестовані, вакцину можливо створити у домашніх умовах, вживання алкоголю (метилового та етилового спирту, імбиря, гострого перцю, антибіотиків) допомагає профілактиці та лікуванню, вживання дезінфікуючих засобів допомагає у профілактиці COVID-19, здатність затримувати дихання означає відсутність COVID-19, спека та волога допомагають зупинити розповсюдження COVID-19, вітаміни та мінеральні добавки є ліками від COVID-19, гаряча ванна (сушилка для рук, ультрафіолетові лампи) допомагає у профілактиці COVID-19, холод і сніг зупиняють розповсюдження COVID-19, COVID-19 передається через укуси комарів (мухи є носіями), мо-

більший зв'язок 5 G сприяє розповсюдженню COVID-19 та багато іншого [10].

Коли інформаційне поле переповнилося шокуючими сенсаціями Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) долучилася до боротьби з інфомемією і у березні 2020 року розпочала співпрацю з найбільшими компаніями, що надають інформацію користувачам Інтернету, в т.ч. Facebook та Google. З'явилися рекомендації щодо комунікації, що передбачають моніторинг соціальних медіа та реагування на фейкові новини.

Отже, поширення надмірної кількості інформації про пандемію COVID-19, на думку генерального директора ВООЗ д-ра Тедроса Адханоме Гебрейесуса, спричинило зайву паніку та плутанину, розєднує людей та провокує конфлікти. Дослідники з Університету Східної Англії виявили, що дезінформація під час епідемії інфекційних захворювань може зробити ці спалахи ще серйознішими.

Проблему збереження психологічного здоров'я персоналу організацій загалом та освітніх організацій зокрема в умовах пандемії досліджували вітчизняні вчені, такі як Т.В. Гура, Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, С.Д. Максименко, А.М. Шевченко. Соціально-психологічні наслідки пандемії COVID-19 та шляхи їх подолання у своїх працях досліджували В.Л. Зливков, О.М. Ігнатович, С.О. Лукомська, Т.М. Луценко, О.В. Мельник, В.В. Рибалка, В.Г. Панок, Н.В. Павлик, Е.О. Помиткін, Н.А. Шептак.

В.В. Рибалка зазначає, що ситуація коронавірусної пандемії небезпечна не тільки для фізичного здоров'я і життя людей, але й для здоров'я психічного, психологічного. Психоемоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового відчуття безпеки. Це відбувається в результаті цілеспрямованого одночасного багатоканального інформаційного впливу задля висвітлення швидкості поширення вірусу, наслідків зараження, кількості померлих, економічних втрат, а також правил поведінки, обмежень, прогнозів тощо. Внаслідок цього настає психічне перевантаження, яке виявляється у фоновому стані підвищеної тривожності із хвилеподібними "стрибками" відчуття страху й паніки, а також у витіснених страхах, підсвідомих намаганнях контролювати ситуацію більше, ніж здається на свідомому рівні [6].

Чому ж дорослі вірять такій інформації та передають її дітям, переконують друзів та сусідів? Навіть педагогічні працівники, що повинні мати імунітет до такого контенту, з часом починають вірити також. Цьому є декілька пояснень.

*По-перше*, аналогова ера змінюється цифровою, що відбивається на кількості інформації, її суті, концентрації в ній інформаційних вірусів. Зрозуміла система моноканалів змінюється дезорієнтацією мультиканалів та багатостороннім спілкуванням.

*По-друге*, пандемія COVID-19 та соціальна ізоляція створили унікальне середовище для розмноження інфовірусів. Варто врахувати комплект **складників живильного середовища для інформаційних вірусів**:

1) *криза здоров'я супроводжується власною епідемією дезінформації*. Так, у період спалаху епідемії СНІДу існувала своя міфілогія. Досвідчені працівники психологічної служби працювали з міфами щодо ВІЛ і СНІДу у програмах “Діалог”, “Рівний-рівному”. Деякі з тих міфів успішно перейшли і до нової пандемії.

2) *інформаційне перевантаження*. Неможливість обробки великого об'єму інформації призвела до того, що учасники освітнього процесу почали покладатися на власну інтуїцію у виборі достовірної інформації, чим успішно скористалися постачальники новин під гаслом “важлива інформація”, “терміново”, “британські вчені довели” тощо.

3) *мінімум достовірної інформації*. На початку пандемії відчувалася нестача повної та вичерпної інформації, що розвіяла би перші міфи. Саме її мінімум спровокував спалах неправдивої та неперевіреної інформації і мережі Інтернет, радіо, телевізійному та друкованому просторі.

4) *суперечлива інформація*. Спричиняє проблему вибору, учасники освітнього процесу починають обирати між джерелом інформації, спиратися на власний досвід та уподобання (мрії, страхи, бажання).

5) *колективна відповідальність* передбачає відсутність відповідальності, тому інформацією діляться під гаслом “я не знаю, чи це правда, але...”, якщо інформацію виявиться неправдивою, то аргумент “мені мій друг надіслав” нібито врятує ситуацію та репутацію

того, хто перепостачає новину. Проте сподівання на правдивість новини переважає.

6) *кліковість новин* — це основний критерій поширення новини, він складається з кількості людей, яких ця новина зацікавила. Такому захопленню сприяють заголовки: редактори намагаються дедалі більше заінтригувати, виділяють драматичність, непристойність, лячність новин, і при цьому часто нехтують частиною інформації лише для того, щоб новину прочитали. Даний критерій шикарно підходить під потреби сучасного користувача, якого цікавить кількість вподобань та перепостів.

7) *недовіра до офіційного джерела*. Походить від загальної недовіри і має історичні, особисті та інші причини. З неї витікає звичка покладатися тільки на себе.

8) *переоцінка реакцій (стрес і страх)*. В екстремальних умовах мозок людини не здатен обробляти інформацію детально, оскільки під дією сильних емоцій та дестабілізуючих станів люди спочатку схильні реагувати, а вже потім думати.

9) *думка “лідерів” та “авторитетів”, а не експертів*. Коли блогер, актор чи музикант з багатомільонною аудиторією переконує у питаннях пандемії, то його підписники сприймають його думку як експертну, навіть якщо експерт він зовсім в іншій сфері.

10) *особисто значуща тема*. Оскільки тема здоров'я і життя є вкрай важливою, то кожен учасник освітнього процесу є в потенційній небезпеці, що провокує сильні емоційні реакції, “затоплює” холодний розум та робить учасників вразливими до інформаційних вірусів.

11) *нерозуміння суті нової інформаційної реальності* [8, 16].

Саме через ці причини учасники освітнього процесу стають вразливими до неправдивої інформації. Особливо вони чутливі, якщо не один елемент середовища є живильним для інформаційних вірусів, а декілька. Тоді психологічний тиск ситуації провокує більшу відкритість інформаційним впливам, що у свою чергу викликає більш сильні емоції, що майже унеможлиблює критичний аналіз ситуації та адекватне реагування на не.

*Отже, працівникам психологічної служби закладів освіти варто занотувати, що стан людини є першочерговим у ланцюжку сприйняття та реагування на інформацію. З цього слідує, що першим на шляху роз-*

*пізнавання недостовірної інформації має бути врівноважений психо-емоційний стан кожного учасника освітнього процесу. Для працівників психологічної служби це є одним з першочергових завдань у роботі. Лише після, на закріпленій фундамент керування власним емоційним станом можна поступово добудовувати знання щодо методів аналізу достовірності інформації.*

Слово **клікбейт** (англ. *clickbait*, де *click* — клацання, а *bait* — наживка) означає тенденцію, за якою заголовки (сенсаційні), підкріплені зображеннями, формулюються задля привернення уваги читачів, щоб змусити їх переходити за посиланням. Заголовки зазвичай містять інтригу, “гачок”; недомовленість, що межує з дезінформацією; зображення, яке контрастує із заголовком; обіцянка пояснити, чи це зрада, чи перемога тощо. Такі заголовки стають замаскованою рекламою в Інтернеті, головна мета якої це збільшення кількості онлайн-переглядів. Нагороду за це здобуває той, хто розмістив цю інформацію. Як показують дослідження, більше 70% користувачів соціальних мереж поширюють саме заголовки, а не сам матеріал [5]. Високоемоційні наративи та меми стають міцною платформою для маніпуляцій читачами/слухачами/глядачами, для спонукання ухвалити рішення без критичного аналізу змісту інформації.

Добре відомо, що люди тягнуться до речей, які шокують. Загроза, небезпека, огида — це ті почуття, що примушують майже кожного “клацнути” на заголовок. Сучасний надмірний обсяг інформації не дає часу читати довгі тексти і заглиблюватися у зміст, тому сучасний споживач інформації здебільшого ковзає своєю увагою по заголовках. Крім того, сучасний учень значну частину свого існування в онлайні проводить в соціальних мережах, звідки і отримує новинну інформацію. Більш того, така тенденція спостерігається і у педагогів і батьків. А спосіб існування новин там — здебільшого у вигляді заголовків. Відтак, саме вони стають головним змістом новини, таким собі окремим жанром. А від “кліковності” заголовків залежить і прибутковість медіа. А це інша цікава історія.

Якщо клікбейти використовують для формування широкого кола емоцій (від страху до радості), то мова ворожнечі провокує гнів та огиду. **Мова ворожнечі** розуміється як агресивні висловлювання, спрямовані на проявлення агресії, направленої на людину або групу

осіб за ознакою раси, релігії, статі, або сексуальної орієнтації. Дискримінаційне суспільство спілкується мовою ворожнечі для втягування в атмосферу події чи явища, а також для формування специфічної емоційної реакції та поведінки: замилювання/схвалювання і підтримки або огиди/страху й відторгнення чи активної протидії. Дана форма інформаційного впливу спрощує сприйняття інформації, оскільки начебто полегшує орієнтацію людини у заплутаному світі та маркує явища і людей на “свій-чужий”, “добрий-поганий” тощо. У підсумку людині не потрібно робити власні висновки та судження, формувати власну позицію стосовно поданої інформації [5]. За неї це вже зробили інші люди.

*Отже, профілактикою такого виду маніпуляції стане опора на власні судження та розвиток критичного мислення, звичка перевіряти інформацію та приділяти цьому час. Практичні психологи і соціальні педагоги мають включити у зміст своєї роботи антидискримінаційний блок та формувати в учнів та, за можливості, у їх батьків повагу до себе та інших, свободу від стереотипів та стигм, право кожного на прояв себе у світі тощо. Щиро сподіваємося, що робота з педагогами щодо питання антидискримінації матиме вже підтримуючий характер, та вдосконалення навичок, а не навчання толерантному ставленню чи заборона дискримінації.*

У часи пандемії COVID-19 новини та свіжа інформація стають критично важливими. Проте, особливість сучасності полягає в тому, що “ньюсмейкером” може стати будь хто, якщо в нього є смартфон, Інтернет і сторінка в соціальних мережах. Отже, необхідним компонентом грамотності в сучасну інформаційну добу стає **новинна грамотність** — це навички критичного мислення, які дозволяють аналізувати достовірність новин та інформації, розмежовувати факти, думки та твердження в медійних повідомленнях, які споживаємо, створюємо та поширюємо [5].

Для просування фейків інформацію деконтекстуалізують, модифікують чи просто подають недостовірну, фальшиву. Розуміємо **фейк** як свідомо фальшиву новину, яка розміщується, а потім активно поширюється. На відміну від фейків, **мізінформація** — це подання у новині неправдивої інформації та незначної частки правдивої, щоб створити видимість реальності. Через таке змішування відокремити

правду від фейку досить важко. Мізінформація є певним типом ошуканства в інформаційному полі, який дозволяє побачити еволюцію підходів до маніпулювання суспільною думкою. Мізінформацію можна назвати одним із викликів інфодемії, вона може поширюватися не-навмисно. На відміну від дезінформації, що від самого початку має певні цілі та майже не буває поодинокую.

Оскільки основним поширювачем інформаційних вірусів є людина, то і навчання має стосуватися кожного. Пропонуємо основні **шляхи запобігання поширенню дезінформації:**

**1. Витримування паузи.** Люди поширюють історії, які провокують емоції (злість, страх, засмучення, радість), набагато частіше, ніж новини, написані нейтральною мовою. Саме людська емоційність робить інформацію вірусною, нею відразу людина хоче поділитися. Пауза допомагає вгамувати емоції та проаналізувати ситуацію.

**2. Перевірка джерела інформації,** в тому числі досліджень, зображень, геолокацій. Кожен факт варто перевірити окремо.

**3. Упередженість.** Люди діляться інформацією тому, що вона відповідає їх картині світу, світоглядові і стають вразливими до дезінформації, коли вона підтверджує їх уявлення [7].

Таким чином, інформаційна гігієна починається із безпечного споживання інформації та запобігання поширенню дезінформації. Наступний крок це протистояння інформаційним та медійним маніпуляціям.

**Медіаманіпуляція** — вид психологічного впливу, що здійснюється через пресу (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, Інтернет, кінематограф, звукозаписи та відеозаписи, відеотексти, телетексти, рекламні щити та панелі, домашні відеоцентри, що поєднують телевізійні, телефонні, комп'ютерні та інші лінії зв'язку, соціальні мережі, що призводить до пробудження у об'єкта впливу намірів, які змінюють його бажання, настрої, поведінку, погляди тощо [11].

До маніпулятивних прийомів відносять:

- **Техніка “сендвіча”** — нашарування один на одного матеріалів різного характеру. Цей маніпулятивний ефект полягає у протиставленні позитивних і негативних образів. “Отруйний сендвіч” — позитивний факт або подія, сприятливі для суб'єкта впливу, обрамлюються спеціально підібраним попереднім і наступним



негативним матеріалом і, таким чином, нівелюється позитивний ефект від факту чи події. “Цукровий сендвіч” — негативний факт або подія, обрамлюються спеціально підібраним попереднім і наступним позитивним матеріалом і, таким чином, нівелюється негативний ефект від факту чи події [9].

- *Соціальні міфи* — ілюзорні ідеї, що містять певні цінності й норми, які сприймаються переважно на віру, без раціонального, критичного їх осмислення.
- *Створення інформаційної реальності* — відображення у ЗМІ не чистих фактів, а їх інтерпретацію, що замість відображення дійсності створює псевдореальність, у якій за допомогою стереотипів маркують і закріплюють необхідну інформацію.
- *Стереотипізація у мас-медіа* — процес формування ЗМІ хибних уявлень про соціальні явища, патерни поведінки людей і про навколишній світ загалом; приписування певним суб’єктам або явищам тих властивостей, якими вони не володіють насправді, з метою їх подальшого транслявання через канали комунікації.
- *Посилання на анонімний авторитет* відноситься до “сірої пропаганди”.
- *Емоційний резонанс* — спосіб створення у широкої аудиторії певного настрою з одночасною передачею їм пропагандистської інформації.
- *Буденна розповідь* — прийом “привчити” людей до події, дозволяє ЗМІ зберегти ілюзію об’єктивного висвітлення подій, але, в той же час, девальвує значимість того, що відбулося, створює у масовій аудиторії уявлення про дану подію як про щось малозначне, що не потребує особливої уваги і, тим більше, суспільної оцінки.
- *Ефект присутності* — прийом включає низку трюків, які імітують реальність, їх використовують при “репортажах з місця”. Наприклад, коли закадровий текст (розповідь ведучого) накладається на відеоряд, що не має ніякого відношення до описуваної події.
- *“Оркестровка”* — психологічний тиск у формі постійного повтору тих чи інших фактів, незалежно від істини;
- *“Селекція”* (“підтасовка”) — відбір певних тенденцій, лише позитивних чи негативних, викривлення, перебільшення (применшування) тих чи інших тенденцій; прикрашення фактів;

- “Приклеювання ярликів” (наприклад, звинувачувальних, образливих тощо). Наприклад: у такого-то “руки по лікоть у крові”;
- “Трансфер” (“проекція”) — перенесення яких-небудь якостей (позитивних, негативних) на інше явище (чи людину);
- “Свідчення” — посилення (не обов’язково коректне) на авторитети з метою виправдати ту чи іншу дію, те чи інше гасло;
- “Гра у протонароддя”, що передбачає, серед іншого, максимально спрощену форму подачі інформації та багато інших [11].

Подібні маніпулятивні прийоми можна знайти у багатьох пропагандистських телепрограмах, під час виборчих кампаній, виступах деяких політиків.

Маніпулятивні прийоми, що застосовуються у віртуальному світі, мають особливий вплив на учнів, оскільки саме в комп’ютерному ігровому просторі найбільш яскраво можна спостерігати взаємозв’язок, взаємопроникнення і взаємозаміщеність реального та медійного світів.

Маніпуляція, що використовується медійними каналами, здатна впливати на учасників освітнього процесу на декількох рівнях:

1) *психофізіологічному* — впливає на первинні емоції, коли на підсвідомому рівні разом із діями персонажу медіатексту сприймається і світ, у якому, наприклад, мета виправдовує засіб, а жорстокість і насилля сприймаються як щось природне;

2) *соціально-психологічному*, заснованому на ефекті компенсації, коли у користувача виникає ілюзія здійснення своїх заповітних бажань шляхом ідентифікації з персонажем медіатексту;

3) *інформаційному*, що передбачає надання утилітарно-побутових знань;

4) *естетичному*, де ставка робиться на високохудожню подачу медіаматеріалу.

*Отже, маніпуляція свідомістю не нове явище, проте сучасні технології значно посилюють дієвість методів інформаційного впливу. Працівникам психологічної служби варто оновлювати та постійно вдосконалювати власні знання з даної теми та відпрацьовувати навички протистояння маніпулятивним впливам з усіма учасниками освітнього процесу. Для вирішення питання важливо, по-перше, виявити свій канал (“гачок”) включення у маніпуляцію. Одні потрапляють на емоційний гачок, інші —*

*на почутті обов'язку, любові тощо. По-друге, усунутою фактор, на якому можуть ввести в оману. Як уже зазначалося раніше, не піддаватися на емоції та зберігати рівновагу, орієнтуючись на факти у ситуації. Саме спровокована людина переходить на емоційний діалог і не контролює ситуацію. По-третє, пам'ятайте про власні переконання та цілі, яких прагнете.*

Для успішного протистояння інформаційним впливам і маніпуляціям варто знати не лише їх основні прийоми, а й систему реагування самих учасників освітнього процесу, саме людську природу та особливості функціонування психіки. Основна увага приділяється довгостроковій пам'яті, оскільки саме вона зберігає і відтворює потрібну маніпуляторам інформацію. З цією метою використовуються образи, повторення інформаційних повідомлень та емоційна пам'ять. Важливим елементом є також сприйняття інформації, тому використовуються різноманітні техніки та прийоми привернення уваги та виділення необхідної інформації серед потоку. Трюки та ілюзії сприйняття могли б компенсувати мислення, проте, як раніше вже зазначалося, робиться все, аби воно було не задіяно.

*Працівники психологічної служби можуть разом із учасниками освітнього процесу аналізувати рекламну продукцію і створювати власні шедеври для розуміння природи впливу на всі канали сприйняття інформації, тестувати існуючі мнемотехнології та вчитися розпізнавати фальшиву, частково достовірну та маніпулятивну інформацію в мережі. Відповідні заняття варто проводити в інтерактивній формі з використання діяльнісного підходу. Розвиток критичного мислення в епоху токсичного контенту важливий і для самих практичних психологів і соціальних педагогів, оскільки за часів пандемії COVID-19 кількість тренінгового спаму та сумнівних курсів перейшла гранично допустимі межі.*

Окрім маніпуляцій соціальні мережі збирають інформацію про своїх користувачів. З цією метою використовуються наступні шляхи:

- 1) заклик не переривати ланцюг молитв, удачі, прохання грошей на лікування та інші — завдання *прочитати та поширити*.
- 2) проходження безкоштовних тестів та ігор розважального характеру, (яким буде майбутній будинок, чоловік тощо).

3) *встановлення* безкоштовних додатків та програм, наприклад, як ви записані у телефоні ваших знайомих.

4) участь у флешмобах та челенджах, де потрібно копіювати та додавати собі у стрічку текст чи додати свою фотографію.

Кожен учасник таких масових розсилок, флешмобів та ігор стає легкою здобиччю не лише для маніпуляторів, а й для шахраїв. Згідно з дослідженнями 50 % українців думають, що вміють протистояти інформаційним впливам і лише 3% можуть. Система працює у 4 кроки: відбір довірливих, збір їх контактів, збір емоцій та безпрограшна пропозиція [8].

Приклад шкідливого флешмобу: “Завтра Facebook викладе дані всіх користувачів у відкритий доступ! Скопіюй це до себе на сторінку, щоб зберегти персональну інформацію”. Це приклад шкідливого флешмобу, який допомагає маніпуляторам зібрати емоційні гачки та сегментувати довірливих. Частину даних користувачів вже передано Facebook при реєстрації. Також платформа збирає інформацію про учасників за рахунок відслідковування взаємодій та реакцій. Тож для захисту від інформаційних вірусів кожен учасник освітнього процесу має розвивати інформаційний імунітет за рахунок отримання медіаосвіти.

У Концепції “Нова українська школа” виокремлюють наступні складові медіаосвіти й медіавідповідальності: впевнене та свідоме використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) на роботі, в соціальному та приватному спілкуванні; інформаційну й медіаграмотність та культуру; володіння основами програмування, роботи з базами даних; алгоритмічне мислення; навички роботи та безпеки в Інтернеті та кібербезпеки; розуміння етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність тощо) [2].

Отже, у цифрову еру всі учасники освітнього процесу розплачуються за потрапляння на інформаційні гачки своєю увагою, даними та емоційними реакціями. І для формування таких гачків використовується правда, напівправда, неправда, маніпуляція і шахрайство. Саме для виокремлення інформації із потоку інформаційного шуму маніпуляторам важливо знати, яка саме інформація зацікавить учасника, тому особисті данні й уподобання збираються, а вже за допомогою заголовків з емоційно-експресивним забарвленням, підкріплених

фотографіями, увага привертається чи відбуваються спонукання ухвалити рішення, не заглиблюючись у зміст інформації.

*Працівники психологічної служби мають досвід роботи із формування безпечної поведінки, в тому числі й у віртуальному просторі. Це стосується питань запобігання соціальних ризиків серед учнів, профілактики та протистояння кібербулінгу та інші. Важливим аспектом подібної роботи має стати розвиток інформаційної та медійної освіти, що стане основою запобігання медіанасильства й інформаційних маніпуляцій, втечі від реальності до віртуального світу та поширення медіазалежностей.*

Отже, сучасний педагог зобов'язаний розвивати критичне мислення, майстерність аналізу та відбору важливої інформації учнів, формувати їх медіа-культуру. Але для цього обов'язковим є формування власної медіа-компетентності кожного педагогічного працівника. Завдання розвитку медіаграмотності полягає у перетворенні медіаспоживання в ініціативний та критичний процес, допомагаючи людям краще усвідомити потенційну маніпуляцію, а також допомогти зрозуміти роль мас-медіа і ЗМІ у формуванні громадської думки.

Сучасні медіа виконують не лише інформаційну функцію, а й виховну, здійснюючи вплив на формування світосприймання та позиції підростаючого покоління. Для учнів важливим є структурування, узагальнення, використання та осмислене продукування власних медіатекстів.

**Медіаосвіту** розуміємо як частину освітнього процесу, спрямовану на формування в суспільстві медіакультури, підготовку особистості до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою мас-медіа, включаючи як традиційні (друковані видання, радіо, кіно, телебачення), так і новітні (комп'ютерно опосередковане спілкування, Інтернет, мобільна телефонія) медіа з урахуванням розвитку інформаційно-комунікаційних технологій [11].

**Медіакультура**, в свою чергу є сукупністю інформаційно-комунікаційних засобів, що функціонують у суспільстві, знакових систем, елементів культури комунікації, пошуку, збирання, виробництва і передачі інформації, а також культури її сприймання соціальними групами та соціумом у цілому. На особистісному рівні медіакультура

означає здатність людини ефективно взаємодіяти з мас-медіа, адекватно поводитися в інформаційному середовищі [11].

Дж. Берен визначив основні вміння, які необхідні для медіакомпетентності особистості:

- 1) хист і бажання сприймати, розуміти зміст медіатексту і фільтрувати “шум”;
- 2) розуміння інтенсивності впливу медіатекстів;
- 3) вміння відрізнити емоційну й обґрунтовану реакцію на інформацію, щоб діяти адекватно;
- 4) розвиток компетентнісного сприйняття значення медіатексту;
- 5) знання особливостей жанрів і змога з’ясувати їх поєднання;
- 6) критичне сприйняття медіатексту, незалежно від джерела;
- 7) здатність розуміння специфіки мови різних медіа і їх впливу [15].

**Медіакомпетентність** — рівень медіакультури, що забезпечує розуміння особистістю соціокультурного, економічного й політичного контексту функціонування медіа, засвідчує її здатність бути носієм і передавачем медіакультурних смаків і стандартів, ефективно взаємодіяти з медіапростором, створювати нові елементи медіакультури сучасного суспільства.

*Головні завдання медіаосвіти* полягають у сприянні формуванню:

- медіаімунітету особистості, який робить її здатною протистояти агресивному медіасередовищу, забезпечує психологічне благополуччя при споживанні медіапродукції, що передбачає медіаобізнаність, уміння обирати потрібну інформацію, оминати інформаційне “сміття”, захищатися від потенційно шкідливої інформації з урахуванням прямих і прихованих впливів;
- рефлексії і критичного мислення як психологічних механізмів медіаграмотності, які забезпечують свідоме споживання медіапродукції на основі ефективного орієнтування в медіапросторі та осмислення власних медіапотреб, адекватного та різнобічного оцінювання змісту і форми інформації, її повноцінного та критичного тлумачення з урахуванням особливостей сприймання мови різних медіа;

- здатності до медіаторності для компетентного і здорового самовираження особистості та реалізації її життєвих завдань, покращення якості міжособової комунікації і приязності соціального середовища, мережі стосунків і якості життя в значущих для особистості спільнотах;
- спеціалізованих аспектів медіакультури: візуальної (сприймання кіно, телебачення), музичної, розвинених естетичних смаків щодо форм мистецтва, опосередкованих мас-медіа та сучасних напрямів медіаарту тощо.

Особистість, яка оволоділа інформаційною та медійною грамотою перетворить хаотичне медіаспоживання в ініціативний та критичний процес, усвідомлюючи потенційну маніпуляцію та вчасно від неї захищаючись.

**Пропонуємо *п'ять простих речей, які може зробити кожен, щоб перевірити контент перед його поширенням:***

- люди поширюють історії, які провокують емоції, набагато частіше, ніж новини, написані нейтральною мовою. Також дослідження нейробіологів підтверджують, що ми краще запам'ятовуємо історії, які змушують нас злитися, сміятися або сумувати;
- пам'ятайте, не всі дослідження є рівноцінними. Те, що повідомлення підкріплене діаграмами або таблицями, не означає, що це науково достовірне, варта довіри інформація.
- перевіряйте зображення за допомогою зворотного пошуку зображень. Один з найпоширеніших видів дезінформації — зображення, реальні фотографії чи відео, що використовуються в іншому контексті;
- використовуйте геолокацію, щоб визначити, де зроблено фото чи відео;
- один з найкращих інструментів для виявлення дезінформації — це наші очі. Завдяки навичкам спостереження та “гугління”, ми можемо швидко знайти, чи є фотографія справжньою, чи лише видається такою.

Перевірка контенту перед відправленням, реагування на меседжі стає комунікацією сучасності. Меседж (від англійського *message* — повідомлення, донесення, послання, звернення, заява) — повідом-

лення, пряме або закодоване послання, що транслюється від того, хто говорить до того, хто слухає. Але поняття “меседж” вужче і чіткіше проти широко вживаного поняття “повідомлення”. Меседж — це скоріше ідея, послання. Транслювати меседж — чітко, лаконічно і зрозуміло доносити послання до аудиторії. У багатьох людей вимовити що-небудь і пояснити те, що потрібно, — це різні речі. Меседж — це не те, що сказала людина, а те, що вона намагалася сказати, яку думку намагалася донести. Часто, створюючи повідомлення, людина захоплюється формою, нехтуючи важливістю значення повідомлення, того що мається на увазі. Зрозуміти меседж — здатність розшифрувати послання і виділити суть. Для успішної комунікації, розуміння сказаного, розшифрування послання необхідно враховувати контекст, підтекст, особливості засобу комунікації та особливості комунікатора.

*Організація комунікативних процесів, медіації та медіаосвіти призведуть до зниження гостроти фобій та дезактивації мови ворожнечі. Працівникам психологічної служби важливо проводити практичні заняття з учасниками освітнього процесу щодо формування навичок конструктивної комунікації, в тому числі в цифровому просторі.*

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**.

*По-перше*, пандемія COVID-19 це перша пандемія в історії людства, де є соціальні медіа — місце, де кожен може поширювати будь-яку інформацію.

*По-друге*, саме людина — основний поширювач інфовірусів. Вона це робить через незнання, емоційну забарвленість і абсолютно безкоштовно.

Неправдива інформація залишається однією з причин поширення COVID-19, оскільки люди не виконують рекомендацій та чинять супротив розпорядженням та наказам місцевої влади та міжнародних організацій. Оскільки через лавиноподібне поширення фальшивого контенту, що створюють користувачі соціальних мереж, критично важлива офіційна інформація стає непомітною, виникає тотальна тривога і паніка, що в свою чергу стимулює поширення пандемії та її пролонгацію. Саме тому в часи масової епідемії достовірна інформація стала такою важливою.



Методи та форми маніпулювання суспільною думкою відомі з часів далекої історії, проте сучасні технології значно посилюють їх дієвість, що потребує швидкого навчання інформаційній грамоті. Це зможе зупинити поширення дезінформації, що відбувається швидше, ніж сам вірус.

Українська практика протидії дезінформації щодо COVID-19 залишається несистемною та супроводжується спробами застосувати чинні норми законодавства, які не завжди адаптовані до проблематики протидії дезінформації. Українські медіа поступово відходять від хаотичного потоку інформації, зміст контенту стає менш примітивним, форма подання не настільки інфантильна, як раніше. Це напряду пов'язано із рівнем самих споживачів медіа. Дієвим кроком протистояння інформаційним впливам є навчання кожного учасника освітнього процесу нести відповідальність за споживання та розповсюдження інформації у цифровому світі, використання медіадієти під час пандемії COVID-19 та формувати інформаційну “імунну систему”.

### **ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:**

1. Відповіді на поширені запитання щодо організації освітнього процесу в умовах карантинних обмежень. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/vidpovidi-na-poshireni-zapitannya-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-umovah-karantinnih-obmezhen> (дата звернення: 27.06.2021)
2. МОН Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. URL : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html>, с.11 (дата звернення: 14.05.2021 р.)
3. Науковий звіт про проміжні результати реалізації проєкту № 2020.01/0114 за договором від 23.10.2020 № 45/01.2020 “Подолання наслідків пандемії COVID-19 у діяльності психологічної служби системи освіти” (проміжний). С.11-14, 123-128. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/725666> (дата звернення: 04.04.2021 р.)
4. Ожеван М.А. Інфодемія COVID-19: механізми протидії. / Національний інститут стратегічних досліджень URL : [https://niss.gov.ua/sites/default/files/2021-03/az\\_ozevan\\_covid19\\_infodemia\\_final-2.pdf](https://niss.gov.ua/sites/default/files/2021-03/az_ozevan_covid19_infodemia_final-2.pdf) (дата звернення: 24.08.2021)
5. Освітні практики із запобігання інфодемії, або Як не ізольоватися від правди. Навчальний посібник / Волошенюк О. (розділ 2, 3, 5),

- Дегтярьова Г. (розділ 2), Каліберда М. (розділ 1), Мокрогуз О. (розділ 3), Потапова В. (розділ 4), Шаламов Р. (розділ 1) / За редакцією Волошенюк О., Євтушенко Р., Іванова В., Кулакова А. — Київ: АУП, Інтерньюз-Україна, ЦВП, 2020. — 68 с. URL : [https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/POSIBNYK\\_Osvitni-praktyku-iz-zapobigannya-infodemiyi2.pdf](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/POSIBNYK_Osvitni-praktyku-iz-zapobigannya-infodemiyi2.pdf) (дата звернення: 12.09.2021)
6. 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. URL: [http://aitdonntu.ucoz.ua/001\\_MedKab/internet\\_posibnik\\_za\\_red\\_vg\\_kremenja\\_ukr\\_pdf\\_06.05.pdf](http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_za_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf). (дата звернення: 12.04.2021)
  7. Розбудова стійких освітніх систем після пандемії COVID-19: міркування для директивних органів у галузі освіти на національному, місцевому та шкільному рівнях. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/media/8006/file/%20ECAR%20CONSIDERATIONS%20FOR%20EDUCATION%20PROVISION-%20v2.5\\_Ukr.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/8006/file/%20ECAR%20CONSIDERATIONS%20FOR%20EDUCATION%20PROVISION-%20v2.5_Ukr.pdf) (дата звернення: 20.09.2021)
  8. Prometheus платформа для онлайн навчання. Інформаційна гігієна. Як розпізнати брехню в соцмережах, інтернеті та на телебаченні. URL: <https://prometheus.org.ua/>
  9. Запобігання поширенню дезінформації про коронавірус COVID-19 <https://www.bbc.com/ukrainian/features-52280808>
  10. Факти про COVID-19. URL: [www.who.int](http://www.who.int)
  11. Освітні практики із запобігання інфодемії, або Як не ізольоватися від правди. Навчальний посібник / Волошенюк О. (розділ 2, 3, 5), Дегтярьова Г. (розділ 2), Каліберда М. (розділ 1), Мокрогуз О. (розділ 3), Потапова В. (розділ 4), Шаламов Р. (розділ 1) / За редакцією Волошенюк О., Євтушенко Р., Іванова В., Кулакова А. — Київ: АУП, Інтерньюз-Україна, ЦВП, 2020. — 68 с. [https://www.aup.com.ua/uploads/Osvitni\\_praktyku\\_iz\\_zapobigannya\\_infodemiyi.pdf](https://www.aup.com.ua/uploads/Osvitni_praktyku_iz_zapobigannya_infodemiyi.pdf)
  12. Тулодзєцький Г., Герціг Б., Графе С. Медіаосвіта в школі та на уроці: Основи і приклади / За загал. ред. В.Ф. Іванова; Пер. з нім. В. Климченка. — К. : Академія української преси, Центр вільної преси, 2020. — 405 с. [https://www.aup.com.ua/wp-content/uploads/2020/12/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0\\_%D0%B2\\_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%96\\_%D1%82%D0%B0\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%86%D1%96.pdf](https://www.aup.com.ua/wp-content/uploads/2020/12/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0_%D0%B2_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%96_%D1%82%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%86%D1%96.pdf)
  13. <https://voxukraine.org/infodemiya-covid-19-dezinformatsiya-poshiryuyetsya-tak-samo-shvidko-yak-i-koronavirus/> СПЕЦКУРС для слухачів курсів підвищення кваліфікації учителів Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної

- освіти імені К. Д. Ушинського “Медійна та інформаційна грамотність” Автори: Олександр Мокрогуз, завідувач кафедри суспільних дисциплін та методики їх викладання ЧОІППО імені К. Д. Ушинського, кандидат педагогічних наук; Михайло Коропатник, доцент кафедри суспільних дисциплін та методики їх викладання ЧОІППО імені К. Д. Ушинського, кандидат історичних наук;
14. Володимир Сизих, старший викладач кафедри суспільних дисциплін та методики їх викладання ЧОІППО імені К. Д. Ушинського. [https://www.aup.com.ua/ml/Chernigiv\\_Mediaosvita\\_programa.pdf](https://www.aup.com.ua/ml/Chernigiv_Mediaosvita_programa.pdf)
  15. Онлайн ресурс “Як не стати овочем” — волонтерський просвітницький проект з інформаційної гігієни. <https://www.patreon.com/>
  16. <https://www.jeffersonhealth.org/content/dam/jefferson-health/covid-19/real-talk/translations/JH-COVID-19-Myths-Debunked-UKRAINIAN.pdf>

### **1.3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Протягом листопада 2020 року нашою групою дослідників було проведено онлайн опитування педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти щодо наслідків пандемії COVID-19 для них особисто та інших учасників освітнього процесу. Метою анкетування було визначення впливу пандемії і карантинних заходів на здійснення освітнього процесу в цілому та його учасників зокрема. Опитування було анонімним.

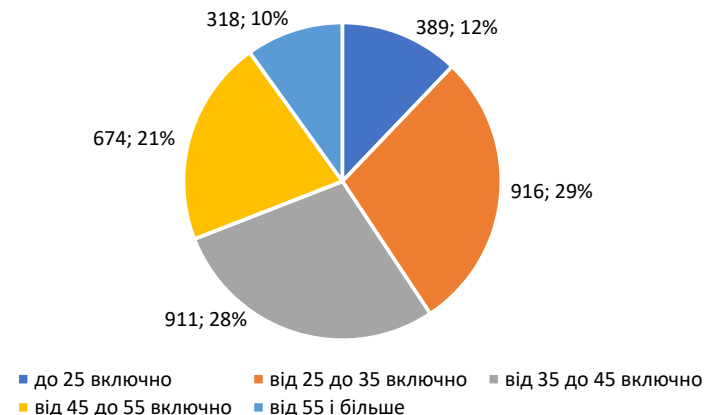
#### **Загальна характеристика вибірки опитаних.**

Кількість респондентів — 3209.

*За віком* респонденти були розподілені на п'ять груп:

- 1 — до 25 років включно — 389 респондентів (12%)
- 2 — від 25 до 35 років включно — 916 респондентів або 29% від усіх опитаних;
- 3 — від 35 до 45 років включно — 912 респондентів, що складає 28%;
- 4 — від 45 до 55 років включно — 674 респонденти (21%).
- 5 — від 55 і більше — 318 респондентів (10%).

### Розподіл респондентів за віком



*За статтю:* в опитуванні взяли участь 2956 осіб жіночої статі, що складає 92% усіх опитаних і 253 особи чоловічої статі, відповідно 8%.

*За місцем проживання* виокремлено дві категорії, а саме: село — 1765 респондентів (55%); місто — 1444 респонденти (45%).

*За охопленням представників усіх регіонів України* дані подано без урахування тимчасово окупованих територій.

Перше, що необхідно було з'ясувати в ході дослідження, це — рівень довіри респондентів до основних джерел інформації про COVID-19, оскільки інформація, на наш погляд, є ключовим соціально-психологічним фактором пандемії як і усякої надзвичайної ситуації чи катастрофи [1, 2, 5].

Отже респондентам було поставлено запитання: **“З яких джерел Ви одержуєте інформацію про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19? Які з них для Вас є більш надійними, яким Ви довіряєте?”**.

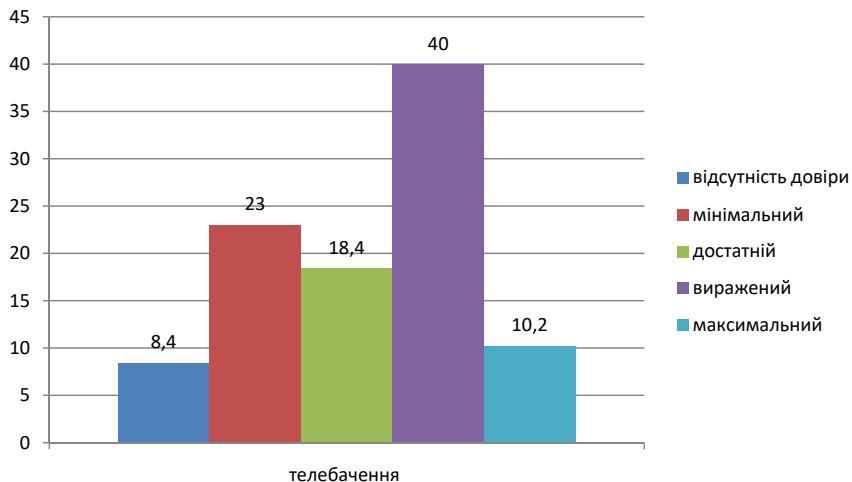
В цьому питанні, я і у більшості наступних, було зазначено 4 можливих джерела інформації, які необхідно було оцінити за 10-бальною шкалою. З метою оптимального представлення результатів опитування ми згрупували відповіді респондентів у *n'яти категоріях*:

- 0 балів** — відсутність ознаки, тобто це джерело інформації не використовується;
- 1–4 балів** — мінімальні прояви ознаки, що відповідає низькій довірі респондентів до каналу отримання інформації;
- 5 балів** — ознака проявляється достатньо, щоб її врахувати;
- 6–9 балів** — ознака яскраво виражена та відповідає вираженій довірі з боку учасників опитування;
- 10 балів** — максимальний прояв ознаки довіри та надійності до джерела інформації.

□ *Джерело “Телебачення”* опитані оцінили наступним чином: 8,4% — відсутність довіри до телебачення; 23% — мінімальні прояви довіри, що свідчить про низький рівень надійності для учасників опитування цього джерела інформації про COVID-19; 18,4% — високий рівень довіри з критичним аналізом отриманих даних; 40% — довіра яскраво виражена, респонденти відзначають телебачення як надійне джерело інформації; 10,2% — максимальний прояв довіри опитаних до телебачення як найнадійнішого джерела інформації про COVID-19.

Отже, одержані результати дозволяють зробити висновок про переважання довіри учасників опитування телебаченню, як надійному та достовірному джерелу інформації про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19, виражений та максимальний рівень довіри у сумі складають 50,2% відповідей респондентів, з них 10,2% респондентів зазначили максимальний прояв довіри до телебачення. Разом з тим 23% респондентів зазначили мінімальний прояв довіри, а 8,4% повну недовіру до даного джерела інформації (**рис. 1**).

□ *Джерело “Соціальні мережі”* респонденти оцінили наступним чином: 1,8% — відсутність довіри; 16,9% — мінімальний вияв довіри до джерела інформації; 16% — довіра проявляється достатньо, щоб отримувати інформацію та ставитися до неї критично; 45,9% — довіра яскраво виражена та соціальні мережі обираються як одне з основних джерел інформації; 19,4% — максимальна довіра до достовірності інформації з цього джерела.

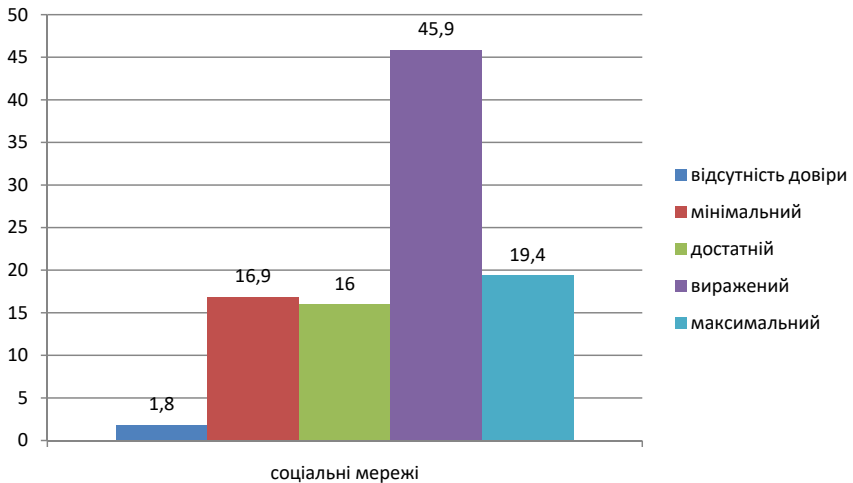


**Рис. 1.** Рівні довіри педагогічних працівників до телебачення як джерела інформації про COVID-19 (у відсотках)

Отже, респонденти віддають перевагу соціальним мережам як надійному джерелу інформації про COVID-19, що складає 65,3% від усіх опитаних. З цього числа 19,4% виявили максимальний прояв довіри. Разом з тим мінімальний прояв довіри складає 16,9% відповідей респондентів, а повна відсутність довіри становить 1,8% (рис. 2).

□ Джерело “Від друзів і знайомих” опитані оцінили наступним чином: 3,1% — відсутність довіри; 27,5% — мінімальні прояви довіри; 17,7% — довіра проявляється достатньо, щоб прислухатися до думки друзів та знайомих, але ставитися до неї критично; 42,4% — довіра яскраво виражена та відносить даний канал інформації до надійного; 9,5% — максимальна довіра як найнадійнішого джерела інформації.

Отже, одержані нами результати дозволяють зробити висновок про домінування надійності друзів та близьких як джерела достовірної інформації про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19 — 51,9%, з них 9,5% засвідчили про максимальну довіру. Разом з тим 27,5% респондентів зазначили мінімальний прояв довіри



**Рис. 2.** Рівні довіри до соціальних мереж як до джерела інформації про COVID-19

до друзів та знайомих, а 3,1% визнали повну недовіру до інформації (рис. 3).

□ Джерело “Офіційні джерела (розпорядження, бюлетені органів охорони здоров’я, місцевої і центральної влади)” опитані оцінили наступним чином: 4,4% — відсутність довіри; 19,5% — мінімальні прояви довіри; 11,5% — довіра проявляється достатньо, щоб користуватися інформацією але ставитися до неї критично; 64,6% — довіра яскраво виражена (повна довіра).

Отже, довіра до офіційних джерел інформації про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19, становить 64,6%, з них 9,5% респондентів зазначили максимальну довіру. Разом з тим 4,4% респондентів відзначили повну недовіру до розпоряджень органів охорони здоров’я, місцевої і центральної влади (рис. 4).

Таким чином, проведений аналіз ставлення респондентів до джерел отримання надійної і достовірної інформації про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19 виявив наступне:

Рейтинг надійності джерел інформації є наступним: соціальні мережі — 65,3%, офіційні джерела — 64,6%, друзі та знайомі — 51,9%,

Розділ 1. Пандемія COVID-19 і соціально-психологічні проблеми учасників освітнього процесу

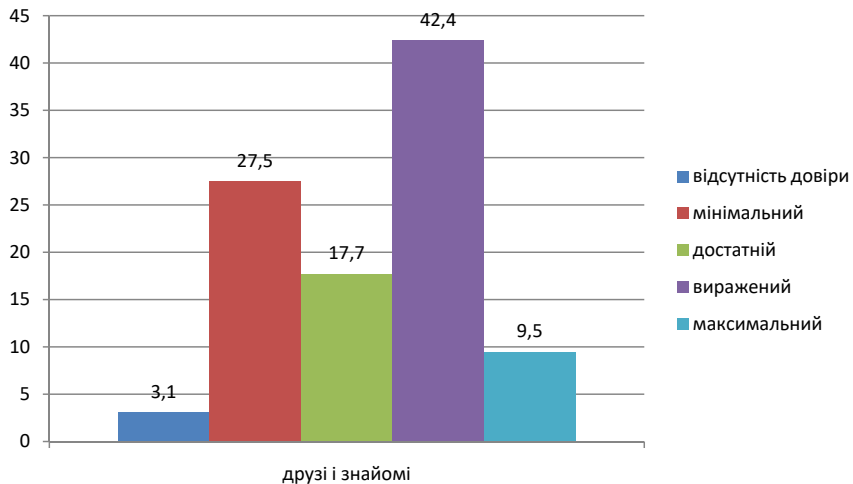


Рис. 3. Рівень довіри до друзів і знайомих як до джерела інформації про COVID-19

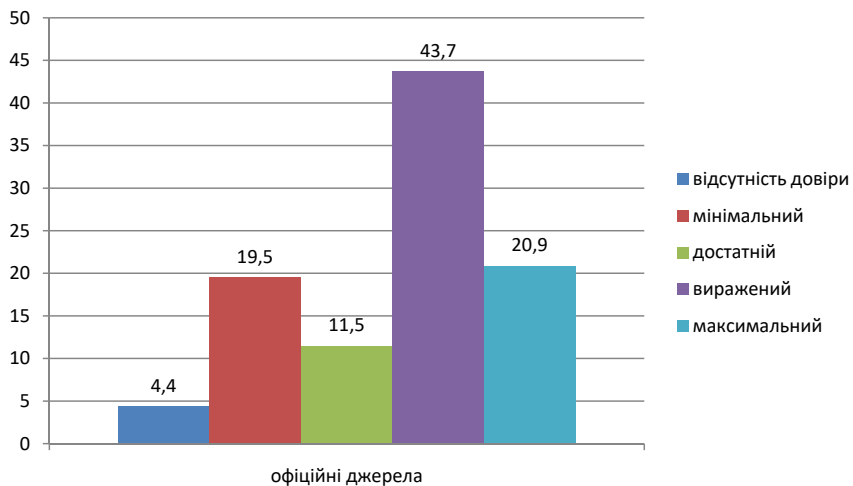


Рис. 4. Рівні довіри до офіційних джерел інформації про COVID-19



телебачення — 50,2%. Найвищий результат за показником недовіри отримало телебачення — 8,4%.

Такі данні свідчать про середній рівень довіри опитаних до телевізійної інформації у порівнянні з високим показником довіри до інформації з офіційних джерел та, особливо високу довіру респонденти віддали інформації з про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19 соціальним мережам.

Наступним питанням, яке досліджувалось, було *питання самооцінки респондентами рівнів власної обізнаності про шляхи передачі і профілактики інфікування на COVID-19*.

Відповіді респондентів групувались наступним чином:

- 0** — “не знаю, не можу відповісти”;
- 1–5 включно** — “скоріше негативно, негативно”;
- 6–10 включно** — “позитивно, скоріше позитивно”.

Далі проаналізуємо результати відповідей педагогічних працівників на запитання *“Оцініть рівень інформованості про шляхи передачі і профілактики інфікування на КОВІД учасників освітнього процесу”*.

Аналіз результатів показує доволі високий, на наш погляд — завищений, рівень володіння інформацією щодо шляхів передачі вірусу та профілактики інфікування на COVID-19 (педагогічні працівники — 93,4%). На думку педагогічних працівників, учні основної і старшої школи обізнані на 88,3%, а батьки на — 86,8%. На думку педагогічних працівників, не володіють інформацією, невелика кількість педагогічних працівників — 5,9%, 10,9% учнів основної і старшої школи та 12,3% батьків. Невелика кількість респондентів вказали, що не можуть відповісти, щодо інформованості з даного питання (0,5% — педагогічних працівників, 0,8% — учнів основної та старшої школи та 0,8% батьків).

**□ Одним з головних завдань дослідження було з’ясувати які чинники пандемії COVID-19 викликали ускладнення у професійному і особистому житті педагогічних працівників.**

З метою оптимального представлення результатів опитування ми згрупували відповіді респондентів у чотирьох значеннях:

- 0 балів** — відсутність ознаки;
- 1–4 бали** — мінімальні прояви ознаки, що не створює проблеми для особистого і професійного життя респондентів;
- 5 балів** — ознака проявляється достатньо, щоб відчуті на собі вплив, але не критично;
- 6–9 балів** — ознака яскраво виражена та спричинила ускладнення в професійному та особистому житті респондентів.

■ **“Боюсь заразитись і захворіти на COVID-19 (заразити членів сім’ї)”**. Відповіді респондентів розподілились наступним чином: 2,4% — відсутність ознаки. Тобто — повна відсутність таких побоювань. 9,3% — мінімальні прояви ознаки, що не створює особливих проблем. 10% — ознака проявляється достатньо, щоб відчуті на собі вплив, але не критично. 78,2% — ознака яскраво виражена та спричинила помітні ускладнення в професійному та особистому житті.

Отже, одержані результати дозволяють зробити висновок про домінування страху захворіти на COVID-19 (заразити членів сім’ї), з них 40,9% респондентів зазначили максимальний прояв страху. Разом з тим 1,5% респондентів зазначили мінімальний прояв страху захворіти, що може натякати на певні механізми психологічного захисту.

■ **Проблеми, пов’язані з використанням ІКТ (відсутність компетенцій)** опитані оцінили наступним чином: 15,7% — відсутність ознаки — досконале володіння ІКТ; 31% — мінімальні прояви ознаки, що не створює значних проблем; 14,5% — ознака проявляється достатньо, щоб відчуті на собі вплив, але не критично; 38,7% — ознака яскраво виражена та спричинила ускладнення в професійному та особистому житті.

■ **Порушення комунікації між педагогами та батьками щодо контролю за якістю знань учнів** опитані оцінили наступним чином: 7% — заявили про відсутність такої проблеми; 25,5% — відмітили, що ця проблема для них є мінімальною і не створює особливих проблем; 16,5% — зазначили, що ця проблема є доволі впливовою, але не критично; 51,1% — заявили що названі причини викликали ускладнення в професійному та особистому житті. Отже, результати дозволяють

зробити висновок про домінування сформованих порушень комунікації між педагогічними працівниками та батьками щодо контролю знань здобувачів освіти.

■ **“Важко дотримуватись всіх протиепідемічних вимог в закладі освіти для того, щоб захистити учнів”** опитані оцінили наступним чином: 6,1% — не вбачають у цьому проблеми; 24,3% — мінімальні проблеми для особистого і професійного життя респондентів; 16% — відчутний вплив, але не критично; 53,5% — помітний вплив, ускладнення в професійному та особистому житті. 11,7% респондентів зазначили максимальний прояв труднощів дотримання протиепідемічних вимог. Разом з тим 4,7% респондентів зазначили мінімальний прояв труднощів.

■ **Неможливість виконання повного обсягу запланованих завдань та професійних обов’язків** опитані оцінили наступним чином: 4,2% — заперечили наявність у них такої проблеми; 21,3% — заявили, що це не створює особливих проблем; 15% — заявили, що ця проблема є відчутною, але не критичною; 59,6% — ознака яскраво виражена та спричинила ускладнення в професійному та особистому житті. 12,3% респондентів зазначили максимальний прояв цієї ознаки. Разом з тим 3,5% респондентів зазначили мінімальний прояв неможливості повністю виконувати запланований обсяг завдань та професійних обов’язків, що не створює проблеми для особистого та професійного життя респондентів.

■ **Труднощі із залученням дітей до дистанційних занять** опитані оцінили наступним чином: 4% — відсутність ознаки; 22,9% — мінімальні прояви ознаки, що не створює проблеми для респондентів; 14,4% — відчутний вплив, але не критично; 58,6% — ознака виражена та спричинила ускладнення. Отже результати дозволяють зробити висновок про домінування сформованих соціально-психологічних наслідків, труднощів та ускладнень, з них 12,8% респондентів зазначили максимальний прояв труднощів із залученням дітей до дистанційних занять. Разом з тим 3,6% респондентів зазначили мінімальний прояв труднощів щодо залучення дітей до дистанційних занять.

■ **Труднощі з дисципліною учнів на уроках** опитані оцінили наступним чином: 13,7% — відсутність ознаки; 38,5% — мінімальні прояви ознаки, що не створює особливих проблем; 13,8% — про-

являється достатньо, щоб відчутти на собі вплив, але не критично; 34,1% — ознака яскраво виражена та спричинила ускладнення. Разом з тим 6,8% респондентів поставили максимальну оцінку трудношам з дисципліною здобувачів освіти під час занять.

■ **Зниження навчальної мотивації учнів** опитані оцінили наступним чином: 3,3% — відсутність ознаки; 21,3% — відмітили, що ця проблема для них не створює особливих ускладнень для професійної діяльності; 17,2% — відчутний вплив, але не критично; 58,1% — заявили, що це спричинило ускладнення в їх професійній діяльності. 13,5% респондентів зазначили що зниження навчальної мотивації учнів є дуже значущою для них проблемою.

■ **Труднощі з організацією часу (робота, відпочинок, сімейні справи, власні діти)** опитані оцінили наступним чином: 4,9% — відсутність цієї проблеми; 20,6% — відмітили, що це не створює проблеми для особистого і професійного життя; 13,7% — вплив відчутний, але не критично; 60,7% — відмітили помітні ускладнення в професійному та особистому житті. Для 17,9% опитаних ця проблема є максимально чутливою.

■ **Труднощі, пов'язані з власним здоров'ям** опитані оцінили наступним чином: 30,4% — заперечили наявність такої проблеми; 28,8% — зазначили мінімальний вплив на своє особисте і професійне життя; 9,6% — вплив відчутний, але не критично; 31,2% — “так, це спричинило помітні ускладнення” в професійному та особистому житті. 8,9% респондентів зазначили ця проблема у є для них максимальною. Разом з тим, 8,3% респондентів зазначили, що це не створює для них проблеми.

■ **Емоційне виснаження, зниження рівня емоційної рівноваги, надмірна втома** опитані оцінили наступним чином: 4% — заперечення проблеми; 4,3% — мінімальний вплив на особисте і професійне життя; 24,3% — це не створює особливої проблеми; 13% — так, це відчувається, але некритично; 58,7% — це помітно та є причиною складнощів у професійному та особистому житті. Для 17,9% опитаних ця проблема є надзвичайно актуальною (максимальні оцінки).

Учасникам опитування було запропоновано оцінити життєві ускладнення, викликані пандемією, інших учасників освітнього процесу — учнів і батьків.

❑ **Проблеми і ускладнення учнів.**

■ **Боязнь заразитися і заразити інших членів сім'ї** притаманна, а думку педагогів, у максимальній мірі 33,4% учнів, 36,6 % — у середній мірі, а 29,9 % — низький рівень тривоги.

■ **Невміння організувати свій час (навчання, відпочинок), відсутність самоконтролю** респонденти оцінили таким чином: 16,1 % — особливо не впливає на життя учнів; 32 % — учні відчують на собі вплив, але це не критично; 52 % — суттєвий вплив, викликає помітні ускладнення в навчальному процесі та особистому житті.

Таким чином, можна припустити, що в нових умовах навчання (карантин, дистанційне навчання, зниження контролю з боку батьків за якістю виконання завдань, певні труднощі в організації навчального процесу в цілому та інші можливі умови) негативно вплинули на розвиток умінь та навичок учнів щодо самоорганізації та самоконтролю.

■ **Порушення комунікації з однокласниками та іншими учнями** в школі педагоги оцінили таким чином: 22,7 % — труднощі в учнів не виникали зовсім чи виникали незначні, що не впливало на емоційне самопочуття дітей та їх міжособистісну взаємодію; 33,2 % — труднощі в учнів виникали, але не критично, школярі в змозі впоратись з ними; 44,3 % — так, це викликало проблеми і ускладнення в навчальному процесі та особистому житті учнів.

Отже, результати дозволяють зробити висновок про помітні порушення комунікації здобувачів освіти з однокласниками та іншими учнями в школі внаслідок карантинних заходів.

■ **Хвилювання старшокласників щодо складання ЗНО** респонденти оцінили таким чином: 14,8 % — труднощі в учнів не виникали зовсім чи виникали незначні, що не впливало на якість засвоєння знань, емоційне відчуття дітей та міжособистісну взаємодію; 26,1 % — хвилювання присутні, але не критично; 59 % старшокласників серйозно переживають за підготовку до ЗНО. Отже, найбільше хвилювання старшокласників, на думку вчителів — підготовка і здача ЗНО.

■ **Проблему зниження рівня дисципліни учнів** респонденти оцінили таким чином: 27,6 % — відсутність змін у поведінці або незначні зміни; 35,4 % — зниження рівня дисципліни помітна; 37 % — пандемія обумовила суттєве зниження дисципліни учнів.

■ **Зниження рівня знань та когнітивних функцій учнів** респонденти оцінили таким чином: 16,7 % — не помітили скільки-небудь значущого зниження рівня знань та когнітивних функцій; 36,7 % — зниження рівня знань є помітним; 46,5 % респондентів відмітили суттєве зниження рівня знань і когнітивних функцій учнів. Отже, на думку вчителів, пандемія, в цілому, виявилась потужним фактором який вплинув на зниження рівня знань здобувачів освіти.

Отже, проведені дослідження та аналіз результатів дають змогу стверджувати, що пандемія COVID-19 загострила наступні проблеми здобувачів освіти основної і старшої школи: хвилювання старшокласників щодо складання ЗНО, невміння учнів організувати свій час (навчання, відпочинок), відсутність самоконтролю, порушення дисципліни, порушення комунікації з однокласниками та іншими учнями в школі.

□ Далі проаналізуємо, які труднощі, пов'язані з COVID-19, на думку вчителів, виникають у батьків здобувачів освіти.

■ Про те, що **батьки бояться заразитись і захворіти на COVID-19 чи заразити членів сім'ї** зазначили 71,1% респондентів. Хоча третина вказали, що батьки не хвилюються за можливу хворобу, і 2,2% не можуть точно відповісти на це питання.

■ **Невміння батьків організувати час дітей вдома під час дистанційного навчання** вказали 72,3%. І тільки 25,9% респондентів не вбачають труднощів, пов'язаних з навчанням дітей вдома. 2,2% — не змогли відповісти. Такі результати дослідження свідчать, що батьки психологічно не були готові до довготривалого карантину та не мали необхідних знань і умінь щодо організації навчання дітей вдома.

■ Педагоги відмітили, що **батьки відчувають роздратування, знервованість, агресію** — 64,7%, 32,3% — поведуться більш спокійно в ситуації пандемії, 3% не змогли відповісти на запитання.

■ Думки респондентів, при відповіді на питання **“труднощі пов'язані з їх станом здоров'я чи станом здоров'я інших членів сім'ї”** розділились майже навпіл. 47,5% — зазначили, що батьки відчувають певні труднощі, 45,9% — не мають їх, 6,5% респондентів відзначили, що не можуть відповісти на дане питання.

Аналіз даних свідчить, що на сьогодні, на думку педагогів, у середовищі батьків учнів спостерігається тенденція до емоційного напруження, яке спричинене невмінням критично сприймати інформацію щодо особливостей перебігу хвороби. Відмітимо, що на даний момент існує ще досить багато невідпрацьованих питань організації навчання в дистанційних умовах, комунікації, можливостей забезпечення психологічного супроводу усіх учасників освітнього процесу.

**ЗАПИТАННЯ № 7. Емоційні стани (настрій): (від 1 — незадовільний, пригнічений; до 10 — емоційний підйом, радість, наснага).**

В процесі опитування ми визначали емоційні стани учасників освітнього процесу на початку пандемії COVID-19 та у сьогоднішній ситуації. Адже від емоційного стану людини залежить його життя, його здоров'я, його сім'я, робота, все його оточення.

*Емоційні стани (настрої).* Педагогічним працівникам, які взяли участь в опитуванні, було запропоновано оцінити власний емоційний стан і учнів до початку пандемії та на час проведення опитування. Емоційний стан було запропоновано оцінити за 10-бальною шкалою. Для загального представлення результатів відповіді згрупували у 4 групи: 0 балів — респондент не дати конкретну відповідь; 1–4 бали — переважають астеничні емоції різного ступеню вираженості, що знижують життєдіяльність людини; 5–6 балів — емоційний стан визначається як врівноважений і спокійний; 7–10 балів — переважають стеничні емоції, що підвищують життєдіяльність організму.

Емоційний стан визначається як радісний, піднесений також у різному ступені у порядку збільшення прояву даної ознаки (від 7 балів — іноді відчуваю радість до 10 балів — постійно відчуваю емоційний підйом, наснагу тощо).

Оцінка власного емоційного стану опитаних педагогів *до початку* пандемії COVID-19 була наступною: 0,9% — не змогли визначити свій стан; 14,5% — перебували у пригніченому стані різного ступеню прояву; 16,2% — зберігали емоційний спокій і врівноваженість; 68,3% — перебували у стані емоційного підйому різного ступеню прояву

Оцінка педагогами свого емоційного стану (настрою) *на тепер* виявилась наступною: 2,3% — не змогли визначити свій стан; 35,4% —

перебувають у пригніченому стані різного ступеню прояву; 32,1% — зберігають емоційний спокій і врівноваженість; 30,2% — перебувають у стані емоційного підйому різного ступеню прояву.

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про значні негативні зміни емоційних станів (настроїв) в середовищі педагогічних працівників. Інформація про пандемію у світі, ситуація в країні, жорсткий локдаун і зміни умов праці призвели до того що кількість респондентів що перебували у групі емоційного підйому зменшилася більше ніж у два рази (відповідно з 68,3% до 30,2%), а група, в якій респонденти перебували у пригніченому стані збільшилася у два рази (з 14,5% до 35,4%). Тут можна зробити припущення, що зниження емоційного тону педагогів призведе до зниження якості надання освітніх послуг, пришвидшить процес їхнього емоційного вигорання [4].

Педагоги також оцінювали настрої своїх близьких **до початку пандемії COVID-19**. Відповіді учасників опитування розподілились таким чином: 1,2% — не змогли визначити емоційний стан рідних; 12,1% — рідні перебувають у пригніченому стані різного ступеню прояву; 11,8% — рідні зберігають емоційний спокій і врівноваженість; 75% — рідні перебувають у стані емоційного підйому різного ступеню прояву.

Емоційний стан (настрої) своїх рідних **на тепер** педагоги оцінили наступним чином: 2,5% — не змогли визначити емоційний стан рідних; 40,5% — рідні перебувають у пригніченому стані різного ступеню прояву; 29,9% — рідні зберігають емоційний спокій і врівноваженість; 27,1% — рідні перебувають у стані емоційного підйому різного ступеню прояву.

Порівняльний аналіз оцінок емоційного стану своїх рідних педагогічними працівниками також засвідчує про значні зміни настрою у кожній виділеній нами групах. За отриманими даними група рідних, які перебували у стані емоційного підйому зменшилася майже у три рази (з 75% до 27,1%). Група рідних, що перебуває у пригніченому стані збільшилася майже у чотири рази (з 12,1% до 40,5%). Кількість рідних, які на тепер перебувають у спокійному і виваженому стані, збільшилася у більш, ніж у два рази (з 11,8% до 29,9%). Можна зробити припущення, що різкі зміни у групі рідних, які перебувають



у стані емоційного підйому, і групі рідних, які перебувають у пригніченому стані, пов'язані з тим, що більшість респондентів входять до вікової групи від 25 до 45 років і мають велику кількість рідних старшого покоління, для яких захворювання на COVID-19 є більшою загрозою.

Оцінка педагогами настроїв учнів *до початку пандемії COVID-19* була наступною: 1,3% — не змогли визначити емоційний стан учнів; 9% — учні перебували у пригніченому стані різного ступеню прояву; 9,2% — учні зберігали емоційний спокій і врівноваженість; 80,5% — учні перебували у стані емоційного підйому різного ступеню прояву.

Щодо оцінки настроїв учнів *на тепер* отримано такі результати: 2,1% — не змогли визначити емоційний стан учнів; 26,5% — учні перебувають у пригніченому стані різного ступеню прояву; 30,6% — учні зберігають емоційний спокій і врівноваженість; 40,8% — учні перебувають у стані емоційного підйому різного ступеню прояву.

Порівняння результатів оцінювання настрою учнів педагогічними працівниками до пандемії і на тепер свідчить, що для даної категорії характерні такі самі зміни, як і для категорій “педагогічні працівники” і “рідні”, а саме: зменшення кількості учнів, які перебувають у стані емоційного підйому у два рази (з 80,5% до 40,8%); збільшення кількості учнів, які перебувають у врівноваженому стані у три рази (з 9,2% до 30,6%); збільшення кількості учнів, які перебувають у пригніченому стані майже у три рази (з 9% до 26,5%).

Отже, результати стосовно емоційного стану учасників освітнього процесу дозволяють зробити висновок, що для усіх категорій (педагогічні працівники, рідні, учні) за оцінюванням респондентів характерне зниження емоційного стану (настрою): зменшення кількості осіб, які перебувають у стані емоційного підйому у два рази, збільшення кількості осіб, які перебувають у врівноваженому стані, та збільшення кількості осіб, які перебувають у пригніченому стані майже у три рази.

Одним із завдань нашого дослідження було з'ясувати наскільки *толерантно* ставляться опитувані до людей (дітей), що хворіють або перехворіли на COVID-19. З цією метою було сформульовано кілька запитань до педагогічних працівників.

Наприклад: чи треба ізолювати від суспільства людей, що перехворіли на COVID-19? Підтримали думку про ізоляцію таких людей лише 4,6% опитаних; решта 95,4% відповіли негативно.

Для визначення соціальної ізоляції (дистанціювання) респондентам було поставлено питання “Чи знаєте Ви випадки, коли діти/люди, що перехворіли на COVID-19, потрапляють в соціальну ізоляцію — з ними не хочуть спілкуватися, їсти в одному приміщенні, сидіти за одним столом/партою?”.

Відповіді респондентів розподілились наступним чином: “так, мені відомі такі випадки” — 17,6%, “ні” — 82,4%.

Отже, ковід-дискримінація, на думку опитаних, поширена в нашому суспільстві майже на 18%. Часто така дискримінація призводить до конфліктів, суперечок, образ, психологічного і фізичного насильства, стигматизації.

Чи знаєте Ви випадки ковід-булінгу (цькування, ображення) людей, хворих (або тих, що перехворіли) на КОВІД серед Ваших знайомих, учнів, батьків, колег? (0 — такого не знаю; 1 — вкрай мало, 10 — дуже багато)

На це питання були одержані наступні відповіді: “такого не знаю” — 58,6%, в цілому знають про такі випадки 41,4%. Остання цифра викликає велику тривогу і необхідність звернути увагу громадськості і професіоналів (у тому числі — працівників психологічної служби!) до цієї проблеми.

Одержані дані переконливо свідчать про необхідність проведення роз’яснювальної роботи серед учнів і педагогів щодо профілактики випадків ковід-булінгу, формування толерантного відношення до хворих або тих, хто перехворів, формуванню доброзичливих, співчутливих взаємин у колективах, організації взаємодопомоги та добродійності у закладах освіти.

Для організації психологічної допомоги учасникам освітнього процесу важливо було з’ясувати як респонденти бачать свої життєві перспективи [3], наскільки оптимістично бачать своє майбутнє і вірять у власні сили і володіють життєстійкістю/стресостійкістю (“резілієнс”).

Респондентам було запропоновано питання: “Як скоро, на Вашу думку, закінчатся проблеми з COVID-19?”. Варіантів відповідей

було 6. Вибрати можна було тільки один, що відображає думку/ оцінку респондента.

Були одержані наступні відповіді:

- дуже скоро, все знову буде добре, всі будуть радісні й веселі — 4,2%;
- скоро, все буде добре — 16,4%;
- усе це просто так не минеться — 14%;
- ще не скоро, ми багато втратимо — 22,7% ;
- ніколи, вже так добре як було не буде ніколи — 9,7%;
- важко відповісти — 33%.

Отже, в цілому оптимістично дивляться у майбутнє лише 20,6% опитаних, “обережних песимістів” — 14%, явних песимістів — 32,4%. При чому 9,7% від усіх опитаних явно перебувають у депресивному стані. Звертає на себе увагу найбільша кількість респондентів, які не змогли дати конкретну відповідь. Таким чином, більше третини опитаних потребують термінової психологічної допомоги і ще приблизно стільки ж корегування свого ставлення до пандемії та її наслідків для особистого життя і професійної діяльності.

## СПИСОК ПЕРШОДЖЕРЕЛ

1. Панок В.Г., Скребець В.О., Яковенко С.І. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (На матеріалах Чорнобильської катастрофи). Монографія / В. Г. Панок, В.О. Скребець, С. І. Яковенко. — К., 1998. — 300 с.
2. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи / В. Г. Панок. — К. : ЦСЄП, 1999. — 106 с.
3. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. — К.: Ніка-Центр, 2006. — 280 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724267>
4. Панок В.Г., Лунченко Н.В., Сосновенко Н.В. Безпечне середовище у школі: результати психологічного дослідження [В. Г. Панок, Н. В. Лунченко, Н. В. Сосновенко] //зб. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. №2 (25), 2020, С. 126-135. DOI: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2\(25\)-126-135](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2(25)-126-135)
5. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя ; [координатор В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ “Юрка Любченка”, 2020. 243 с.

## Розділ 2

# МЕТОДИКИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

---

### 2.1. МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

COVID-19 не тільки став надзвичайною ситуацією для всього світу в галузі фізичного здоров'я, а й суттєво вплинув на глобальне психічне здоров'я, безпосередньо збільшивши розповсюдженість неспокою, тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу у всьому світі. Переживання різних форм стресу дітьми, підлітками та молодими людьми, що відбувається в умовах пандемії, може призвести до виникнення чи посилення депресій, тривожних, поведінкових, obsесивно-компульсивних, психосоматичних розладів, розладів харчової поведінки, сну, адаптації, розладів особистості, виникнення суїцидальних намірів, залежностей, спричинити погіршення стану хворих. Нові дослідження підтверджують посилення психопатології серед дітей, підлітків та молоді [20, 26].

Таким чином, негативний вплив пандемії на психічний стан дітей та підлітків може бути пов'язаний з комунікативною, емоційною депривацією, особливостями ізоляції від однолітків, позбавленням чи зменшенням відчуття безпеки, необхідністю зміни звичок, зміною парадигми навчання та дестабілізацією життя в цілому. Стрес може посилюватись природними для підліткового та юнацького віку психофізіологічними, соціальними та психологічними трансформаціями, такими, як, наприклад, зміни в ціннісно-світоглядних орієнтацій, когнітивній сфері тощо. Дослідження свідчать, що несформованість критичного мислення, інформаційна інтоксикація про пандемію та

її наслідки, позбавлення особистісно-інтимного спілкування, яке є в підлітковому віці провідною діяльністю, через вимушене перебування вдома, посилюють тривогу, невизначеність та призводять до втрати соціально-комунікативних навичок.

Від стресу, пов'язаного з пандемією COVID-19, потерпають не тільки діти, підлітки та молодь, але й інші учасники навчального процесу — педагоги та батьки, яким теж необхідно було адаптуватись в рекордно короткі терміни для дистанційного навчання, зміни режиму і формату життя тощо. Дослідження свідчать, що педагогічні працівники різних країн від початку пандемії відчували симптоми тривожності, депресії, порушення сну, занепокоєння, психосоматичні проблеми, психоемоційне виснаження як наслідок збільшення робочого навантаження, перенесення “шкільного кабінету” з навчального закладу додому, неготовність та недостатньо розвинені навички користування дистанційними засобами та Інтернетом, відсутність належних умов та забезпечення необхідними технічними засобами для організації дистанційного навчання та внаслідок власних переживань від стресу, пов'язаного з пандемією [22, 23].

Довготривалий характер течії пандемії COVID-19 та невизначеність можливості повернення до звичайного ритму життя, надмірне робоче навантаження, проблеми міжособистісного спілкування з колегами та взаємодії з батьками учнів, недостатня підготовка та незахищеність в роботі, обмеженість до соціальної підтримки, яка діє як буфер при переживанні стресу, знижує впевненість педагогів в їх здатності виконувати свою роботу, ускладнює здатність керувати поведінкою учнів [27]. Також було виявлено, що психологічні симптоми переважають у викладачів середньої школи в порівнянні з початковою ланкою [17]. Наявність самої сім'ї теж посилюють відчуття стресу під час пандемії, оскільки керування сім'єю в такі періоди кризи може супроводжуватись кризами, пов'язаними виникненням чи посиленням домашнього насильства, фінансовими проблемами, додатковим навантаженням вихованням, догляду за дітьми чи вимогами домашнього навчання [19].

Саме тому, як зазначають В.Г. Панок, І.В. Марухіна, Д.Д. Романовська, діяльність працівників психологічної служби в Україні в умовах пандемії COVID-19 має бути спрямована виконання основ-

них завдань: зменшення психоемоційного напруження, підвищення стресостійкості, профілактику дискримінації та стигматизації інфікованих, формування позитивної життєвої перспективи [6].

Для визначення зазначених станів фахівці психологічної служби системи освіти можуть застосовувати **традиційні методи емпіричного дослідження**: спостереження, опитування (бесіда, інтерв'ю, анкетування), тестування, рейтинг, вивчення продуктів діяльності піддослідних (письмових, графічних, творчих, і контрольних робіт), вивчення й узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент.

Крім того, в умовах карантинних обмежень під час пандемії COVID-19 доцільно застосовувати дистантні методи дослідження: спостереження, опитування та тестування. В роботі практичного психолога, соціального педагога закладу освіти перевага має надаватись індивідуальним формам роботи з урахуванням усіх протиепідемічних заходів і дотриманням правил особистої гігієни. Рекомендується проводити групові короткотривалі скринінгові опитування, анкетування щодо психоемоційного стану учасників освітнього процесу, попередження булінгу, кібербулінгу та ситуацій домашнього насильства, емоційного клімату в шкільному та педагогічному колективах, діагностики процесів адаптації тощо.

При проведенні психодіагностичного обстеження (опитування та тестування) учасників освітнього процесу фахівці психологічної служби системи освіти мають глибоко розуміти особливості та зміст діагностичних принципів, вміти обґрунтовувати доцільність використання того чи іншого психодіагностичного інструментарію, урахувати вікові особливості здобувачів освіти на певному рівні їх особистісного розвитку, специфіку соціальної ситуації розвитку, психічні новоутворення, що виникають в цей період тощо [6], а також а також вміти відмежовувати труднощі розвитку та кризові явища відповідних вікових груп від первинних проявів психоемоційних, поведінкових розладів та розладів поведінки під час пандемії COVID-19, тобто мати необхідний мінімум первинних знань з психіатричної пропедевтики та патопсихології.

Для реєстрації можливої дезадаптації під час пандемії застосовується **карта спостереження**, що містить 190 форм поведінки, згрупованої в 16 синдромів [1].

З метою збереження психічного здоров'я та ранньої діагностики виникнення можливих психоемоційних та поведінкових розладів працівники психологічної служби закладів освіти можуть використовувати такі психодіагностичні методики (**табл. 1**).

**Таблиця 1. Перелік методів та методик для визначення психічного стану учасників освітнього процесу в період пандемії COVID-19**

№ п/п	Назва методики	Мета використання	Джерело (посилання на літературу)
<b>Початкова освіта</b>			
1	Ознаки імпульсивності (анкета)	Імпульсивна поведінка	1, с. 48–49
2	Ознаки гіперактивності (схема спостереження за дитиною)	Прояви гіперактивності	1, с. 48–49
3	Критерії агресивності (схема спостереження за дитиною)	Прояви агресивності	1, с. 62–63
4	Критерії агресивності в дитини	Прояви агресивної поведінки	1, с. 63–64
5	Критерії визначення тривожності дитини	Тривожність	1, с. 82–83
6	Діагностика дезадаптованості дитини (карта спостереження)	Дезадаптована поведінка	1, с. 4–11
7	Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (за А. Захаровим)	Схильність до неврозу	2, с. 18–19
8	Тест “Тривожність” (за Теммл, Дорка, Амен)	Прояви тривожності	2, с. 20–27
9	“Внутрішній світ” (анкета для дитини, частина 1)	Сприятливість сімейного виховання адаптації та гармонійному розвитку дитини	7, с. 38–39
10	Проективна методика “Малюнок сім’ї”	Вивчення внутрішньосімейних відносин	5, с. 33–45

**Розділ 2.** Методики психодіагностики стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19

*Продовження таблиці 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Назва методики</b>	<b>Мета використання</b>	<b>Джерело (посилання на літературу)</b>
11	Проективна методика “Кінетичний малюнок сім’ї”	Виявлення особливостей сприйняття і переживання дитиною відносин в сім’ї	5, с. 46–48, 16, с. 87–90
12	Проективна методика “Три дерева” (за Е. Клессманн)	Виявлення особливостей сприйняття і переживання дитиною відносин в сім’ї; діагностика невротичного розвитку травматичних переживань, можливих психоемоційних розладів	5, с. 48–52
13	“Намалюй себе”	Рівень самооцінки	5, с. 22–25
14	Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності	Рівень тривожності	11, с. 94–117
15	Діагностика вад особистісного розвитку (за З. Карпенко)	Визначення рівня тривожності, імпульсивності, агресивності, схильності до нечесної поведінки, асоціальності, замкненості, невпевненості, екстернальності, естетичної нечутливості	11, с. 119–123
16	Тест руки (Hand-test)	Вивчення сприймання агресивності та прогнозування агресивної поведінки	11, с. 522–530
17	Методика дослідження міжособистісних взаємин дітей у сім’ї (“Казки Дюса (Десперт)”)	Діагностика сприйняття внутрішньосімейних відносин дитиною	11, с. 557–571
18	Методика визначення міжособистісних стосунків школярів (за Рене Жилем)	Міжособистісна взаємодія	11, с. 576–587
<b>Основна школа</b>			
1	Маудслейський опитувальник (MPS)	Вимірювання екстровеерсії та нейротизму	1, с. 11–14



Продовження таблиці 1

№ п/п	Назва методики	Мета використання	Джерело (посилання на літературу)
2	Тест шкільної тривожності (за Філіпсом)	Фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності очікуваням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу, проблеми і страхи у відносинах з вчителями	1, с. 23–27, 11, с. 90–94
3	Визначення ступеня виразності депресії	Прояви депресивного стану	1, с. 30–32
4	“Автопортрет”	Рівень самооцінки	5, с. 27–30, 11, с. 701–510
5	Проективна методика “Малюнок сім’ї”	Вивчення внутрішньосімейних відносин	5, с. 33–45
6	Проективна методика “Кінетичний малюнок сім’ї”	Виявлення особливостей сприйняття і переживання дитиною відносин в сім’ї	5, с. 46–48, 16, с. 87–90
7	Проективна методика “Три дерева” (за Е. Клессманн)	Виявлення особливостей сприйняття і переживання дитиною відносин в сім’ї; діагностика невротичного розвитку травматичних переживань, можливих психоемоційних розладів	5, с. 48–52
8	Проективна методика “Дерево здоров’я”	Вивчення уявлення про стан власного здоров’я, тіла відносин з оточуючим світом	5, с. 70–72
9	Патодіагностичний тест	Діагностика нейротизму, психотизму, депресії, поваги до соціальних норм і вимог, ступеня стриманості, соціалізації поведінки, загального рівня активності та енергійності, широти й інтенсивності спілкування, інтегральної оцінки психічної стійкості, асоціальності, інтроверсії та сенситивності	9, с. 119–140

**Розділ 2. Методики психодіагностики стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19**

*Продовження таблиці 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Назва методики</b>	<b>Мета використання</b>	<b>Джерело (посилання на літературу)</b>
10	Характерологічний опитувальник К. Леонгарда	Визначення акцентуацій темпераменту і характеру	9, с. 141–174
11	Висбаденський опитувальник Н. Пезешкіана	Оцінка характерологічних та особистісних особливостей, оцінки способів опрацювання конфлікту	9, с. 144–149
12	Шкала самооцінки й оцінки тривожності Ч. Спілбергера	Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності	9, с. 152–153
13	ЛОБІ	Оцінка типу психічного реагування на соматичні захворювання	9, с. 164–162
14	Клінічний опитувальник для виявлення й оцінки невротичних станів (за К.К. Яхіним, Д.М. Менделевичем)	Виявлення й оцінка невротичних станів	9, с. 162–167
15	Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО)	Оцінка вираженості девіантних та делінквентних форм поведінки, акцентуацій характеру підлітків	9, с. 168–186
16	Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів (за методикою В. Бойка)	Визначення труднощів у встановленні контактів	12, с. 88–92
17	Визначення показників та форм агресії (за А. Басса, А. Даркі)	Визначення форм фізичної, вербальної, непрямой агресії, негативізму, роздратування, підозрливості, образи, почуття провини	12, с. 89–97, 11, с. 82–85
18	Тепінг-тест	Оцінка лабільності та сили нервової системи	15, с. 78–81, 11, с. 6–12
19	Дослідження емоційної спрямованості	Визначення провідного типу емоцій дитини	15, с. 103–104
20	Методика виявлення депресивних станів	Скринінг-діагностика депресивних станів і станів, близьких до депресії	15, с. 105–106

Продовження таблиці 1

№ п/п	Назва методики	Мета використання	Джерело (посилання на літературу)
21	Оцінка розвитку вольових якостей	Діагностика здатності подолання труднощів при досягненні мети	14, с. 45–47
22	Методика “Прогноз”	Визначення нервово-психічної стійкості	11, с. 12–16
23	“Шкала тривожності” (за Тейлором)	Вивчення рівня шкільної, самооцінкової та особистісної тривожності	11, с. 58–62
24	Методика дослідження вольової саморегуляції (за А. Звєрьковим та Є. Ейдманом)	Визначення рівня вольової саморегуляції	11, с. 62–65
25	Міні-мульти	Визначення характерологічних особливостей, можливих патопсихологічних розладів	11, с. 65–73
26	Методика дослідження соціальної адаптованості	Рівень соціальної адаптованості	11, с. 73–74
27	Визначення особистісної адаптованості школярів	Рівень адаптованості	11, с. 74–75
28	Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)	Визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності	11, с. 76–78
29	САН	Самооцінка настрою та самопочуття	11, с. 78–80
30	Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, К. Даймондом)	Визначення рівня: адаптованості/дезадапованості, емоційного комфорту/емоційного дискомфорту, внутрішнього/зовнішнього контролю, прийняття/неприйняття себе, прийняття/неприйняття інших, домінування/підлеглості, ескапізму	11, с. 85–90
31	Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності	Рівень тривожності	11, с. 94–117

**Розділ 2. Методики психодіагностики стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19**

*Продовження таблиці 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Назва методики</b>	<b>Мета використання</b>	<b>Джерело (посилання на літературу)</b>
32	Діагностика вад особистісного розвитку (за З. Карпенко)	Визначення рівня тривожності, імпульсивності, агресивності, схильності до нечесної поведінки, асоціальності, замкненості, невпевненості, екстернальності, естетичної нечутливості	11, с. 119–123
33	Методика виявлення групи ризику	Визначення рівня агресивності, недовіри до людей, невпевненості у собі, гіпертимної, істероїдної, шизоїдної, емоційно-лабільної акцентуації, відносин у сім'ї	11, с. 126–129
34	Дослідження імпульсивності	Визначення рівня імпульсивності	11, с. 131–135
35	Методика дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим)	Визначення: ціннісно-сміслової організації особистості, організації діяльності, рішучості, наполегливості, самовладання, самостійності	11, с. 135–142
36	Методика визначення ступеня прояву депресії	Визначення рівня проявів депресивного стану	11, с. 142–144
37	Шкала депресії (за Т. Балашовою)	Визначення рівня проявів депресивного стану	11, с. 144–147
38	Тест на виявлення суїцидальних намірів	Виявлення суїцидальних думок та намірів	11, с. 146–151
39	Методика виявлення схильності до неадекватної поведінки	Виявлення схильності: до порушення норм і правил, адиктивної поведінки, саморуйнівної поведінки, агресії і насильства, рівня вольового контролю емоційних реакцій, схильності до соціальної бажаності	11, с. 151–155
40	Самооцінка організованості	Визначення рівня організованості	11, с. 199–200
41	Дослідження схильності до ризику (за О. Шмельовим)	Схильність до ризику	11, с. 204–207

Продовження таблиці 1

№ п/п	Назва методики	Мета використання	Джерело (посилання на літературу)
42	Тест руки (Hand-test)	Вивчення сприймання агресивності та прогнозування агресивної поведінки	11, с. 522–530
43	Методика визначення згуртованості класу	Рівень згуртованості класу	11, с. 555–557
44	Тест “Психологічна сумісність”	Міжособистісна взаємодія	11, с. 572–573
45	Методика визначення міжособистісних стосунків школярів (за Рене Жилем)	Міжособистісна взаємодія	11, с. 576–587
46	Опитувальник суб’єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО) (за О. Афанасьєвим)	Рівень сприйняття себе та оточуючих, рівень адаптованості	11, с. 587–592
47	Шкала базових переконань (World Assumption Scale)	Визначення базових ілюзій	10, с. 251–252
48	Опитувальник BASIC Ph	Визначення провідних стратегій подолання стресу	10, с. 249–250
49	“Індикатор копінг-стратегій”	Визначення базових копінг-стратегій та їх вираженості: поведінковий, емоційний когнітивний компоненти	10, с. 254–257
50	Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холма, Page	Визначення рівня стресостійкості	10, с. 257–259
51	Опитувальник депресивності Бека (Beck Depression Inventory — BDI)	Діагностика клінічної депресії	10, с. 260–263
52	Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of event SCALE-R — IES-R)	Діагностика симптомів ПТСР: інтрузії, уникнення, гіперзбудження	10, с. 263–265

*Продовження таблиці 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Назва методики</b>	<b>Мета використання</b>	<b>Джерело (посилання на літературу)</b>
53	Шкала самооцінки наявності ПТСР (PCL)	Виявлення ознак ПТСР	10, с. 266–267
54	Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків	Вивчення стану людини після впливу надзвичайних чинників	10, с. 268–273
55	Вивчення властивостей нервової системи	Визначення стильного чи слабкого типу нервової системи	11, с. 26
<b>Діагностика педагогічного колективу</b>			
1	“Чи має ваша організація потребу в розвитку”	Діагностика продуктивності колективу	13, с. 11–12
2	Анкета для діагностики психологічного клімату колективу	Психологічний клімат колективу	13, с. 15–17
3	Методика дослідження рівня групового розвитку	Діагностика рівня розвитку міжособистісних відносин	
4	Оцінка фахівців на конфліктність	Конфліктність членів підколективу	13, с. 51–52
5	Анкета “Адміністрація очима педагогів”	Оцінка членами колективу певних сторін керування	13, с. 75–76
6	Методика векторного моделювання освітнього середовища (за В. Явніною)	Визначення типу педагогічного середовища: догматичне, безтурботне, кар’єрне, творче	13, с. 76–78
7	Вивчення психологічного клімату колективу	Психологічний клімат колективу	13, с. 78–79
8	Визначення наявності стресу у педагогічних працівників (за Шеффером)	Психологічний стрес	13, с. 80
9	Характеристика стилів взаємодії адміністрації з підлеглими (за В.П. Симоновим)	Визначення стилю взаємодії: автократичний, ліберальний, оптимальний	13, с. 85–88
10	Тест Лірі	Діагностика міжособистісних відносин в колективі	11, с. 535–545

Закінчення таблиці 1

№ п/п	Назва методики	Мета використання	Джерело (посилання на літературу)
11	Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування"	Діагностика міжособистісних відносин в колективі	11, с. 545–548
12	Методика типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса	Визначення стилю реагування в конфлікті: конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця	11, с. 548–542
13	Оцінка психологічного клімату в колективі	Психологічний клімат в колективі	11, с. 573–575

#### Діагностика батьків

1	"Внутрішній світ" (анкета для дитини, частина 2)	Сприятливість сімейного виховання адаптації та гармонійному розвитку дитини	7, с. 39
2	Тест-опитувальник батьківського ставлення (за А. Варга, В. Століним)	Виявлення стереотипів поведінки й спілкування, емоційного ставлення до дитини	16, с. 53–56, 3, с. 63–69
3	Аналіз сімейної взаємодії (АСВ)	Виявлення батьківського ставлення до дитини	3, с. 70–76

## ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
2. Готовність дитини до навчання / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
3. Демидюк Н. П., Петрашук О. П., Цушко І. І. Консультативна робота з батьками дітей, вилучених з сільськогосподарської праці. Ніка-Центр, 2003. — 82 с.
4. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: / Авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

5. Литвиненко І. С. Проективні малюнкові методики. Видання [2-е: доповнене і перероблене]. Миколаїв: вид-во “Кріт”, 2007. 112 с.
6. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська І. Д. Психологічний супровід в умовах пандемії / В. Г. Панок, І. В. Марухіна, І. Д. Романовська // Наукова доповідь на веб-конференції “Учені НАПН України — українським вчителям”, 27 серпня 2020 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2 (2). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2> (дата звернення: 17.11.2021).
7. Панок В. Г. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод. рек. К.: Агенство “Україна”. 2014. 48 с.
8. Психічне здоров’я дітей в умовах сучасних викликів. ДУ “Інститут громадського здоров’я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ” [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u05-02-88?opendocument>.
9. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Патопсихологія підліткового віку/ Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун // Київ : Главник, 2008. С. 192.
10. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
11. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / Уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
12. Психодіагностика / Упоряд.: Л. Терлецька, О. Главник. К.: Шкільний світ, 2002. 112 с.
13. Психологічний клімат колективу / Упоряд.: О. Марінушкіна. За ред. С. Максименко, О. Главник. К.: Главник, 2004. 96 с.
14. Психологічний супровід формування професійної свідомості. Посібник для класних керівників, майстрів виробничого навчання професійно-технічних навчальних закладів, практичних психологів / Д. Д. Романовська, Н. М. Голубяк, С. І. Собкова [та ін.]. Чернівці, 2003. 72 с.
15. Професійні здібності учня / Упоряд.: С. Максименко, О. Главник, М. Левтик. К.: Главник, 2004. 112 с.
16. Самооцінка учня / Упоряд.: С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник. К.: Главник, 2004. 112 с.
17. Agias, W. L., Huamani, J. C., and Ceballos, K. D. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos Representaciones* 7, 72–91. doi: 10.20511/pyr2019.v7n3.390.



18. Cuiyan Wang, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho, Roger C. Ho. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. DOI: 10.3390/ijerph17051729.
19. Daks, J. S., Peltz, J. S., and Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *J. Context. Behav. Sci.* 18, 16–27. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.08.003.
20. Deolmi M, Pisani F. Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents. *Acta Biomed.* 2020 Nov 10; 91(4):e2020149. doi: 10.23750/abm.v91i4.10870. PMID: 33525229; PMCID: PMC7927507.
21. Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, Somekh E (2020) Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *J Pediatr* 221(264– 266):e261
22. Hadi, A. A., Naing, N. N., Daud, A., Nordin, R., and Sulong, M. R. (2009). Prevalence and factors associated with stress among secondary school teachers in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia. *Southeast Asian J. Tropic. Med. Public Health* 40, 1359–1370.
23. Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C. S., Wu, C., and Wu, J. (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China. *J. Affect. Dis.* 277, 153–158. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.017.
24. Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health.* 2020 May;4(5):347-349. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30096-1. Epub 2020 Mar 27. PMID: 32224303; PMCID: PMC7118598.
25. Liang L, Ren H, Cao R et al. The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatry Q.* 2020; 91: 841–852.
26. Masten AS, Motti-Stefanidi F. Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Advers Resil Sci.* 2020;1:95–106. pmid:32838305.
27. Von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., and Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: a systematic review. *Psychol. Schools* 56, 1328–1343.

## **2.2. БЛОК ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІВ**

Порушення психоемоційного стану людини виникає у відповідь на значущі внутрішні або зовнішні чинники. Такими в умовах сьогодення є пандемія COVID-19, яка спричинила низку соціально-психологічних наслідків, які негативно впливають на психічне здоров'я людини. Порушення у психоемоційній сфері особистості людини, наявність стресових реакцій не завжди можна побачити неозброєним оком. Часто вони пригнічуються і віддаляються в сферу несвідомих відчуттів, де вони продовжують надавати руйнівну дію і заважають людині конструктивно вирішувати проблеми.

З метою вчасного виявлення психологічних наслідків цієї пандемії, нами створений орієнтований список психодіагностичного інструментарію для різних вікових категорій для дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти, батьків і педагогів. Методики запропоновано для використання у роботі практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти як основний діагностичний інструментарій.

### **□ Діагностичні методики для здобувачів освіти, педагогічних працівників та батьків**

1. Тест “Чарівна країна почуттів” (Т.Д.Зінкевич-Євстигнеєва);
2. Вивчення емоційного стану (за Оленою Кучеровою);
3. Методика “Лінеограма” (за Оленою Соколовою);
4. Методика “Незакінчені речення”;
5. Методика “Визначення особистісної адаптованості школярів” (А. В. Фурман );
6. Шкала самотності та соціальної ізоляції (Loneliness Scale);
7. РНQ-4 — Опитувальник здоров'я пацієнта (4 запитання для виявлення депресії та тривожності);
8. GSE — Шкала загальної самоефективності;
9. Тест нервово-психічної адаптації (НПА);
10. Тест САН “Самопочуття. Активність. Настрій”;
11. Методика “Самооцінка психічних станів” Г. Айзенка;

12. Шкала тест опитувальник депресії (А. Т. Бек);
13. Методика дослідження емоційно-почуттєвих станів особистості (Е.О. Помиткін);
14. Діагностика провідних комунікаційних каналів за інтегративною моделлю — BASIC Ph (М. Лааду);
15. Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale — DES, К.Ізард);
16. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Расела, М. Фергюсона);
17. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко);
18. Методика діагностики емоційного вигорання (В.В. Бойко).

■ **Тест “Чарівна країна почуттів” (Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва)**  
[Тренінг по сказкотерапії / под ред. Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєвой. СПб.: Речь, 2006. 176 с., ст. 12–17]

Методика дає можливість не тільки продіагностувати емоційну сферу дитини, визначити в якому актуальному емоційному стані дитина перебуває, а й є хорошою корекційною технікою, яку спрямовано на викид і відреагування негативних емоційних станів, розкриття ресурсу особистості, розвиток саморегуляції, формування вміння висловлювати свої думки, розвиток фантазії та уяви. Застосовується для роботи з дітьми 5–13 років.

*Обладнання:* кольорові олівці, бланки “Карти чарівної країни”.

Перед дитиною (або дітьми) психолог розкладає вісім олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий і чорний) і бланк методики.

*Інструкція 1:* “Далеко-далеко, а може, і близько, є чарівна країна, і живуть в ній почуття: Радість, Задоволення, Страх, Вина, Образа, Смуток, Злість і Цікавість. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Причому кожне почуття живе в будиночку певного кольору. Якесь почуття живе в червоному будиночку, якесь в синьому, якесь в чорному, якесь в зеленому ... Кожен день, як тільки встає сонце, жителі чарівної країни займаються своїми справами.

Але одного разу трапилася біда. На країну налетів страшний ураган. Пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з

## БЛАНК

Прізвище та ім'я \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_

### ЧАРІВНА КРАЇНА ПОЧУТТІВ

Будиночки

Жителі

Карта країни



РАДІСТЬ



ЗАДОВОЛЕННЯ



СТРАХ



ВИНА



ОБРАЗА



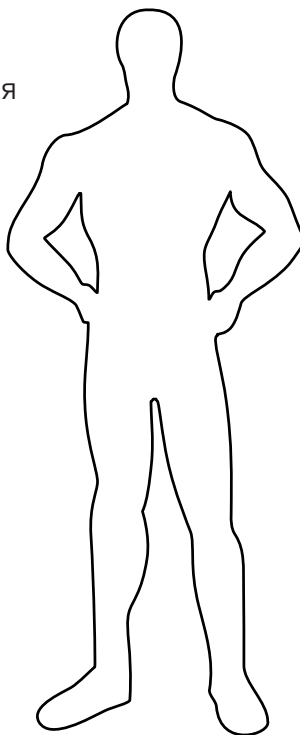
СУМ



ЗЛІСТЬ



ЦІКАВІСТЬ



будинків і ламали гілки дерев. Жителі встигли сховатися, але будиночки врятувати не вдалося.

І ось ураган закінчився, вітер стих. Жителі вийшли з укриттів і побачили свої будиночки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Взявши необхідні інструменти, жителі незабаром відновили свої будиночки.

Будь ласка, допоможи жителям, намалюй і розфарбуй будиночки.

Таким чином, дітям пропонується попрацювати з першої колонкою — де написано слово “Будиночки”.

**Інструкція 2:** “Спасибі тобі від імені всіх жителів. Ти відновив країну. Справжній чарівник! Але справа в тому, що під час урагану жителі були так налякані, що зовсім забули, в будиночку якого кольору жив кожен з них. Будь ласка, допоможи кожному жителю знайти свій будиночок. Зафарбуй або підкресли назву почуття кольором, що відповідає його будиночку”.

Тут ведучий пропонує дітям попрацювати з другою колонкою, в якій перераховані назви почуттів. В результаті ми дізнаємося, з яким кольором асоціюється у дитини певне почуття.

**Інструкція 3:** “Спасибі! Ти не тільки відновив країну, а й допоміг жителям знайти свої будиночки. Тепер їм добре, адже дуже важливо знати, де твій будинок. Але як же ми будемо подорожувати по цій країні без карти? Адже кожна країна має свою територію і межі. Територія країни наноситься на карту. Подивися — ось карта країни почуттів (ведучий показує силует людини). Але вона порожня. Після відновлення країни карта ще не виправлена.

Тільки ти, як людина, що відновила країну, можеш розфарбувати карту. Для цього візьми, будь ласка, свої чарівні олівці. Вони вже допомогли тобі відновити країну, тепер допоможуть і розфарбувати карту”.

Якщо, розглядаючи карту країни, дитина скаже, що це — людина, можна пояснити їй, що на карті обрис різних країн може бути схожий на що завгодно. Наприклад, обрис Італії схожий на чобіт (при цьому добре мати під рукою атлас і підкріпити свої слова розгляданням карт).

Коли карта буде розфарбована, психолог дякує дітям.

### *Обробка результатів.*

При обробці результатів важливо звертати увагу на наступне.

1. На те, чи всі кольори були задіяні при розфарбовуванні будиночків.

2. На адекватність підбору кольору при “заселенні” почуттів в будиночки. Наприклад, неадекватним може вважатися відповідність “радості” і “задоволення” чорному, коричневому або сірому кольорам. Однак незважаючи на те, що даний вибір може вважатися неадекватним, проте, він є діагностичним.

3. На розподіл кольорів, що позначають почуття, всередині силуету людини. Причому доцільно символічно розділити силует на 5 зон:

- голова і шия (символізують ментальну діяльність);
- тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність);
- руки до плечей (символізують комунікативні функції);
- тазостегнова область (символізує область творчих переживань);
- ноги (символізують почуття “опори”, впевненість; а також можливість “заземлення” негативних переживань).

Таким чином, дана методика показує нам актуальний психоемоційний стан дитини.

6–8 будиночків (75–100%) розфарбовані адекватними кольорами, розподілені по “Карті країни” гармонійно — норма психоемоційного стану.

3–5 будиночків (38–62%) розфарбовані неадекватними кольорами, розподіл по “Карті країни” викликає дисгармонію — рівень психоемоційного стану нижче норми.

Досліджуючи “карту”, дізнаємося, які почуття “живуть” в різних частинах тіла. Наприклад, почуття, “живуть в голові”, забарвлюють думки. Якщо в голові “живе” страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. В руках “живуть” почуття, які відчувають в контактах з оточуючими. В ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися “негативні” почуття) людина має прагнення “заземлити”, позбутися від них.

Методика “Чарівна країна почуттів” дає можливість не тільки продіагностувати емоційну сферу дитини, визначити в якому актуальному емоційному стані дитина перебуває, а й є хорошою корекційною технікою спрямованої на викид і відреагування негативних емоційних станів, розкриття ресурсу особистості, розвиток саморегуляції, формування вміння висловлювати свої думки, розвиток фантазії та уяви.

■ **Вивчення емоційного стану (за Оленою Кучеровою)**

[Мойзріст О. Визначаємо своєрідність емоційного розвитку дитини. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2017. № 4. С. 34–42, С. 37–38]

Методика застосовується для визначення ступеня розуміння емоційного стану свого й інших людей; з’ясування способів вираження емоцій. Застосовується для дітей 5-7 років.

*Обладнання:* малюнки або фотографії, на яких зображено дітей і дорослих, що переживають різні яскраво виражені емоції; схематичні зображення емоцій.

*Примітка.* Стимульний матеріал має містити зображення основних емоцій людини: радість, страх, смуток, гнів, подив.

Методику проводять у два етапи.

***Інструкція. Перший етап***

Практичний психолог пропонує дитині роздивитися малюнки або фотографії із зображеннями дітей і дорослих. Відтак вибирає з них одну і ставить дитині запитання:

- Кого зображено на малюнку (фотографії)?
- Що він(вона) робить?
- Як він(вона) почувається?
- Як ти здогадався(-лася) про це?

Окрім запитань, які безпосередньо стосуються зображення, слід поставити дитині додаткові, як-от:

- Що ти відчуваєш, коли їси улюблену цукерку?
- Що відчуватиме хлопчик, коли йому подарують гарну машинку?
- Що відчуватиме дитина, якщо загубить улюблену іграшку?
- Що буде з людиною, якщо вона побачить яблука на березі?

— Як ти гадаєш, чому дітям більше подобаються книжки з картинками, ніж без них?

— Як ти гадаєш, чому почервоніла дитина, коли їй зробили зауваження?

*Обробка результатів.*

Підраховують кількість правильних відповідей. Їх аналізують, зауваживши, чи адекватно дитина розуміє емоційний стан інших, на які ознаки орієнтується, чиї емоції ліпше розуміє — дорослих чи однолітків.

*Інструкція. Другий етап*

Практичний психолог пропонує дитині роздивитися картки зі схематичним зображенням основних емоцій людини та назвати їх. Відповіді фіксує в **таблиці 1**:

**Таблиця 1**

Прізвище, ім'я дитини	Емоції				
	радість	смуток	страх	гнів	подив

Для того, щоб з'ясувати як дитина усвідомлює свої емоції, практичний психолог проводить із нею бесіду за такими запитаннями:

— Що тобі подобається? А що не подобається?

— Коли тобі стає весело? Що ти робиш, коли тобі весело?

— Коли тобі стає сумно? Що ти робиш, коли тобі сумно?

— Коли тобі стає страшно? Що ти робиш, коли тобі страшно?

— Коли ти гніваєшся? Що ти робиш, коли гніваєшся?

— Що тебе дивує? Що тебе здивувало востаннє?

Під час бесіди фахівець має спонукати дитину відповідати детально.

*Обробка результатів.*

Попрацювавши зі схематичними зображеннями, визначають, яку емоцію дитині найскладніше ідентифікувати.

Відповіді дітей на запитання аналізують за такими критеріями:



- розуміння дитиною своїх переживань;
- адекватність цього розуміння;
- ступінь усвідомленості.

Показники для аналізу наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Критерії	Показники	Рівні
Розуміння дитиною своїх переживань (ситуації, об'єкти і дії, які їх спричиняють)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>явища:</b> “Люблю, коли тепло на вулиці, світить сонечко”, “Люблю, коли настає літо” тощо;</li> <li>• <b>предмети, що задовольняють побутові потреби:</b> “Люблю смачні цукерки”, “Люблю тістечка”, “Не люблю геркулесову кашу”, “Не люблю приймати ліки”, “Люблю, коли багато іграшок”, “Люблю красиві сукні” тощо;</li> <li>• <b>взаємини з дорослими й однолітками:</b> “Люблю, коли поруч мама”, “Люблю грати з хлопчиками, мені з ними весело” тощо;</li> <li>• <b>порушення або дотримання правил поведінки і моральних норм:</b> “Не люблю, коли обзивають інших, дратуються”, “Не люблю, коли б'ються” тощо;</li> <li>• <b>ситуації з літератури, кінофільмів, книжок:</b> “Боюся залишатися вдома наодинці”, “Боюся привидів”, “Люблю фільми жахів” тощо.</li> </ul>	Достатній
	• діяльність або дії, які здійснює сама дитина: “Люблю грати”, “Люблю малювати” тощо	Середній
	• <b>недиференційовані уявлення про емоції:</b> “Я люблю, коли люблю”, “Я веселий, коли веселий” тощо	Низький
Адекватність розуміння	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>дій переживання:</b> “Коли мені сумно, я плачу”, “Коли мені весело, я співаю пісні або сміюся” тощо</li> </ul>	Достатній
	• <b>невідповідність зазначених дій емоціям, називання тих самих емоцій, які відповідають різним переживанням, під час опису різних дій:</b> “Коли мені весело, я граю. Коли мені сумно, я граю” тощо	Середній
	• <b>невміння встановити взаємозв'язок між дією та емоцією</b>	Низький
Ступінь усвідомленості переживання	• <b>відповідь розгорнута і детальна</b>	Достатній
	• <b>відповідь коротка, але дитина доповнює її, якщо практичний психолог ставить додаткові запитання</b>	Середній
	• <b>відповідь коротка:</b> “Я люблю грати” тощо	Низький

### ■ Методика “Лінеограма” (за Оленою Соколовою)

[Мойзріст О. Визначаємо своєрідність емоційного розвитку дитини. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2017. № 4. С. 34–42, С. 39–40]

Методика застосовується для дослідження рівня розрізнення емоцій та виявлення наявності емоційного дискомфорту, його особистісних проявів для дітей віком 4-7 років.

*Обладнання та матеріали:* альбомний аркуш; набір кольорових олівців або фломастерів (обов’язково має бути простий або чорний олівець).

*Інструкція.* Практичний психолог пропонує дитині послухати казку та намалювати її, зобразивши відповідні лінії — “сумну”, “веселу” тощо. Кожну лінію фахівець позначає певним значком (☹ ☺). Олівці можна постійно змінювати на власний розсуд, під час малювання варто нагадувати дітям про це.

*Текст казки:*

“Жила-була крапка. Одного разу вона побігла по аркушу й залишила за собою слід — лінію. Ця крапка була сумною, тому і лінія, яку вона залишила, була теж сумною. Другою побігла весела крапка — вона залишила після себе веселу лінію. Третя крапка була дуже тихою — і лінію залишила таку саму. Четверта крапка була дуже гучною — її лінія теж. П’ята крапка була дуже-дуже легкою — залишила легку лінію. Шостою побігла аркушем важка крапка, яка залишила важкий слід. Сьома крапка була доброю, і лінія її була доброю. Остання, восьма, крапка, на жаль, була злою — залишився після неї злий слід”.

*Примітка.* Під час роботи з молодшими дошкільниками можна виключити одну-дві пари крапок і ліній, щоб пришвидшити роботу. Пари можна замінити на інші.

*Обробка результатів.*

Лінії можуть відрізнятися одна від одної за кольором, формою, оригінальними елементами. Відповідно до особливостей малюнка оцінюють емоційний розвиток дитини. Його співвідносять з одним із чотирьох типів малюнків:

I тип — на малюнку є оригінальні елементи, які виражають суть відмінностей, лінії різні за кольором; дитина

змогла коротко пояснити зображені елементи (не-  
обов'язково);

II тип — лінії різні за кольором і товщиною;

III тип — лінії різні за кольором або за характером;

IV тип — лінії однакові; дитина або не розрізняє емоцій, або переживає стан глибокого дискомфорту.

Практичного психолога мають насторожити малюнки III і IV типів. Слід звернути особливу увагу на хаотичність, неорганізованість, експансію ліній, вихід за межі аркуша, химерність. Або ж навпаки, дитина може зобразити “невпевнені”, слабкі лінії, “затиснути” малюнок в одному кутку, ніби боячись використати весь простір аркуша. Важливо й те, які кольори використовує дитина для вираження тих чи тих емоцій.

#### ■ Методика “Незакінчені речення”

[Мойзріст О. Визначаємо своєрідність емоційного розвитку дитини. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2017. № 4. С. 34–42, С. 40]

Методика застосовується для виявлення прихованих переживань дитини 5–7 років.

**Інструкція.** Дитині пропонують послухати речення і одразу, не замислюючись, продовжити його першим, що спало на думку. Роботу проводять у швидкому темпі. Аби дитина зрозуміла правила, їй спершу пропонують продовжити так звані вхідні речення. Вхідних речень може бути два чи три. За необхідності практичний психолог допомагає їх продовжити, а також підтримує та схвалює роботу дитини. Вхідні речення мають стосуватися мети дослідження, однак їх не аналізують під час оброблення результатів.

**Інструкція.** “Ми з тобою пограємо. Я буду говорити речення, а ти якомога швидше закінчи їх. Говори перше, що спаде на думку”.

Речення, які слід продовжити:

1. Мій дитячий садок...
2. Мій друг...
3. Якщо мене називають, то...
4. Я граю найчастіше...
5. Мої сни...

6. Я боюся...
7. Моя мрія...
8. Моя мама і я...
9. Зробив(-ла) би все, щоб забути...
10. Не люблю, коли мене сварять...
11. Плачу, коли...
12. Коли мене запитують...
13. Мій тато і я...
14. Коли дивлюся страшний мультик...
15. Коли я сам(-а) удома...
16. Моя вихователька...
17. Коли мама свариться на мене...
18. Найбільше люблю...
19. Коли приходжу в дитячий садок...
20. Коли темно...
21. Коли мій тато...
22. Діти в дитячому садку...
23. Коли мене запитують на занятті...
24. Коли моя мама...
25. Коли всі сваряться...
26. Коли я виходжу грати у двір...
27. Я завжди хотів(-ла)...
28. Мене турбує...
29. Приховую...
30. Старші діти...

*Обробка результатів.*

Відповіді дитини відображають її ставлення до таких об'єктів:

- батька — 13, 21;
- матері — 8, 24;
- себе — 3, 4, 7, 10, 12, 18, 27, 29;
- однолітків — 2, 22, 26, 30;
- дитячого садка — 1, 16, 19, 23;
- страхів — 5, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 20, 25, 28.

Відповіді можуть відображати позитивне, негативне або байдуже ставлення дитини до виділених об'єктів, їх вплив — сприятливий чи несприятливий — на емоційний стан дитини та її поведінку.

■ **Методика “Визначення особистісної адаптованості школярів”  
(А. В. Фурман)**

[Романовська Д.Д., Ящук Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник Чернівці, 2018 159 с., С. 35–38]

Методика призначення для дослідження особистісної адаптованості здобувачів освіти до умов навчання в закладі освіти. Дозволяє дослідити адаптованість у соціумах сім'я, школа, однолітки та особистісне сприйняття себе. Застосовується з 9 років.

Тест-опитувальник особистісної адаптованості містить:

1. *Бланк*, що заповнюється кожним учнем індивідуально. Верхня частина — дані про опитуваного учня та коротка інструкція, нижня — висновок психолога, а середня — це таблиця, що складається з одного запитання, п'ятнадцяти складових зовнішнього і внутрішнього світу школяра та п'яти можливих варіантів відповідей у кожному випадку. При цьому все поле життєдіяльності школяра розділено на *чотири сфери*: “школа”, “сім'я”, “вулиця”, “власне Я”, і в кожній із цих сфер зафіксовані найголовніші компоненти, з якими він постійно вступає у взаємодію (товариші по класі, вчителі тощо). Отож шляхом самооцінки опитуваний визначає своє ставлення до навколишнього світу, оточуючих його людей і самого себе.

*Інструкція*. Любий друже! Прочитай уважно запитання, що подані зліва, і постав навпроти нього знак “+” справа залежно від того, яке місце в твоєму житті сьогодні посідають люди, школа, події, заняття. Опитувальник допоможе визначити рівень твоєї адаптованості до життя, ступінь гармонійності у взаєминах з оточенням.

Процедуру опитування доцільно проводити з учнями всього класу, хоч опитувальник з успіхом може використовуватися і в індивідуальній роботі з учнями. У разі необхідності вчитель пояснює зміст запитань (практика показує, що це стосується передусім пунктів 5, 14, 15). Час заповнення бланку відповідей не фіксується. Водночас дорослий мусить знати, що школярі витрачають на цю роботу 10–15 хв, а за умови повторного тестування час скорочується приблизно на 5 хв.

Подані варіанти відповідей диференціюються на позитивні (дуже позитивне, позитивне) та негативні (вкрай негативне, негативне).

№ п/п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибальною шкалою своє ставлення до:	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	Вкрай негативне
<b>I. ШКОЛА</b>						
1	Товаришів по класу					
2	Учителів					
3	Класного керівника					
4	Навчальних предметів					
5	Школи та її вимоги в цілому					
<b>II. СІМ'Я</b>						
6	Матері					
7	Батька					
8	Брата, сестри					
9	Бабусі і дідуся, родичів					
<b>III. ВУЛИЦЯ</b>						
10	Найближчих друзів					
11	Знайомих, товаришів					
12	Батьків твоїх друзів					
13	Сусідів					
<b>VI. ВЛАСНЕ Я</b>						
14	Своєї поведінки, своїх учинків					
15	Внутрішнього Я: Я-образу чи Я-концепції					
Бали						
Усього балів						
Висновок психолога:						

Зрозуміло, що при обробці результатів бальні оцінки в обох випадках будуть істотно різнитися між собою, більше того, взаємо виключати одна одну. Одна, а тим більше дві-три негативних відповіді істотно

знижують показник рівня особистісної адаптованості школяра. А якщо до цього додається ще кілька оцінок, які характеризують нейтральне ставлення і які цілком слушно не беруться до уваги, то загальна картина соціально-психологічної адаптації школяра набуває непривабливих обрисів. Відзначимо також, що в разі не заповнення школярем однієї-двох позицій (скажімо, у нього немає ні батька, ні сестрички чи він виховується у неповній сім'ї), цінність оцінювання тут також нівелюється тим фактом, що відсутність хоча б одного із зазначених в опитувальнику соціально-розвивальних чинників уже само собою якоюсь мірою позбавляє соціальне оточення школяра повноти і гармонійності.

*Обробка результатів.*

За шкалою ставлень відповідь “дуже позитивне” оцінюється 5 балами, “позитивне” — 4, “нейтральне” і за відсутності самооцінки — 0, “негативне” — -4 (мінус чотири) і “вкрай негативне” — -5 (мінус п'ять) балами.

Процедура підрахування кінцевого результату передбачає підсумування позитивних і негативних оцінок. Отримане число є первинним результативним показником за шкалою особистісної адаптованості школяра (так звана “сира” оцінка).

*3. Класифікацію показників особистісної адаптованості школярів.*

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I. Адаптованість	1 А) максимальний	75
	Б) дуже високий	73–74
	2. Високий	69–72
	3. Середній	64–68
II. Неадаптованість	4. Низький	57–63
	5. Неочевидний	50–56
III. Дезадаптованість	6. Очевидний	40–49
	7. Ситуативний	30–39
	8. Стійкий очевидний	21–29
	9. А) критичний	0–20
	Б) супер-критичний	-75...-1

### ■ Шкала самотності та соціальної ізоляції (Loneliness Scale)

[Українське лонгітюдне дослідження (ULS): Метод. рек. з використання психодіагност. інструментів першої хвили дослідження / С.Д. Максименко, Г.М. Даниленко, І.В. Лінський та ін. НАНП України, Ін-т неврології, психіатрії та наркології; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАНП України, 2019.68 с., С. 28]

Шкала самотності складається з 3-х запитань, розроблена для самостійного заповнення, вимірює загальне відчуття самотності та соціальної ізоляції. Запропонований варіант шкали є скороченою модифікацією Шкали самотності Каліфорнійського університету, яка складається з 20 запитань. Застосовується з 11 років.

Шкала дозволяє швидко оцінити суб'єктивне відчуття самотності та соціальної ізоляції. Дослідження показують достатню надійність та валідність цієї шкали при самостійному заповненні та при телефонному опитуванні, що може бути поширене і на методологію вебопитування у великих дослідженнях.

Розрахунок балів за шкалою самотності

**Інструкція.** Будь-ласка, вкажи, як часто Ти відчуваєш наступне...

		Майже ніколи	Інколи	Часто
1	Як часто Ти відчуваєш, що тобі бракує компанії?	1	2	3
2	Як часто Ти відчуваєш себе покинутим(-ою)?	1	2	3
3	Як часто Ти відчуваєш себе ізольованим(-ою) від інших?	1	2	3

#### *Інтерпретація результатів.*

За кожне запитання передбачено 3 варіанти відповіді, кожному з яких присвоюється від 1 до 3 балів. Загальна сума балів за усіма запитаннями варіюється від 3-х до 9 балів. Вищі бали означаються більше суб'єктивне відчуття самотності та соціальної ізоляції.



■ **PHQ-4 — Опитувальник здоров'я пацієнта (4 запитання для виявлення депресії та тривожності)**

[Українське лонгітюдне дослідження (ULS): Метод. рек. з використання психодіагност. інструментів першої хвили дослідження / С.Д. Максименко, Г.М. Даниленко, І.В. Лінський та ін. НАНП України, Ін-т неврології, психіатрії та наркології; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАНП України, 2019.68 с., С. 29]

Даний опитувальник містить 4 запитання, які оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта. Перші два питання взяті із “Шкали загального тривожного розладу-7” (GAD-7), а інші два питання — з “Опитувальника здоров'я пацієнта-8” (PHQ-8). PHQ-4 дуже короткий і точний інструмент для вимірювання депресії і тривожності. Застосовується з 11 років.

**Інструкція.** Подумай, і дай відповідь на запитання “Як часто впродовж останніх двох тижнів Тебе турбували наступні речі?” для кожної ситуації, запропонованої в таблиці.

		Жодного разу	Кілька днів	Більше половини днів	Майже щодня
1	Дуже нервувався(-лася), відчував(-ла) надмірне напруження, тривогу	0	1	2	3
2	Був(-ла) не в змозі припинити хвилювання	0	1	2	3
3	Зникло задоволення та інтерес до того, що раніше було цікаво робити	0	1	2	3
4	Почувався пригніченим(-ою), відчував(-ла) депресію, безнадійність	0	1	2	3

**Інтерпретація результатів.**

За кожний варіант відповіді передбачено від 0 до 3 балів. Загальний бал підраховується як сума балів за усі 4 запитання.

Загальний бал — експрес-оцінювання психічного стану пацієнта:

0–2 — нормальний (normal);

3–5 — легкий (mild);

6–8 — помірний (moderate);

9–12 — тяжкий (severe).

Оцінювання тривожності — сума балів по 1 та 2 запитанню  $\geq 3$  свідчить про наявність тривожного розладу.

Оцінювання депресії — сума балів по 3 та 4 запитанню  $\geq 3$  свідчить про наявність депресивного стану.

### ■ GSE — Шкала загальної самоефективності

[Українське лонгітюдне дослідження (ULS): Метод. рек. з використання психодіагност. інструментів першої хвилі дослідження / С.Д. Максименко, Г.М. Даниленко, І.В. Лінський та ін. НАНП України, Ін-т неврології, психіатрії та наркології; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАНП України, 2019.68 с., С. 33]

Шкала загальної самоефективності була створена для оцінки загального сприйняття самоефективності з метою передбачення успішності подолання життєвих перешкод, а також адаптації після переживання стресових подій. Шкала спрямована на оцінку здатності виконувати нові або складні завдання, аби впоратися з труднощами в різних сферах функціонування людини.

Самоефективність — конструкт, що описує постановку цілей, наполегливість у подоланні перешкод та відновлення після невдач, її можна розглядати як позитивний ресурсний фактор особистісної стійкості.

Шкала містить 10 запитань, які оцінюються за допомогою 4-позиційної шкали Лікерта. Високі бали за цією шкалою корелюють з позитивним емоційним фоном, оптимізмом, задоволеністю діяльністю та негативно корелюють з депресією, стресом, скаргами на здоров'я, вигоранням та тривожністю. Застосовується з 11 років.

**Інструкція.** Обведи або закресли номер обраної відповіді для кожного твердження, запропонованого у бланку.

№	Обведи або закресли номер обраної відповіді	Зовсім не вірно	Трохи вірно	У середньому вірно	Повністю вірно
1	Я можу завжди впоратися з важкими проблемами, якщо докладу достатньо зусиль.	1	2	3	4
2	Якщо хтось встане в мене на перешкоді, я знайду спосіб отримати що хочу.	1	2	3	4
3	Мені неважко бути наполегливим і досягати поставленої мети і цілей.	1	2	3	4
4	Я переконаний, що можу ефективно впоратися з непередбачуваними подіями.	1	2	3	4
5	Дякуючи своїй винахідливості, я знаю, як справлятися з непередбачуваними ситуаціями.	1	2	3	4
6	Я можу вирішити майже всі проблеми, якщо докладу необхідних зусиль.	1	2	3	4
7	Я здатен зберігати спокій, зіштовхуючись із труднощами, бо я можу покластися на свої навички подолання труднощів.	1	2	3	4
8	Коли виникає проблема, як правило, я маю кілька рішень.	1	2	3	4
9	Коли у мене труднощі, я, як правило, знаходжу рішення.	1	2	3	4
10	Зазвичай я долаю все, що зі мною трапляється.	1	2	3	4

*Інтерпретація результатів.*

10 запитань шкали мають 4 варіанти відповіді. Кожному варіанту відповідає оцінка у балах:

Зовсім невірно — 1 бал.

Трохи невірно — 2 бали.

У середньому вірно — 3 бали.

Повністю вірно — 4 бали.

Загальна оцінка у балах є сумою балів по кожному запитанню. Загальна оцінка варіює від 10 до 14 балів. Чим більші оцінки, тим вищою є загальна самоефективність.

### ■ Тест нервово-психічної адаптації (НПА)

[Тест нервово-психічної адаптації (НПА). Креативна валеологія: навчальний посібник. URL: <https://studfile.net/preview/5082709/page:44/> (дата звернення 01.11.2021)]

Для проведення оцінки психічного стану застосовується розроблений в психоневрологічному науково-дослідницькому інституті ім. В. М. Бехтерева “Тест нервово-психічної адаптації” (автор І. Н. Гурвіч, 1992). Застосовується з 14 років.

Цей тест направлений на виявлення у досліджуваних однієї з п’яти груп психічного здоров’я:

I група — здорові;

II група — майже здорові зі сприятливими прогностичними ознаками;

III група — майже здорові з несприятливими прогностичними ознаками (перед патологія);

IV група — легка патологія;

V група — явна патологія.

Тест опитувальника складається з 26 тверджень, які необхідно продовжити одним з чотирьох варіантів, кожному з котрих відповідає якийсь бал. Обробка бланку зводиться до підрахунку загальної суми балів.

Розподіл по групам психічного здоров’я здійснюється наступним чином:

I група — сума балів менше 10;

II група — 11 — 20 балів;

III група — 21 — 30 балів;

IV група — 31 — 40 балів;

V група — більше 40 балів.

**Інструкція.** В даній анкеті представлені явища, якими, як правило, психіка людини відповідає на важкі життєві переживання. Уважно прочитайте та відмітьте, будь ласка, в реєстраційному бланку їхню характеристику:

- це явище є і було завжди — 4;
- є вже тривалий час — 3;
- з'явилося останнім часом — 2;
- було в минулому, але зараз немає — 1;
- немає і не було — 0.

#### А Н К Е Т А

1. Безсоння, розлад сну.
2. Відчуття, що оточуючі люди відносяться до мене вороже.
3. Головні болі.
4. Зміни настрою без видимих причин.
5. Побоювання темряви.
6. Відчуття, що Ви стали гірше за інших.
7. Плаксуватись та схильність до сліз.
8. Відчуття „грудки” в горлі.
9. Побоювання висоти.
10. Швидка втомлюваність, відчуття втоми.
11. Невпевненність в собі, у своїх силах.
12. Сильне відчуття провини.
13. Побоювання з приводу можливого розвитку тяжкої хвороби.
14. Острах знаходитись одному у приміщенні або на вулиці.
15. Побоювання почервоніти „на людях”.
16. Труднощі у спілкуванні з людьми.
17. Безпричинний, необґрунтований страх за себе, за інших людей, побоювання будь-яких ситуацій.
18. Тремтіння рук, ніг, усього тіла.
19. Неспроможність стримувати прояв своїх почуттів.
20. Знижений, поганий або подавлений настрій.
21. Прискорене серцебиття.
22. Безпричинна, необґрунтована тривога, передчуття, що може трапитись щось погане, неприємне.
23. Байдужість до всього оточуючого.

24. Підвищена дратівливість, запальність.
25. Підвищена пітливість.
26. Відчуття загальної слабкості, в'ялості.

### ■ Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

[Романовська Д.Д., Ілащук О.В. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с., С. 88–90]

Методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою. Застосовується з 12 років.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

**Інструкція.** Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

## ТИПОВА КАРТА МЕТОДИКИ САН

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

1	Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2	Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6	Добрый настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8	Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний

12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15	Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильваний
17	Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19	Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21	Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27	Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
28	Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29	Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

### *Обробка та інтерпретація.*

При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, — що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за

рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

*Ключ.*

Питання на самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### ■ Тест “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк)

[Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с., С. 76-78]

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Застосовується з 12 років.

*Інструкція.* Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом — 0 балів.

*Опис станів.*

#### I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносу час очікування.

#### II. Шкала фрустрації:

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.



12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### **III. Шкала агресивності:**

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

### **IV. Шкала ригідності:**

31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
36. Нелегко зближуюся з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

*Обробка результатів.*

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. 3 1 по 10 запитання — шкала тривожності;

II. 3 11 по 20 запитання — шкала фрустрації;

III. 3 21 по 30 запитання — шкала агресивності;

3 31 по 40 запитання — шкала ригідності.

*Інтерпретація результатів.*

0–7 балів — низький рівень;

8–14 балів — середній рівень;

15–20 балів — високий рівень.

■ **Шкала тест опитувальник депресії (А.Т. Бек)**

[Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.]

Методика запропонована А.Т. Беком в 1961 р і розроблена на основі клінічних спостережень, дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії і найбільш часто пред'являються пацієнтами скарг. Після співвіднесення цього списку параметрів з клінічними описами депресії, що містяться в соотвествующей літературі, був розроблений опитувальник, що включає в себе 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4–5 тверджень, відповідних специфічним проявам / симптомів депресії. Ці твердження ранжовані в міру збільшення питомої вкладу симптому в загальну ступінь тяжкості депресії. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту привласнені значення від 0 (симптом відсутній, або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому). Деякі категорії включають в себе альтернативні затвердження, що володіють еквівалентним питомою вагою. Застосовується з 15 років.

**Інструкція.** “Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент.

В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень.

Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас”.

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

### ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. а) Я почуваю себе добре.  
б) Мені погано.  
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.  
г) Мені так нудно і сумно, що я не в силах більше терпіти.

2.
  - а) Майбутнє не лякає мене.
  - б) Я боюся майбутнього.
  - в) Мене ніщо не тішить.
  - г) Моє майбутнє безпросвітне.
3.
  - а) В житті мені здебільшого таланило.
  - б) Невдач і прорахунків у мене було більше, ніж у когось іншого.
  - в) Я нічого не досяг в житті.
  - г) Я зазнав повного фіаско — як батько, партнер, дитина, на професійному рівні — словом, усюди.
4.
  - а) Не можу сказати, що я незадоволений.
  - б) Як правило, я нудьгую.
  - в) Що б я ні робив, ніщо мене не тішить, я — машина.
  - г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5.
  - а) У мене немає відчуття, наче я когось скривдив.
  - б) Можливо, я скривдив когось ненавмисне, але мені про це нічого не відомо.
  - в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.
  - г) Я погана людина, надто часто кривдив інших людей.
6.
  - а) Я задоволений собою.
  - б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
  - в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.
  - г) Я нікчема.
7.
  - а) Мені ніколи не здавалося, що я зробив щось таке, що заслуговує на покарання.
  - б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за якусь провину.
  - в) Я знаю, що заслуговую покарання.
  - г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8.
  - а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
  - б) Я неодноразово розчаровувався в собі.
  - в) Я не люблю себе.
  - г) Я себе ненавиджу.
9.
  - а) Я нічим не гірший за інших.
  - б) Деколи я припускаюся помилок.

- в) Просто жахливо, як мені не щастить.  
г) Довкола мене — одні нещастя.
- 10.** а) Я люблю і не кривджу себе.  
б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.  
в) Було краще б зовсім не жити.  
г) Я іноді думаю про те, щоб покінчити життя самогубством.
- 11.** а) У мене немає причин плакати.  
б) Буває, що я поплачу.  
в) Я плачу тепер постійно так, що не можу виплакати.  
г) Раніше я плакав, а тепер якось не вдається, навіть якщо дуже хочеться.
- 12.** а) Я спокійний.  
б) Я легко дратуюсь.  
в) Я постійно напружений, готовий вибухнути.  
г) Мені тепер все байдуже: те, що раніше дратувало, тепер мене не обходить.
- 13.** а) Мені легко приймати рішення.  
б) Іноді я відкладаю прийняття рішення на потім.  
в) Приймати рішення для мене проблематично.  
г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
- 14.** а) Мені не здається, що я виглядаю погано або гірше, ніж колись.  
б) Мене непокоїть те, що я погано виглядаю.  
в) Справи йдуть дедалі гірше, — я виглядаю погано.  
г) Я потворний, у мене просто гидка зовнішність.
- 15.** а) Вчинити вчинок — для мене не проблема.  
б) Мені доводиться змушувати себе робити щось.  
в) Щоб зважитися на щось, я маю дуже багато попрацювати над собою.  
г) Я взагалі не здатний щось реалізувати.
- 16.** а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.  
б) Вранці я прокидаюся ще більш стомленим, ніж був ввечера.  
в) Я прокидаюся рано й не висипаюся.

- г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, загалом я сплю не більше п'яти годин на добу.
17. а) Я маю таку, як завжди працездатність.  
б) Я швидко втомлююся.  
в) Я почуваюся втомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.  
г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
18. а) Апетит у мене такий, як завжди.  
б) У мене зник апетит.  
в) Апетит у мене набагато гірший, ніж колись.  
г) У мене взагалі немає апетиту.
19. а) Бувати на людях для мене приємно, як і раніше.  
б) Примушую себе зустрічатися з людьми.  
в) У мене немає жодного бажання бувати у товаристві інших.  
г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі майже ніщо не обходить.
20. а) Мої еротико-сексуальні інтереси на колишньому рівні.  
б) Секс вже не цікавить мене так, як колись.  
в) Тепер я міг би спокійно обходитися без сексу.  
г) Секс взагалі не цікавить мене.
21. а) Я почуваюся цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.  
б) У мене постійно щось болить, я п'ю лише воду, у мене або пронос, або запор — це створює багато проблем.  
в) Зі здоров'ям у мене щось негаразд, я постійно про це думаю.  
г) Моє фізичне самопочуття жахливе.

*Обробка результатів.*

За відповіді нараховується “а” — 0 балів, “б” — 1 бал, “в” — 3 бали, “г” — 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

*Інтерпретація результатів.*

Ступінь депресії:

- 0–4 бали — депресія відсутня;
- 5–7 бали — легкий ступінь депресії;
- 8–15 бали — середній ступінь депресії;
- 16 і більше балів — високий рівень депресії.

■ **Методика дослідження емоційно-почуттєвих станів особистості (Е. О. Помиткін)**

[Помиткін Е.О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник. Київ: Внутрішній світ, 2015. 96с.]

Методика застосовується для визначення модальності емоційно-почуттєвого стану, в якому перебуває людина: позитивна чи негативна. Допомогає проаналізувати, з чим це пов'язано та в разі потреби накреслити шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни власних траєкторій емоційного реагування.

**Інструкція.** Вам пропонується шкала емоційно-почуттєвих станів особистості, яка містить естетичні, морально-гуманістичні, інтелектуально-творчі та інтимноособистісні переживання (розміщена нижче). Застосовується з 12 років.

Ознайомтеся з її змістом та оцініть частоту прояву наведених емоційно-почуттєвих станів:

- 0 балів — дуже рідко, ніколи;
- 1 бал — іноді;
- 2 бали — часто.

*Обробка результатів.*

Підрахуйте загальну суму балів у верхній частині шкали за 4 модальностями (позитивні стани) та порівняйте її із загальною сумою балів, отриманих за 4 модальностями у нижній частині (негативні стани). Переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів свідчить про емоційну стійкість особистості. Переживання негативних емоційно-почуттєвих станів свідчить про незадоволеність життям, психосоматичні розлади.

Загальна кількість балів у верхній частині шкали інтерпретується так:

- 51–72 бали — духовна зрілість особистості, естетична, моральна та творча спрямованість, емоційна сила, оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя;
- 21–50 балів — часткове переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів, епізодичність прояву піднесених почуттів і емоцій;
- 0–20 балів — недостатність позитивних емоцій і почуттів у житті людини, обмежений спектр емоційного реагування (що може бути пов’язано з домінантністю одного негативного стану), незадоволення власним становищем або взаєминами з близькими.

По завершенню діагностики, рекомендується спільно з респондентом визначити шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни власних траєкторій емоційного реагування. Конкретизувати засоби, які можна для цього використати: через спілкування, музику, кіно, віртуальні подорожі або роботу з психологом. Важливо пам’ятати, що позитивні емоційні стани сприяють підвищенню імунітету, а отже є дієвим засобом протидії пандемії.

### ТИПОВА ШКАЛА ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

	Рі- вень	Естетичні	Бал	Морально- гуманістичні	Бал	Інтелек- туально- творчі	Бал	Інтимно- особистісні	Бал
П	+10	Захоплення		Єдність		Натхнення		Любов	
О	+9	Естетична насолада		Самовідда- ність		Впевненість		Ніжність	
З	+8	Благого- віння		Велико- душність		Осяяння		Відданість	
И	+7	Гармонія		Співчуття		Передчуття		Прив’я- занність	
Т	+6	Співзвуч- ність		Вдячність		Зосеред- женість		Закоханість	
И	+5	Піднесення		Гідність		Ентузіазм		Дружба	
В	+4	Краса		Відпові- дальність		Інтерес		Повага	



	Рі- вень	Естетичні	Бал	Морально- гуманістичні	Бал	Інтелек- туально- творчі	Бал	Інтимно- особистісні	Бал
Н	+3	Урочистість		Справед- ливість		Зацікав- леність		Довіра	
І	+2	Милування		Доброзич- ливість		Здивування		Симпатія	
	+1	Задо- воленість		Задоволе- ність		Задово- леність		Задово- леність	
	0	Спокій		Врівно- важеність		Врівнова- женість		Спокій	
	-1	Невдово- лення		Невдо- волення		Невдово- лення		Невдо- волення	
Н	-2	Упередже- ність		Неприятнь		Сумнів		Роздра- тування	
Е	-3	Буденність		Провина		Байдужість		Обурення	
Г	-4	Потворність		Сором		Нудьга		Засудження	
А	-5	Низькість		Приниження		Смуток		Образа	
Т	-6	Дисонанс		Нехтування		Розгубле- ність		Суперни- цтво	
И	-7	Дисгармо- нія		Зловтіха		Жаль		Ревнощі	
В	-8	Цинізм		Заздрість		Апатія		Помста	
Н	-9	Огида		Страх		Прирече- ність		Лють	
І	-10	Відраза		Самотність		Відчай		Ненавість	

■ **Діагностика провідних комунікаційних каналів за інтегративною моделлю — BASIC Ph (М. Лааду)**

[Шебанова В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навчально-методичні рекомендації. Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С., 2017. 136 с., С. 118]

Використання методики BASIC Ph допомагає визначити та зрозуміти канали, що допомагали людині раніше справлятися з кризовими ситуаціями. Коли домінуючі канали визначені, треба до них долучитися, а потім підключити решту каналів. Важливо, щоб людина використовувала усі шість каналів — це розширить її здатність

справлятися зі стресом. Людину треба переключити з її основного каналу та підключити інші, показати можливості або навчити. Основний аспект даної моделі — поставити людину в активну позицію. Також важливо запропонувати людині звернутися до власного досвіду: згадати ситуацію переживання травматичної події, втрати та подумати, що їй тоді допомогло впоратися з ситуацією та як вона опановувала себе. Застосовується з 15 років.

**Інструкція.** Спробуйте відверто відповісти на запитання кожного блоку. Відповідь “так” — 1 бал.

## ОПИТУВАЛЬНИК

### I. Ph — Physical (Тіло)

1. Чи часто Ви змінюєте свою активність і періоди відпочинку?
2. Ви можете надовго захопитися роботою, незважаючи на фізичний дискомфорт (голод, холод та ін..)?
3. Вам більше подобаються активні види відпочинку?
4. Чи користуєтеся Ви техніками релаксації?

### II. C-Cognition, thought (Когніції, думки)

1. Для Вас важливо точно оцінити ситуацію, зібравши максимум інформації?
2. Ви любляете завжди діяти за добре перевіреною стратегією?
3. У своєму житті Ви часто тренуєте себе, займаєтесь самодисципліною?
4. Вам важливо мати реалістичний сценарій майбутнього?

### III. I — Imagination (Уявлення)

1. Вам подобається створювати щось нове, незвичайне?
2. За своєю суттю, Ви — новатор?
3. Ваша стихія — імпровізація?
4. Вам подобається постійно переключатися на різні види діяльності?

### IV. S — Socialization (Соціум)

1. Чи важлива для Вас взаємодопомога і підтримка оточуючих?
2. Чи важливо ділити обов'язки в сім'ї?
3. Вам подобається бути лідером, вести за собою інших?
4. Вам подобається допомагати тим, хто опинився в більш скрутному становищі, ніж Ви самі?

### **V. A — Affect (Емоції)**

1. Для Вас важливо мати можливість ділитися думками і тривогами з тими, хто поруч?
2. Чи є у Вас творчі захоплення, хобі?
3. Ви часто плачете, занепадаєте духом?
4. Ви потребуєте постійної турботи зі сторони близьких?

### **VI. B — Beliefs & lues (Переконання та цінності)**

1. Чи є в Вашому житті традиції, ритуали, яких Ви постійно дотримуєтеся?
2. Вам подобається відчувати приналежність до якоїсь компанії, “клану”?
3. Для Вас важливе почуття спільності в тій організації, в якій працюєте?
4. Ви цінуєте партнерів, з якими у Вас є спільні справи, спільні інтереси?

#### *Обробка та інтерпретація результатів.*

Порахуйте кількість балів по кожному блоку. Найбільша кількість балів (4) і визначає Ваш провідний комунікаційний канал, за допомогою якого ви відновлюєте порушення психоемоційного стану. Таких каналів може бути декілька.

#### **■ Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale — DES, К.Ізард)**

[Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.]

Діагностична методика застосовується для визначення психоемоційного стану, стресового розладу. Затосовується з 11 років.

**Інструкція.** Оцініть, будь ласка, за 4-бальною шкалою, якою мірою кожне поняття описує ваше самопочуття на даний момент, поставивши відповідну цифру у правому стовпчику:

- 1 — зовсім не підходить;
- 2 — мабуть, так;
- 3 — так;
- 4 — абсолютно не підходить мені.

## БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Шкали емоцій			Сума	Емоція
Уважний	Концентрований	Зібраний		1. Інтерес
Отримує задоволення	Щасливий	Радісний		2. Радість
Здивований	Приголомшений	Вражений		3. Подив
Сумний	Печальний	Зломлений		4. Горе
Роздратування	Гнівний	Безумний		5. Гнів
Відчуває неприязнь	Відчуває гидливість	Відчуває відразу		6. Відраза
Презирливий	Зневажливий	Гордовитий		7. Презирство
Лякаючий	Страшний	Викликає паніку		8. Страх
Соромязливий	Боязкий	Соромливий		9. Сором
Відчуває жаль	Винуватий	Жалкує за скоєним		10. Провина

### *Обробка результатів.*

Підраховуються суми балів за кожним рядком і ці значення вводяться у колонку “сума”. Таким чином можна виявити домінуючі емоції, які дозволяють якісно описати самопочуття досліджуваного.

Слід додатково порівняти результати складання сум окремих емоцій, а саме:

$$K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8),$$

де К — самопочуття, С1, С2, С3, ... — емоція під № 1, № 2, № 3, № ... відповідно.

Якщо показник К більше 1, то самопочуття в цілому позитивне, нерідко відповідає гіпертичному типу акцентуації. Якщо К менше 1 — самопочуття можна охарактеризувати як негативне або таке, що відповідає дистимному (зі зниженим настроєм) типу акцентуації.

### ■ **Методика діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності (Д. Расела, М. Фергюсона)**

[Романовська Д.Д., Ілашук О.В. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с., С. 99–100]

Пропонується опитувальник для визначення суб'єктивного відчуття самотності підлітків з 12 років та дорослих.

**Інструкція.** Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: “часто”, “інколи”, “рідко”, “ніколи”. Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком “+”.

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись такою кількістю різних справ на самоті				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6	Я постійно очікую, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	У мене зараз немає близьких людей				
9	Ті, хто мене оточує, не розділяють мої інтереси, ідеї та погляди				
10	Я почуваю себе покинутим				
11	Я не здатний розслаблятися та спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я почуваюся зовсім самотнім				
13	Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі				
14	Я постійно прагну бути в компанії				
15	Насправді, ніхто не знає мене, як годиться				
16	Я почуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, тому що мною нехтують				
18	Мені важко з кимось подружитися				
19	Я почуваюся виключеним та ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

### *Обробка результатів.*

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей. Кількість відповідей “часто” помножте на 3, “інколи” — на 2, “рідко” — на 1. “Ніколи” — це 0. Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності — 60 балів. Від 40 до 60 балів — високий рівень самотності. Від 20 до 40 балів середній рівень самотності. Від 0 до 20 балів — низький рівень самотності.

### ■ Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. В. Бойко)

[Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К. : Кондор, 2005. 278 с., С. 205–206]

Пропонується опитувальник, що фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Застосовується для батьків, педагогів.

**Інструкція.** Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

- 1 — цілком задоволений;
- 2 — швидше задоволений;
- 3 — швидше не задоволений;
- 4 — цілком не задоволений.

Чи задоволені Ви:	Бали
Своєю освітою	1 2 3 4
Стосунками з колегами по роботі	1 2 3 4
Стосунками з адміністрацією на роботі	1 2 3 4
Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	1 2 3 4
Змістом своєї роботи загалом	1 2 3 4
Умовами професійної діяльності (навчання)	1 2 3 4
Своїм становищем у суспільстві	1 2 3 4
Матеріальним становищем	1 2 3 4
Житлово-побутовими умовами	1 2 3 4
Стосунками з чоловіком (дружиною)	1 2 3 4
Стосунками з дитиною (дітьми)	1 2 3 4
Стосунками з батьками	1 2 3 4

Чи задоволені Ви:	Бали
Станом суспільства (держави)	1 2 3 4
Стосунками з друзями, найближчими знайомими	1 2 3 4
Сферою послуг і побутового обслуговування	1 2 3 4
Сферою медичного обслуговування	1 2 3 4
Проведенням дозвілля	1 2 3 4
Можливістю проводити відпустку	1 2 3 4
Можливістю вибору місця роботи	1 2 3 4
Своїм способом життя загалом	1 2 3 4

*Обробка та інтерпретація результатів.*

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу за кожним пунктом. Чим більший середній бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

3,5–4 бали — дуже високий рівень фрустрованості;

3,0–3,4 бала — підвищений рівень фрустрованості;

2,5–2,9 бала — помірний рівень фрустрованості;

2,0–2,4 бала — невизначений рівень фрустрованості;

1,5–1,9 бала — знижений рівень фрустрованості;

0,5–1,4 бала — дуже низький рівень фрустрованості;

0–0,5 бала — відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

■ **Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко**

[Карамушка Л. М. Психологія управління: Навч. посіб. К.: Міленіум, 2003. 344с. С. 274 — 280).]

Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, в якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі “емоційного вигорання”.

**Інструкція.** Прочитайте твердження та дайте відповідь “так” або “ні”. Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про “партнерів”, маються на увазі суб’єкти вашої професійної діяльності — колеги, клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2–3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.



21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: “Не роби людям добра, не отримаєш лиха”.
31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.
36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене добрі стосунки з керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.
39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю трохи не добре.

61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поведжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливність, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене широко турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.

83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).

84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

*Обробка результатів.*

### КЛЮЧ

<b>“НАПРУЖЕННЯ”</b>		
1. Переживання психотравмуючих обставин	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)	
2. Незадоволеність собою	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)	
3. “Загнаність у клітку”	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)	
4. Тривога і депресія	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)	
<b>Разом по фазі “Напруження”</b>		
<b>“РЕЗИСТЕНЦІЯ”</b>		
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)	
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)	
3. Розширення галузі економії емоцій	+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)	
4. Редукція професійних обов'язків	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)	
<b>Разом по фазі “Резистенція”</b>		
<b>“ВИСНАЖЕННЯ”</b>		
1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(3), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)	
2. Емоційна відчуженість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)	
3. Деперсоналізація	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)	
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)	
<b>Разом по фазі “Виснаження”</b>		
<b>Підсумковий показник</b>		

### Фази стресу та симптоми вигорання за В.В. Бойко

Фаза	Симптом
Тривожна напруга	Переживання психотравмуючих обставин Незадоволеність собою Відчуття “Загнаності в клітку” Тривога і депресія
Резистенція	Неадекватне (виборче) емоційне реагування Емоційно-етична дезорієнтація Економія емоцій Редукція професійних обов’язків
Виснаження	Емоційний дефіцит Емоційна відчуженість Деперсоналізація Психосоматичні і психофізіологічні порушення

Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з симптомів вигорання. Показник вираженості емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів.

Симптом не склався	Симптом, який склався	Симптом, який склався
9 і менш	10 — 15	16 і більш

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування — підрахунок суми показників симптомів, який здійснюється для кожної з трьох фаз формування вигорання. Для кожної фази оцінка може бути від нуля до 120 балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою.

Фаза не сформувалася	Фаза у стадії формування	Фаза сформувалася
36 і менш	37 — 60	61 і більш

Відповідно до ключа проводяться наступні підрахунки:

- визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання;
- підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- встановлюється підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто сума 12 симптомів.

## Розділ 3

# ПРАКТИЧНІ МЕТОДИКИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

---

---

### 3.1. МЕТОДИКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

З початку пандемії COVID-19 надання психологічної та соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу набуло особливого значення, оскільки психологічний стан як здобувачів, так і надавачів освітніх послуг суттєво погіршився: дослідження українських вчених свідчать про посилення тривожних, депресивних станів населення, а в окремих випадках — посттравматичні стресові стани, втома, розгубленість, виснаження, зростання суїцидальних думок, надмірне споживання алкоголю, COVID-дискримінація, кібербулінг тощо, які можуть спричинювати виникнення психічних розладів.

М. Великодна, аналізуючи робочі методи і технології надання психолого-педагогічної допомоги під час пандемії COVID-19 та карантину, зазначає, що вони спираються на 5 ключових векторів доступність, неперервність, фокусованість, міждисциплінарність, освітній характер втручань [2, с. 235].

**Доступність та неперервність.** Карантин через пандемію COVID-19 загострює проблеми, яких зазнають діти та молодь, і збільшує потребу звертатися за допомогою віддалено. В умовах карантину, соціальної ізоляції та локдауну соціально-психологічна допомога стає більш доступною завдяки консультуванню онлайн, і фахівці психологічної служби закладів освіти мають можливість підтримувати дітей та дорос-

лих, хто переживає тривожні, панічні, депресивні стани, самотність та ін., за допомогою онлайн-ресурсів, здійснювати психоедукацію та розмішувати корисну інформацію щодо профілактики та подолання стресових станів, кібербулінгу, інфомемії на сайтах навчального закладу, власному сайті, сайтах Google Classroom, YouTube та ін. Ті, хто вже був у процесі психологічної допомоги до карантинних обмежень та дистанційного навчання, отримують можливість продовжувати таку роботу.

**Фокусованість.** Певні психологічні стани, внутрішньоособистісні труднощі та міжособистісні конфлікти потребують швидкого втручання, фокусованого безпосередньо на вирішення проблеми або прийняття рішення.

**Міждисциплінарність** виражається у співпраці практичного психолога і соціального педагога з представниками інших закладів та установ: психіатрична чи інша медична допомога, соціальні служби, служби у справах дітей, місцеві громади, громадські організації та ін.

**Освітній характер втручань.** Нова світова концепція медико-психологічних втручань має виражений акцент на психоедукації та психологічній просвіті дорослих та дітей щодо засобів першої психологічній самопомозі в опанування стресовими реакціями психіки, методів ненасильницького спілкування, прийняття оптимального рішення в складних життєвих ситуаціях, засобів протидії інфомемії, кібербулінгу, COVID-дискримінації тощо.

Спираючись на нормативну базу, соціально-психологічна допомога учасникам освітнього процесу в період пандемії COVID-19 передбачає реалізацію фахівцями психологічної служби в закладі освіти таких напрямів роботи [6, 8].

1. *Психологічна діагностика* — оцінка актуального психологічного стану дітей та педагогів, індивідуально-психологічних особливостей, можливих труднощів учасників освітнього процесу з метою визначення напрямку подальшої психологічної допомоги в разі необхідності.

2. *Психологічна просвіта (психоедукація)* — інформування дорослих та дітей для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в стресових умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної

психіки, надання самопомоги; інформування батьків щодо вікових та індивідуальних особливостей дітей, шляхів оптимізації батьківсько-дитячих взаємин; інформування педагогів щодо шляхів попередження й подолання професійного емоційного вигорання тощо в умовах пандемії COVID-19.

3. *Психологічне консультування* — комплекс короткострокових заходів, які здійснюються фахівцями психологічної служби, спрямовані на допомогу прийняття відповідальних та усвідомлених рішень, оцінці власних можливостей у зміні поведінки та прийняття відповідальності за власні вчинки й життя в цілому, зміну ставлення до проблеми, підвищення рівня алертності та резиліентності, психологічної культури та грамотності, а також надання психологічної підтримки дорослим та дітям.

4. *Психокорекція* — система соціально-психологічних заходів (групових та індивідуальних) для зміни самоставлення, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникнення психологічних кризових станів, розв’язання особистісних та міжособистісних проблем, с сприяння відновленню або компенсації порушених психічних функцій чи саморегуляції після психотравмуючої чи стресової події, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій тощо за допомогою науково обґрунтованих методів психологічного впливу на особистість чи групу.

На сьогоднішній день розроблено новітні технології та моделі відновлення психофізіологічного стану людини, що базуються на наукових основах психофізіології, нейробіології, соціально-психологічної реабілітації тощо: психологічна реабілітація комбатантів з ознаками бойового стресу [1], модель соціально-психологічної реабілітації особистості [11], метод “рівний — рівному” у взаємодії учасників груп підтримки та самопомоги [7, с. 117–177], метод ненасильницького спілкування [7, с. 99–115], система духовного оздоровлення [7, с. 23–24], комплексний підхід до організації психологічної допомоги (мультидисциплінарна бригада) [7, с. 25–27], інтегративна модель подолання стресу модель BASIC Ph M. Lahad [14], технологія підвищення резиліентності [7, с. 148–156], модель дуального процесу роботи горя Stroebe and Schut [7, с. 273–289], та ін.



Пропонуємо для ознайомлення та включення в консультаційну й психокорекційну діяльність практичних психологів, соціальних педагогів деякі з них.

На жаль, третя хвиля пандемії COVID-19 спричинила значне збільшення людських втрат, і тому одним з найактуальніших завдань психолога є попередження патологічної скорботи та допомога у опрацюванні роботи горя у учасників освітнього процесу.

□ **Дуальна модель роботи горя (DPM) Schut** поєднує теорію когнітивного стресу та традиційні теорії горя [7, с. 25–31]. Згідно з DPM, ефективне вправлення з горюванням охоплює стресори, орієнтовані на втрату (*loss-oriented*, LO) та стресори, орієнтовані на відновлення (*restoration-oriented*, RO). Стресори LO означають вправлення із втратою померлої людини (наприклад, переживаючи горе, шукаючи сенс втрати, аналізуючи її). Вони включають ситуації, коли людина стикається із втратою відносин та зв'язків із фігурою прихильності. Вплив таких стресорів може бути зумовлений зовнішніми подіями, такими як бесіда зі знайомим або внутрішніми переживаннями на кшталт спогадів чи образів снів; крім того сюди включають “болючі” неконтрольовані емоції (туга, самотність), які виникають внаслідок втрати і з якими необхідно впоратися. На противагу цьому, стресові реакції, орієнтовані на відновлення (RO) містять подолання вторинних стресових ситуацій, які виникають як наслідок тривоги, пов'язаної зі змінами способу життя та психосоціальними змінами після втрати, і включають стресові фактори, такі як фінансові, побутові, зміни статусу чи ролі особистості.

Ключовим аспектом даної моделі є те, що під час горювання у повсякденному житті всі люди стикаються із необхідністю переключати увагу від ситуацій, що вимагають орієнтації на втрату до ситуацій, орієнтованих на відновлення та навпаки. Це — динамічний процес, коли орієнтації та втрату та відновлення змінюють одна одну, відповідно чому людина стикається з тим, що в одних ситуаціях вона добре адаптується до життя без померлої людини, а в інших — ні, що є абсолютно нормальним в процесі оптимальної психологічної адаптації до втрати. Таким чином, здатність ефективно справлятися зі втратою близької людини передбачає вміння бути гнучким у різних ситуаціях, у тому числі у сприйнятті свого актуального стану



Рис. 1. Дуальна модель роботи горя

“сьогодні мені важко, але вчора я зробила... і відчула, що можу вирішувати такі справи без

Отже, згідно із дуальною моделлю переживання втрати, процес скорботи розглядається крізь призму двох цілей: орієнтації на втрату (прийняття і визнання втрати) та орієнтації на відновлення. Орієнтація на втрату відбувається у формі відокремлення від померлої людини, що виражається у плачі, крику, сумі, тузі, натомість орієнтація на відновлення відноситься до діяльності, за допомогою якої людина починає будувати нове життя і нову ідентичність, в якій померлий присутній духовно і символічно, але не фізично. Адаптація до втрати полягає у коливаннях між цими двома орієнтаціями, що відбувається доти, поки не буде знайдено сенс як у втрачених відносинах, так і в новому (повторно) побудованому житті (рис. 1).

Наведену вище дуальну модель переживання втрати практичний психолог може використовувати як в індивідуальних психологічних консультаціях, при наданні психологічної допомоги дорослим та старшим підліткам, хто пережив втрату близької людини, так і як

в груповому форматі чи для розміщення інформації на сайті для психолого-педагогічної просвіти.

**Майндфулнес-терапія**, в основі якої є ідея, що ви не є вашими думками. Коли ви уважні, ви знаходитесь в теперішньому моменті. Надмірне фокусування на минулому та зосередженість, на майбутніх справах, відволікає людину від усвідомлення та відчуття того, що відбувається зараз, та бути в контакті із своїми відчуттями та почуттями. Крім того, зосередженість на відчутті “тут-і-тепер” дає змогу знаходитись у стані без оцінювання ситуацій як поганих чи добрих та починати їх сприймати їх як такими як вони є. Усвідомлена уважність не означає, що людина не повинна розмірковувати про минуле або планувати майбутнє, але є моменти, коли це потрібно робити, і є моменти, коли людина має бути повністю присутньою в досвіді теперішнього.

Майндфулнес-терапія показала позитивні результати при лікуванні тривожних та депресивних розладів, коли тривога або депресивні стани виникають через застрягання на негативному минулому досвіді або хвилювання про майбутні гіпотетичні негативні наслідки. Цикл негативних думок заважає отримувати задоволення від теперішнього моменту та переживати позитивні емоції “тут-і-тепер”.

Наводимо приклади технік майндфулнес-терапія.

■ **Техніка “Уважна усвідомленість”** (психолог Олена Масик) [12, с. 82]. В основі mindfulness лежить розвиток усвідомленості “жити тут і тепер”, як однієї з ключових компетенцій щасливої людини.

Регулярна практика майндфулнес дає змогу:

- знаходити самозаспокоєння і накопичувати сили;
- знаходити позитив навіть у найскладніших ситуаціях;
- знижувати рівень стресу;
- попереджувати, а то і зменшувати кількість конфліктних реагувань у кризовій ситуації;
- підвищувати ясність мислення;
- розвивати творчий потенціал;
- підвищувати працездатність;
- знаходити гнучкі стратегії адаптації до стресів.

Особливість техніки “уважна усвідомленість” — це комбінація практик саморегуляції з досягненнями сучасної науки. Завдяки

такому унікальному симбіозу забезпечується можливість знайти внутрішню гармонію.

Деякі факти про уважну усвідомленість.

Уважна усвідомленість — це концентрація уваги особливим чином: цілеспрямовано й водночас безоцінково. “Уважна усвідомленість” не суперечить переконанням чи традиціям: релігійним, культурним, або науковим. Це просто практичний спосіб зауважувати, звернути увагу на думки, фізичний стан, образи, звуки — усе, на що ми часто не звертаємо своєї уваги. Фактичні навички можуть бути дуже простими, але, оскільки вони відрізняються від звичайної поведінки нашого розуму (мислення), то для формування цих навичок може знадобитися деякий час.

Ви можете піти в сад та, озирнувшись навколо, подумати, що “вже настав час підстригти траву, що город виглядає дуже неохайно”, і не починати засуджувати себе, а зацікавлено подивитися на живу природу, яка іноді досконала у своїй недосконалості. Як відреагує дитина? Дитина в подібній ситуації помітить зовсім інше: “Яка мураха!”

“Уважна усвідомленість” може бути простою здатністю зауважувати те, що ми зазвичай не зауважуємо, тому, що наші голови занадто зайняті майбутнім, або минулим — ми думаємо про те, що повинні зробити, або обмірковуємо те, що ми вже зробили, тому ми не маємо справжнього життя “тут і зараз”. Досить часто в нашому житті ми живемо в режимі “автопілоту” — за турботами про дітей, чи на роботі, коли, наприклад, замикаємо двері, а потім всю дорогу на роботу згадуємо, чи ми справді замкнули двері, чи вимкнули праску? Ось це замикання дверей, або вимкнення праски й було здійснене в такому автоматичному режимі, коли ви не замислюєтеся над тим, що робите.

➤ **Усвідомлення за роботою, яку ви не любите** [12, с. 83]. Наприклад, коли ви маєте посуд, як правило, ви думаєте про те, що повинні зробити, або, що зробили раніше, хвилюєтеся про майбутні події, або шкодуєте про минуле. Але ж таке просте, звичне заняття, як миття посуду може перетворитися на вправу “уважна усвідомленість”. Ви можете зміряти температуру води, відчувати її на своїй шкірі, або текстуру бульбашки та чути, як постійно та м’яко вони лопаються. Звук води, коли ви занурюєте, або дістаєте з води посуд. Гладкість

тарілок, текстуру губки. Просто зауважайте те, на що ви зазвичай не звертаєте уваги.

➤ **Усвідомлене дихання** [12, с. 83]. Перш за все в техніці “уважна усвідомленість” приділяється увага диханню. Проте основним завданням є спокійне без оцінок усвідомлення, яке дозволяє думкам і почуттям приходити та йти, без занурення в них. Це породжує спокій і прийняття.

➤ **Вправа самодопомоги через дихання** [12, с. 84–85]. Сядьте зручно, закрийте очі, хребет повинен бути досить прямим. Спрямуйте свою увагу на дихання. Коли виникають думки, емоції, фізичні відчуття, або зовнішні звуки, просто прийміть їх, даючи їм простір, щоб прийти й піти, не засуджуючи й не утягуючись у них.

Коли ви помітите, що ваша увага вже розсіялася, і ви втяглися в думки або почуття, просто відзначте, що увага розділилася на різні речі, а потім акуратно переведіть її на ваше дихання. Нормально й природно, що виникають думки, які забирають на себе всю увагу. Незалежно від того, наскільки багато раз це відбувається, просто перемикайте вашу увагу назад до дихання. Ця техніка не спрямована на досягнення розслабленості. Вона не переслідує звільнення свідомості. Ціль полягає в концентрації уваги тільки на одній справі. При усвідомленому диханні концентруйте вашу увагу на підйомі й опусканні живота, грудної клітки, відчутті потоку повітря у ніздрях. Оберіть для себе точку уваги, на ній слід сконцентруватися протягом не менш ніж 20 хвилин. А це не так легко. Дихання відбувається само собою, а вже, як тільки є стільки часу, то хочеться подумати над чим-небудь іншим.

Якщо ви помітите, що ваші думки попри спроби сконцентруватися, все-таки йдуть убік, це не страшно, зверніть увагу на те, що відволікає вашу увагу і скажіть собі: “Я пробачаю свою розпорошеність”. А потім м’яко, але цілеспрямовано зосередьтесь на диханні. Ніби ви навчаєте маленьке цуценятко, коли говорите йому: “сидіти”, а воно тікає, проте ви шоразу повертаєте його на “місце”.

➤ **Усвідомлена прогулянка** [12, с. 86–88]. Усі ми ходимо протягом дня, хтось більше, хтось менше. Ми можемо практикувати вправу “уважна усвідомленість”, навіть, якщо ми гуляємо всього кілька хвилин.

Це спосіб трохи потренуватися й одночасно позайматися усвідомленістю. Просто прогуляйтеся. Одягніться по погоді, підберіть зручне взуття. Для гарної прогулянки не обов'язково сонячний теплий день: прохолодний, або вогкий теж згодиться. Для початку заплануйте прогулянку приблизно на півгодини. Якщо прагнете позайматись інтенсивніше, можете додати кроків, але не втрачайте усвідомленості. Залиште вдома мобільний телефон, планшет тощо.

*Зверніть увагу на ваше тіло.* Вирівняйтеся, руки нехай рухаються повільно. Якнайкраще випростуйте шию, голова повинна балансувати. Звертайте увагу на зміни в плечах, грудях, животі, підборідді, горлі. Будьте уважні до м'язів ніг, коли вони розігріваються й розслаблюються. Ви даєте їм те, що потрібно. Якщо відчуєте якийсь біль, уявіть, як направляєте туди кров, відчуйте тепло. Можливо, біль затихне, але, звичайно, сильні болі ігнорувати не можна (зверніться до лікаря). Зверніть увагу на дихання: дихайте глибоко, через ніс.

*Подумайте про маршрут.* Гуляти можна будь-де — чи парком, чи у лісі, чи вздовж шосе, навіть і містом, селом. Звертайте увагу на тварин, дерева та інші рослини, на ознаки пори року, спів птахів. Але можна ходити щораз новим шляхом, помічаючи ті ж предмети, виділяйте характерні ознаки. Звертайте увагу на свою ходу. Не забувайте, що вона повинна бути впевненою. Людське тіло створене для ходьби. Уявіть, як добре воно працює, як природно приходить рівновага, як легко ваша вага переходить з однієї ноги на іншу, як м'язи знають, що робити, без будь-якого втручання з вашого боку. Якщо спробувати ходити “свідомо”, людина, напевно, спіткнеться.

*Зверніться до людей.* Якщо на своєму шляху ви кого-небудь зустрінете, встановіть зоровий контакт, посміхніться, природно привітайтеся — день стане кращим для вас обох. Якщо ви гуляєте в центрі міста чи села, і навколо вас багато людей, дивіться на їхні обличчя. Придумайте їм історії: хто чекає їх вдома, що гарного є в їхньому житті?

*Зверніться до розуму.* Відзначайте, куди йдуть ваші думки. Якщо ви виявите, що хвилюєтеся, або думаєте про щось інше, поверніть думки на цей момент. Зосередьтеся на ритмі ходьби. Дозвольте не-свідомому зайнятися вашими турботами й продовжуйте зосереджу-

ватися на тому, де ви зараз, як себе почуваєте, що бачите; на звуках і запахах.

Якщо є змога *погуляти з собакою* — ще краще. Уявіть, як бути собакою й дивитися на світ із висоти декількох десятків сантиметрів, мати дуже чутливий ніс і бігати лише тому, що це приносить радість.

*Замість занурення “у свої думки”, подивіться навколо.* Зверніть увагу на відчуття у тілі просто під час ходьби. Ви можете відчути рух ніг, рук, голови та тіла, коли робите кожний крок. Зверніть увагу на подих. Думки будуть постійно вдиратися, але треба тільки помітити їх, а потім перемкнути увагу на рух. Зауважте, який колір навколишнього світу — дерев, тротуарів, чим пахнуть різні відрізки вашого шляху — можливо, пекарня на сусідній вулиці смачно пахне випічкою, можливо, біля парку пахне свіжоскошена трава, якого кольору кора дерев, квіти на клумбі, яке небо, яке повітря — тепле чи холодне; сухе, чи вологе, а можливо, які відображення у калюжах після дощу? І знову повертайтеся до відчуття в тілі — які відчуття у ступні, литці при кожному кроці, намагайтеся відчути, які саме м’язи напружуються, а які розслабляються, як рухаються ваші руки? Як ви дихаєте — більше грудьми чи животом? І знову перемикайтеся на усвідомлення довколишнього — запахи, звуки, кольори навколо. Будьте готові, що на початку бути в “усвідомленому” стані досить важко — з’являються звичайні думки — про минуле або ж про майбутнє, або неприємні спогади. Це є абсолютно нормальним явищем. Не картайте себе за те, що у вас не все виходить одразу, так, як хотілося б.

Єдиною метою практики “усвідомлення” є *постійне перемикання уваги до діяльності, спостереження за відчуттями зовні й усередині нас.*

➤ **Вправа “Сканування тіла”** [4, с. 186–188]. Ляжте на спину та закрийте очі. Зробіть кілька глибоких повільних вдихів, зверніть увагу на пальці ніг. Поворухніть ними і просто прислухайтеся до відчуттів. Ваші пальці теплі чи холодні? Ви в зутті або босоніж? Порухайте кистьми та поворухніть ступнями, вперед і назад. Що ви відчуваєте в м’язах ніг?

*Перемістіть увагу вище — до щиколотки, коліна, стегна.* Спостерігайте за відчуттями: як ваше тіло відчуває поверхню підлоги чи кушетки, які відчуття від одягу тощо.

Чи відчуваєте ви якийсь біль? Інші відчуття в тілі? Можете порухатися чи просто лежати та відзначати відчуття? Переведіть увагу до тазу та нижньої частини спини. Чи відчуваєте ви жорсткість або який-небудь дискомфорт?

А тепер *проскануйте груди і живіт, при цьому вдихаючи і видихаючи*. Покладіть одну руку на груди, а іншу — на живіт. Зверніть увагу, які відчуття виникають в тілі, коли діафрагма піднімається і опускається, легені наповнюються повітрям, а потім виштовхують його. Ваша грудна клітина вільна або стиснута? Чи відчуваєте ви тепло або тиск?

*Зверніть увагу на пальці рук*. Поворухніть ними. Шкіра на них гладка або шорстка? Стисніть долоні в кулаки та порухайте зап'ястками назад і вперед, а потім по колу. Що ви відчуваєте в кистях і пальцях? Простягніть руки вздовж тулуба і відчуйте фактуру поверхні, на якій лежите.

*Перемістіть увагу на руки від кистей до плечей*. Злегка зігніть лікті і потисніть плечима. Чи є біль або напруга? Відчуйте свою шию. Повільно покрутіть головою з боку, що ви відчуваєте при цьому? Відчуйте вагу голови, як вона лежить на поверхні. Зверніть увагу на температуру: вашій голові тепло, холодно, чи відчуття звичайні? Відзначте будь-які ознаки головного болю або тиску.

*А тепер досліджуйте обличчя*. Ваші брови насуплені або спокійні і розслаблені? Повіки легко опускаються чи вам доводиться докладати певних зусиль, щоб тримати очі закритими? Що відчуває ваш ніс, коли повітря проходить крізь нього всередину і назовні? Або він закладений і ви дихаєте через рот? Ваші зуби зімкнуті чи ні? Як язик розташовується в роті?

Поки ви скануєте своє тіло, в вашу свідомість будуть вторгатися випадкові думки. Вони можуть бути про ваш організм, виконання вправи чи зовсім інше. Вони можуть бути негативними, позитивними чи просто недоречними. Якби думки не виникали, просто помічайте, що відволіклися, і знов зосереджуйтеся на вправі. Пізніше самі ці думки стануть об'єктом усвідомленості.

*Майндфулнес “Душ”*. Кожного разу, коли ви приймаєте душ, робіть це в такий спосіб: включивши воду, станьте під пульсуючі струмені води. Повністю сконцентруйте свою увагу на тій ділянці свого тіла,



де зосереджена ритмічна стимуляція. Повертайтеся навколо своєї осі, спонукаючи свідомість переходити від однієї частини вашого тіла до іншої. Притисніть до насадки для душа тильну сторону рук; потім — долоні і зап'ястя; потім — обличчя з обох сторін, плечі, пахви і т.д. Постарайтеся включити в цей процес все частини свого тіла: голову, лоб, шию, груди, ноги, таз, боки, стегна, щиколотки і ступні. Звертайте увагу на відчуття в кожній з цих областей, навіть якщо ви нічого не відчуваєте, відчуваєте оніміння або навіть біль. Роблячи це, говоріть собі: “Це — моя голова, шия”, і т.д. Швидкі і легкі торкання, поплескування різних частин тіла викличуть у вас почуття, схожі на пробудження тіла. Виконання вправи допоможе відновити почуття власного тіла разом з відчуттям вашої шкіри, якщо будете робити вправу регулярно, що є важливим першим кроком до відновлення зв'язку між тілом та свідомістю, що часто порушено при перших ознаках травми.

Для опанування засобів подолання стресових реакцій, запобігання виникнення кризових станів тощо та посилення контролю необхідно володіти навичками аналізу причин стресу та способів його подолання [3, с. 75].

Проаналізуйте, що особисто для Вас є причиною стресу. Пригадайте 5 стресових ситуацій зі свого життя. Опишіть їх в пунктах, накреслених нижче:

- А) \_\_\_\_\_
- Б) \_\_\_\_\_
- В) \_\_\_\_\_
- Г) \_\_\_\_\_
- Д) \_\_\_\_\_

1. Після складання списку відзначте пускові стресові чинники, які ви можете контролювати, і ті, які не можете.

Я можу контролювати	Я не можу контролювати

3. Опишіть, що Ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій (наприклад, гнів, злість, страх, роздратування, головний біль тощо).

4. Використовуйте навички подолання стресу, яким Ви навчилися, та підберіть для себе найефективніші (протистресове дихання, релаксація тощо). Запишіть ті, які для Вас виявилися найбільш ефективними:

## ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Основні складові моделі психологічної реабілітації комбатантів / Соціальна робота як правозахисна професія : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 29 квітня 2015 року. Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці, 2015. С. 20–23.
2. Великодна М. С. Моделі і методи надання психологічної допомоги під час пандемії COVID-19: зарубіжний досвід. *Психологічний часопис*, 2020. Том 6, Вип. 4. С. 229–237. doi: 10.31108/1.2020.6.4.19
3. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / Укладачі: Мустафаєв Г.М., Довгаль І.І. Київ, 2011. 192 с.
4. Мороз Р. А. (2020). Психологічна допомога при переживанні кризових станів // 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. С. 172–182.
5. Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник / Миколаїв: Ліон, 2018. 298 с.
6. Лист МОН № 22.1/10-1495 від 27.07.2020 р. “Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби системи освіти на 2020–2021 рік”. <https://drive.google.com/file/d/1nT8NFbi8Vmxvekrm3ELgnOjv75Tixrb0/view>.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
8. Положення про психологічну службу у системі освіти України”. Наказ МОН № 509 від 22.05.2018 р.
9. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська). Київ. 2021. 259 с.
10. 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.

11. Титаренко Т.М. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К. : Міленіум, 2017. Вип. 39 (42). С. 39–50. <http://lib.iitta.gov.ua/710465/>
12. Циганенко Г.В., Великодна М.С. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19. Практичний посібник для психологів і фахівців соціальної роботи. Київ, Кривий Ріг. Видавець Роман Козлов, 2020. 100 с.
13. Lahad M. Три моих основных способа противодействия. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lifeafter.ru/?show> — назва з екрану.
14. Lahad M, Leykin D. Ongoing exposure versus intense periodic exposure to military conflict and terror attacks in Israel. *J Trauma Stress*. 2010 Dec;23 (6):691-8. doi: 10.1002/jts.20583. Epub 2010 Nov 12. PMID: 21171129.
15. Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61 (4), 273–289).

### 3.2. ПРОФІЛАКТИКА ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Критична ситуація з пандемією COVID-19 породила потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, дидактичного характеру в житті учасників освітнього процесу, що, у свою чергу, вимагає від працівників психологічної служби спеціальних заходів для охорони і зміцнення психічного здоров'я учнів, педагогів та батьків здобувачів освіти.

Загальне визначення **здоров'я**, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), включає такий стан людини, при якому:

- 1) збережені структурні і функціональні характеристики організму;
- 2) мається висока здатність пристосовуватись до змін у звичному природному й соціальному середовищі;
- 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини [11].

Говорячи про **психічне здоров'я**, С.Л. Рубінштейн пропонує трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні [21]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на цих рівнях визначає відповідні типи психічного здоров'я особистості: психо-соматичне, психічне й духовне здоров'я. Б.С. Братусь розширює 3-рівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) — екзистенційний рівень — рівень життєтворчості, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією. Він відзначає, що критерієм психічного здоров'я особистості служить її моральна орієнтація, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [2].

Категорії психічного, **психологічного** й **духовного здоров'я** С. Д. Максименко розглядає як рівні особистісного розвитку [9]. Духовне здоров'я розглядається ним як прояв індивідуально-сміслового (за С. Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б. С. Братусем) рівнів. Критеріями психічного здоров'я С. Д. Максименко вважає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до навколишніх, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до інших створює відчуття щастя й духовного спокою. Психічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Як зазначає Т. Митник, *психічне здоров'я* (відповідає індивідуально психологічному рівню) — це *стан душевного благополуччя*, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності [10]. До критеріїв психічного здоров'я вона відносить: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психічного здоров'я є: позитивне мислення,

емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми [19].

Отже, **психологічне благополуччя** — це складне, багаторівневе утворення. Особистісно-смысловий та екзистенційний складові психологічного благополуччя визначаються якістю смыслових ставлень людини; індивідуально-психологічна складова залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смыслових прагнень, спираючись на психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); психофізіологічна складова (психосоматична) визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Психологічне благополуччя та психоемоційна рівновага є підґрунтям особистісної стійкості та імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних тощо криз, в тому числі й під час пандемії COVID-19 [18].

*Гармонія* — баланс, об'єднання в цілісність різних аспектів життя та діяльності особистості. А гармонізація — це здатність втримувати психоемоційну рівновагу, за допомогою рефлексування свого життя, переосмислення цінностей та пошуку нових сенсів [11].

**Емоційна рівновага** — це відчуття спокою та внутрішньої гармонії, що тісно пов'язане із психічним здоров'ям особистості. Нас “вибиває” з емоційної рівноваги тривожна інформація, розгубленість, соціальна невизначеність, політична напруга, страх за власне майбутнє та своїх близьких, зовнішній тиск [6].

*Досягнення емоційної рівноваги* та опанування новими траєкторіями *емоційного реагування* у складних ситуаціях у людського життя — це виклики, які дають перспективи розвитку та самопізнання. Щоб використати цю можливість, слід спиратися на існуючі психологічні знання щодо природи емоцій і почуттів та долучитися до практики самовдосконалення.

За впливом на сприйняття емоції розподіляють на позитивні та негативні. За впливом на організм їх класифікують як стенічні, що підвищують активність, енергію, збільшують глибину дихання, сприяють оздоровленню, а також астенічні, які пригнічують людину. Кожна людина має індивідуальний “набір” емоцій і почуттів, перебіг яких здійснюється за конкретною траєкторією. Так, для однієї

людини притаманні, переважно, стенічні емоції і почуття радості, піднесеності, оптимізму, тоді як для іншої — домінуючими є розгубленість, невпевненість, сумніви, меланхолія. При цьому слід зважати на те, що одна й та ж сама емоція може для однієї людини бути стенічною, а для іншої — астенічною. Наприклад, страх може одну людину пригнічувати, позбавляти активності, а іншу — активізувати до дій, додавати їй бажаних “гострих” вражень.

Траєкторія емоційного реагування також є індивідуальною: одна людина у складній ситуації впадає у розпач, інша — реагує агресивно або ж стримано. Тип реагування залежить не тільки від типу темпераменту, але й від рівня розвитку рефлексії, ступеня усвідомлення власних станів.

Як наслідок, для певних людей фільми жахів є неприйнятними, а іншим — приносять задоволення. Так само і з пандемією, для одних — це підвищення рівня тривожності, емоційна нестабільність, навіть формування панічних атак; а для інших — це пошук власних ресурсів для стабілізації емоційного стану та відновлення відчуття психологічного благополуччя, досягнення емоційної рівноваги.

Психологічна протидія вірусним захворюванням передбачає контроль власних емоційно-почуттєвих станів і допомогу в цьому процесі іншим. Під час пандемії емоційна реакція значної частини населення проявляється в інтервалі від занурення в переживання (через паніку, розгубленість, провину перед постраждалими) до заперечення (через відчуження, іронію, сарказм, звинувачення постраждалих). Однак ні перше, ні друге ставлення не є конструктивним, оскільки людина не перебуває в стані емоційної рівноваженості, спокою. Отже її рішення та дії можуть бути хибними.

Щоб досягти емоційної рівноваги та опанувати нові траєкторії емоційного реагування слід оволодіти знаннями про психологічні закономірності перебігу емоційно-почуттєвих станів особистості і, зокрема, такі явища як, емоційний перенос, резонанс, дисонанс та інерція. Розуміння цих процесів допоможе не долучатися до емоційних станів інших, якщо це не потрібно [10, 11, 18, 19].

Явище емоційного переносу характеризується тим, що емоційно-почуттєві стани однієї людини (або групи) стають надбанням інших. При цьому інші люди можуть навіть не знати тієї причини, яка ви-

кликала сміх, печаль, страх перших. Так, страх однієї людини перед загрозою зараження може миттєво передаватися іншим, а піднесення від подолання хвороб може охоплювати значну кількість людей.

Емоційний резонанс проявляється тоді, коли схожі емоційні стани різних людей значно посилюються, що може мати як позитивне, так і негативне забарвлення (масовий героїзм або песимізм, колективне трудове завзяття або зневіра).

Явище емоційного дисонансу виникає тоді, коли взаємодіють протилежні або мало сумісні емоційні стани. Різне емоційне ставлення до тих самих подій може віддаляти людей, ставати значним бар'єром у спілкуванні, спонукати до уникнення (відчуження) або агресії. Наприклад, песимізм по відношенню до майбутнього людства може сприйматися як загроза для оптимістичних громадян.

Емоційна інерція характеризується тим, що певний емоційний стан не припиняється одномоментно. Для переходу в стан спокою або в інший стан людині потрібен час. Це особливо важливо використувати при загрозі конфліктних ситуацій у родині або в суспільстві. Мудра людина проявляє терпіння, поки емоційна реакція досягне врівноваження [11].

**Пропонуємо методичний кейс фахового інструментарію для застосування фахівцями психологічної служби у профілактиці та відновленні емоційного стану та психологічного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19**

- **Інформаційне повідомлення “Алгоритм першої психологічної допомоги в гострій стресовій ситуації” [18, С. 22–23, модифікація автора]**

*Мета.* Ознайомитись із запропонованим алгоритмом, усвідомити важливість кожного етапу, сформувати установку на дотримання алгоритму.

*Інструкція.* Запропонуйте ознайомитись із алгоритмом (підготуйте роздатковий матеріал, просвітницьку листівку, або презентацію). Програйте (виконайте дії) кожен крок алгоритму. Заберіть алгоритм, представлений на папері. Попросіть підготувати схематичний малюнок/плакат, який покаже як діяти в гострих стресових ситуаціях

(по пам'яті) індивідуально, або в груповій роботі. Потім попросіть за малюнком відтворити увесь алгоритм дії (якщо використовується в груповій роботі, можна обмінятися малюнками/плакатами).

1) Перше і головне правило говорить, що в гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень, так само як і намагатися їх приймати (виняток становлять стихійні лиха, коли мова йде про порятунок самого життя).

2) Прислухайтесь до поради предків: порахуйте до десяти.

3) Займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте вкрай поступово, також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим диханням.

Подальші події можуть розвиватися двома шляхами:

а) якщо стресова ситуація застане вас в приміщенні:

4) Встаньте, якщо це потрібно і, вибачившись, вийдіть з приміщення. Наприклад, у вас завжди є можливість піти в туалет або в яке-небудь інше місце, де ви зможете побути на самоті.

5) Скористайтесь будь-яким шансом, щоб змочити лоб, скроні і артерії на руках холодною водою (що стосується туалету, то, як правило, це цілком реально).

6) Повільно озирніться по сторонах, навіть в тому випадку, якщо приміщення, в якому ви перебуваєте, добре вам знайоме або виглядає цілком звичайно. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишуйте їх зовнішній вигляд.

7) Потім подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє ось так дивилися на небо? Хіба світ не прекрасний?!

8) Набравши води у склянку (в крайньому випадку — в долоні), повільно, зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу.

9) Випростайтеся, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши ший і плечі, так щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибше, стежте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом однієї-двох хвилин. Потім повільно випрямтесь (дійте обережно, щоб не запаморочилася голова).



б) якщо стресова ситуація застане вас де-небудь поза приміщеннями:

4) Озирніться по сторонах. Спробуйте поглянути, на навколишні предмети з різних позицій, подумки називайте все, що бачите.

5) Детально розгляньте небо, називаючи про себе все, що бачите.

6) Знайдіть який-небудь невеликий предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко уявити його з закритими очима.

7) Якщо є можливість випити води, скористайтеся нею — пийте повільно, зосередившись на тому, як рідина тече по вашому горлу.

8) Ще раз простежте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс; зробивши вдих, на деякий час затримайте дихання, потім так само повільно, через ніс, видихніть повітря. При кожному видиху зосереджуйте увагу на те, як розслабляються і опускаються ваші плечі. Приємне відчуття, чи не так? Насолоджуйтеся ним!

### ■ Методика гармонізації Шрайбера [5, С. 272]

За допомогою цієї методики за кілька хвилин можна привести організм в стан гармонії — зробити гармонічним дихання і ритми серця. Шрайбер вважає, що не має сенсу ні чекати, ні шукати зручних зовнішніх обставин для цього, а варто звернутися до внутрішнього світу — і там, насамперед, наводити порядок. При цьому приводити організм в стан когерентності (цілісності, взаємозв'язку усіх процесів в організмі людини) можна як стоячи в заторах, так і на автобусній зупинці, а після цього тренування можна продовжувати вже в домашніх медитаційних умовах.

**І. Перший крок.** Спочатку спрямуйте свою увагу всередину себе, залишивши зовнішні проблеми. Робимо це за допомогою повільного глибокого вдиху і свідомого глибокого видиху, що має стимулювати гальмівну систему парасимпатикуса. Після кожного вдиху-видиху рекомендується робити затримку на кілька секунд, що дозволяє поступово все більше увійти в стан спокою. При видиху необхідно ніби випускати із себе всі проблеми і несприятливі події, поступово спустошуючи свідомість від думок і почуттів.

**II. Другий крок.** Спрямовуємо увагу на серце: потрібно уявити, що дихаєш серцем. Найзручніше уявляти, що дихання проходить через серце. Вдихаючи можна уявляти, що у серце входить свіжа енергія з оточуючого простору, а видихаючи, — що відпрацьована, надмірна енергія відходить від серця. Можна також уявити, що серце нібито приймає повітряну ванну.

**III. На третьому етапі** уявіть собі, що в серце проникає тепло і простір, які наповнюють груди та поєднуються в унісон з ритмом дихання. Подумаємо про своє щастя, і згадаємо людей, кому ми вдячні за будь-що. З'єднайтеся з почуттям вдячності і щастя, які ви коли-небудь почували, оживіть ці спогади в пам'яті. (На своєму досвіді я знаю — корисно згадати, як ти колись був щасливим, відчутти це всім серцем.)

Відчуйте себе щасливим! Усмішку, яка завжди виникає при такому переживанні, можна свідомо розповсюдити на все тіло, посиливши таким чином відчуття тепла, нескінченного простору, вдячності і любові!

Усмішка — це ознака гармонії і когерентності, іншими словами, за допомогою усмішки можна підвищити когерентність.

Дослідження вчених доводять, що почуття, викликані хорошими спогадами, посилюють когерентність серця, приводячи хаос почуттів до порядку, причому відбувається ця зміна дуже швидко.

Включається механізм позитивного зворотнього зв'язку: серце сигналізує емоційному відділу мозку про свій стан, а мозок, відповідно, передає сигнал назад в серце, виходить ефект посилення сигналу — так само, як це відбувається при роботі електричного посилювача сигналу. Стан позитивного зв'язку зберігається протягом 30–60 хвилин. Ті, хто навчається таким чином, швидко засвоюють техніку налагоджування контакту із серцем.

Проблемою при виконанні цього завдання є відволікання уваги на думки (за своєю сутністю думки хаотичні), внаслідок чого хаос повертається.

В американському Інституті серця протягом шести тижнів досліджували групу пацієнтів, які займалися цією методикою: у 22% рівень стресового гормону в крові знизився, а 34% людей позбулися депресії.

## ■ Антистрес-алгоритм в екстремальних ситуаціях [18, С. 35–37]

*Інструкція:* виконати вправу завдяки алгоритму.

### 1. Самомоніторинг.

#### \* Вправа “Екран”

*Інструкція:* “Сядьте у зручній позі, заплющіть очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі. Ви дивитесь на екран. Якби думки вас не тривожили, просто спостерігайте за ними на екрані і вони повільно зникнуть. Не зосереджуйтеся на них. Просто дивіться, як вони з’являються і зникають. Усвідомте, хто спостерігає за вашими думками. Це — ваш внутрішній спостерігач, ваше внутрішнє “Я”. Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу, до свого “Я”. Спостерігайте. Ви помічаєте свої думки, але не зосереджуєтесь на них. Залишіться в цьому стані деякий час. Тепер можете розплющити очі”.

### 2. Дихальна релаксація.

#### \* Вправа “Повітряна кулька”

*Інструкція:* “Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс й повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло”.

### 3. М’язова релаксація надмірно напружених м’язів.

#### \* Вправа “Стисни кулаки”

*Інструкція:* “Міцно стисніть руки в кулаки. Порахуйте до десяти (спокійно, не прискорюючись). При цьому утримуйте максимальне

напруження м'язів на протязі десяти секунд. Потім опустить руки вниз, розслабте їх. Повторіть цю вправу декілька разів”.

*Переключення уваги:* зупинка негативного внутрішнього діалогу. Перші чотири пункти (техніки) допоможуть стабілізувати психоемоційний стан, що забезпечить об'єктивнішу оцінку ситуації.

**\* Вправа “Чарівний магазин”**

Інструкція: пропонується визначити 5-9 якостей, які хотілося би “придбати” для того, щоб долати стрес.

**4. Оцінка події за критеріями: “Що я можу змінити в цій ситуації?”  
“Що я не можу змінити в цій ситуації?”**

**5. Прийняття того, що не у ваших силах змінити. Подолання того, що можливо змінити.**

Надзвичайно важливо здолати пасивний стан, відчай — для цього сформулюйте собі нові конкретні завдання, виходячи з ситуації:

- завдання на найближчі півгодини;
- завдання на найближчу годину;
- завдання на добу.

Потім реалізуйте сформульовані завдання.

**■ Вправи на релаксацію (тілесно-орієнтовані техніки) [1]**

Ці вправи допоможуть тобі розслабитися та заспокоїтися. Найкраще робити їх щодня в один і той самий час. Після виконання цієї вправи ви відчуєте себе бадьорим.

Всі вправи потрібно робити із заплющеними очима.

1. СТУПНІ ТА ПАЛЬЦІ НІГ. Почнемо з пальців ніг. Зігніть пальці ніг, ніби ви загрибаєте ними пісок на пляжі. Тримайте їх зігнутими п'ять секунд, порухайте до п'яти. Потім розслабте їх і відчуйте різницю.

2. НОГИ. Знову уявіть себе на пляжі, що ви тиснете м'язами ікр на пісок. Відчуйте напругу в ногах і утримуйте її, рахуючи до п'яти. Потім розслабте ноги.

3. ЖИВІТ. Переходимо до живота. Втягніть живіт якомога глибше. Уявіть, що ви намагаєтеся протиснутися в ледь відчинені двері. Тримайте живіт втягнутим, рахуючи до п'яти, а потім розслабте.

Дихайте глибоко та спокійно. Зробіть цю вправу один-два рази, ви відчуєте розслаблення. Зверніть увагу на різницю між напруженням та розслабленням м'язів.

4. ПЛЕЧІ ТА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ. Підніміть руки високо вгору над головою. Уявіть, що ви кішка, яка потягається. Тягніть руки якомога вище і тримайте їх п'ять секунд, потім опустіть руки вздовж тіла і розслабте їх.

5. КИСТІ ТА ПАЛЬЦІ РУК. Після розслаблення плечей і рук переходимо до кистей і пальців рук. Стисніть руки в кулак так сильно, як можете, і тримайте п'ять секунд. Потім розслабте кисті та пальці рук.

6. ОБЛИЧЧЯ. Відкрийте рот так широко, як можете: верхню губу якомога вище, а нижню — якомога нижче. Тримайте рот відкритим протягом п'яти секунд, потім повільно закрийте і розслабте губи.

7. ГОЛОВА. Наостанок підніmemo брови високо на лоб, ніби ви почули щось, що вас здивувало. Відчуйте, як натягнулося обличчя, відчуйте зморшки на лобі. Тримайте так брови п'ять секунд. Розслабте.

8. ЗАКІНЧЕННЯ. Тепер ви розслабили все тіло від кінчиків пальців ніг до маківки. Відчуйте, які розслаблені ступні, ноги, живіт, руки, обличчя та голова. Відчуйте, як розслаблене все тіло. Дихайте глибоко, в звичному темпі.

#### ■ Техніка “Напруга і розслаблення рук” [8].

*Інструкція.* Зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно до підлоги. Закрийте очі, дихайте легко і рівномірно, міцно стисніть кулаки. Потім різко напружте всі м'язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стиснути так, щоб м'язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко і рівномірно. Напружуйте м'язи до такої міри, щоб з'явилося легке відчуття болю. Опустіть руки так, щоб вони вільно повисли вздовж тіла. Розслабте м'язи рук. Повністю розслабтеся. Повільно вдихайте і видихайте. Зосередьтеся на відчуттях тяжкості і тепла в ваших руках, потім відкрийте очі. Якщо ваші руки не стали теплими, повторіть вправу. Вона допоможе вам досягти швидкого фізичного розслаблення, зняти роздратування і занепокоєння.

### ■ “Заземлення” [8]

*Інструкція.* Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій “інвентаризації”. Говоріть подумки самому собі або допомагайте тим, хто поруч: “Ось — дерево, це береза. Ось — стовп. Собака пробігла...” У приміщенні: “Це — коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів...” і т.ін.

Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

### ■ Вправа “Дихання по колу” [8]

Вправа починається з подовженого вдиху, який йде ніби по лівій стороні тіла (від великого пальця лівої ноги вгору до голови), а тривалий видих — по правій стороні тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги. Виконувати слід із заплющеними очима, щоб не було зайвих подразників. Дихайте із закритим ротом через обидві ніздрі. Образно уявіть, що вдих і видих ви робите нібито через точку між бровами. Потім подихайте, подумки рахуючи: на 1, 2, 3, 4 — вдих і на 1, 2, 3, 4 — видих. При цьому образно уявіть, що вдих робите по хребту вгору, а видих — від брів униз до пупка.

А тепер вдихніть (із закритими очима) повільно і безшумно ніби від великого пальця лівої ноги вгору до брів і видихніть від брів вниз по правій стороні тіла до пальців правої ноги. Так дихайте 6–10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляються м’язи рук, шиї, тулуба і ніг. Після певного досвіду у вас під час видиху з’явиться приємне відчуття тепла, яке нібито хвилиною тече по руках, а потім і по ногах.

### ■ Вправа “Метелик” [20, С.77]

*Мета.* Навчити дітей відображати рухи та дії, стабілізувати емоційний стан, володіти навичками саморегуляції.

*Інструкція.* Рано вранці коли метелики прокидаються з першими краплинками роси, вони завжди любуються своїми крилами (учасники піднімають руки та опускають).

Метелики дуже люблять літати і дарувати свою красу людям (діти в цей час махають руками і бігають по колу один за одним).

А також вони сідають на квіточку і вдихають дивовижний аромат різнокольорових квітів (діти присідають і витягують шийки вперед ніби вдихають аромат квітів).

Коли вони піднімаються високо-високо в небо, вони люблять спостерігати що відбувається довкола (діти піднімаються і підстрибують ввєрх).

Інколи буває так, що метелики люблять причаїтися десь в високій травичці, щоб їх ніхто не помітив, полюбуватися життям маленьких комашок в траві та відпочити (діти присідають та спостерігають, повертаючи голівки в різні сторони, а потім закривають оченята, ніби сплять).

### ■ Технологія самонавіювання [3, С. 126.]

Свідоме самонавіювання як лікувальний метод запропонував у 1928 р. Кує. Згідно його методики, особі перед засинанням і при пробудженні рекомендується 25–35 разів повторювати одну і ту ж формулу самонавіювання, що складається з кількох слів (або фраз) і націлена на усунення певних хворобливих розладів та інших проблем. Необхідно, щоб формула самонавіювання відповідала таким вимогам: була короткою, простою; позитивною, стверджувальною (без частки “не”); в теперішньому часі. Виконувати самонавіювання, за Кує, потрібно в зручній позі, заплющивши очі, без будь-якої напруги.

*Інструкція.* Запропонуйте учням (педагогам) скласти, розробити власні формули самонавіювання (аффірмації — позитивні твердження для самонавіювання) з метою подолання власних комплексів, внутрішніх конфліктів, стресів, негативних психологічних станів і т.д. Наприклад: “В мене прекрасне (міцне) здоров’я”, “Я симпатичний (-а), енергійний (-а), працьовитий (-а), сміливий (-а)”, “З кожним днем моє здоров’я все кращає і кращає”, “Я наповнена позитивною енергією радості і любові”, “Я сильна та емоційно стабільна” та ін.

Потім учасники виконують цю вправу: пошепки, без будь-яких вольових зусиль 25–35 разів (для зручності підрахунку можна використовувати намисто з 30 намистин: перебирати пальцями намистини) вимовляють одну і ту ж (власну) формулу самонавіювання. Вимовляти її слід монотонно, впевнено, не фіксуючи увагу на її змісті, неголосно, але так, щоб людина чула те, що вимовляє.

Тривалість процедури самонавіювання триває 3–4 хвилини, його слід повторювати 2–3 рази в день впродовж 6–8 тижнів.

### ■ Малюнок “Почуття” [15]

*Мета:* розвиток навичок регуляції негативних емоцій та усвідомлення особливостей переживання почуттів.

*Хід вправи.* Аркуш формату А4 складається так, щоб на ньому утворилось 8 клітинок, у яких учасники повинні олівцем намалювати свої почуття гніву, радості, спокою, депресії, енергійності, задоволення (мрійливості), хвороби та будь-якого стану на власний вибір.

*Інструкція.* Кожен малюнок виконується лініями. Ви можете використовувати для малюнка одну лінію, багато ліній, можете покрити всю клітинку лініями, якщо вважаєте, що саме так зможете передати свої почуття. Ви самі обираєте, наносити довгі штрихи чи короткі, тонкі чи широкі, натискати на олівець сильно чи легко. Якщо потрібно, користуйтеся гумкою. У кожній клітинці по черзі намалюйте те, з чим асоціюється написане внизу слово.

*Обмеження:* не малювати жодних картинок і не користуватись будь-якими символами (зірки, серця, блискавки, геометричні фігури тощо). Використовуйте тільки лінії (швидкі, повільні, світлі, темні, тонкі, ламані, плавні), які допоможуть передати ваш емоційний стан.

*Обговорення:* Ваш малюнок робить ваші почуття видимим. Опишіть, якими лініями ви висловили ваші почуття? Порівняйте всі малюнки гніву, радості тощо.

### ■ Вправа “Зустріч з внутрішньою дитиною” [15]

*Мета:* формування навичок позитивного самосприйняття за допомогою техніки візуалізації.

*Інструкція.* Увімкніть спокійну, розслаблюючу музику. Сядьте зручніше. Заплющіть очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Уявіть собі,



що йдете берегом моря. Ви відчуваєте, як ноги м'яко занурюються в теплий пісок, чуєте шум хвиль й крики чайок. Відчуваєте запах моря, його прохолоду. Сонце все ближче до заходу. Вам легко на душі та спокійно. Раптом, неподалік ви побачили маленьку дитину років 3-4. І чим ближче Ви наближаєтесь до неї, тим більше починаєте розуміти, що це ви самі, тільки в дитинстві. Ви підходите до цієї дівчинки чи до цього хлопчика, сідаєте поряд, дивитесь їй (йому) в очі, про щось вони розповідають вам... Берете дитину на руки та ніжно притискаєте до себе. Скажіть їй (йому): “Маленька(-ий) моя(мій), ось ми й зустрілись! Я дуже тебе люблю і хочу, щоб ти це знала(-в). Я нікому й ніколи не дозволю тебе образити. Я буду тебе захищати й оберігати. А головне, я тебе дуже люблю просто так, тому що ти є. Тобі зовсім не потрібно відповідати чийсь очікуванням чи вимогам, бути гарною чи поганою. Ти вільна!”. Уявіть собі, що ця дитина перетворюється на зовсім крихітну, яка вміщується на долоні. Посадіть своє маля в затишний куточок своєї душі, туди, де йому буде тепло та комфортно, і де воно буде чути від вас слова любові й підтримки. Пробачте йому всі минулі помилки та невдачі. Хіба ж можна на нього ображатись? І більше ніколи не дозволяйте собі критикувати вашу дитину. Вона хороша! Це аксіома!

Ця вправа завжди викликає сльози, особливо, якщо виконується вперше. Якщо техніка вийшла, то після неї на душі стає легко. Ви отримуєте цілісність. Коли вам сумно, кажіть собі: “Я тебе люблю”. Повторюйте, доки не відчуєте тепло на душі. Контакт з внутрішньою дитиною є основою внутрішньої зрілості. У вас з'являється сміливість і здібність до емоційної відкритості та близькості. Ви здатні на самовідновлення і вас не лякає самотність, тому що нам не самотньо з самими собою. Такі якості, як безвідповідальність, маніпулювання іншими, залежність, боязкість, критика себе або інших, цинічність, оцінювання, заздрість, скупість, жорстокість мають місце, коли немає взаємодії з внутрішньою дитиною. Людина отримала негативний досвід у дитинстві і несе його по життю. Немає бажання працювати над собою. Насправді неважливо, який досвід ми отримали, важливо те, що ми з ним потім робимо. Зберігаємо та випестуємо, виконуючи роль жертви, чи усвідомлюємо, змінюємо, прощаємо, відпускаємо. Душевна щедрість, великодушність, відкритість, щирість, доброта,

турбота про інших, висока самооцінка, вміння віддавати, почуття міри, оптимізм, легкість у спілкуванні, довіра, інтуїція, вміння визнавати свої помилки, здатність прощати, прийняття свідчать про любов до себе.

■ **Вправа “Минуле — теперішнє — майбутнє”**  
[1; модифікація автора]

*Мета:* Стабілізувати емоційний стан за допомогою когнітивної функції аналізу.

*Інструкція.* Намалюйте три однакових кола на аркуші А4 на горизонтальній лінії. Або підготуйте бланк з 3-ма колами, запропонуйте учасникам у кожному колі написати кількість відсотків: скільки уваги ви приділяєте минулому, теперішньому і майбутньому?



Авторська модифікація:

- Згадайте з минулого ситуацію, яка викликає у вас емоції радості, спокою, впевненості, добра (позитивні емоції)... Розкажіть її або просто уявляйте її в усіх деталях (можна попрацювати і з негативною ситуацією, негативними емоціями). Опишіть її, або зашифруйте піктограмою під колом.
- Згадайте ситуацію, яка трапилася з вами у теперішньому, і викликає у вас емоції радості, спокою, впевненості, добра (позитивні емоції)... Розкажіть її або просто уявляйте її в усіх деталях (можна попрацювати і з негативною ситуацією, негативними емоціями). Опишіть її, або зашифруйте піктограмою під колом.
- А зараз спроектуйте якусь ситуацію у вашому майбутньому. Придумайте, уявіть, що може трапитися з вами, що викличе у вас емоції радості, спокою, впевненості, добра (позитивні емоції)... Розкажіть її або просто уявляйте її в усіх деталях. Опишіть її або зашифруйте піктограмою під колом.

### ■ Вправа “Безпечне місце” [12]

*Мета:* сформувати образ безпечного місця з метою подальшого звернення до нього в процесі занять.

*Матеріали до вправи:* папір формату А4, кольорові фломастери чи олівці.

*Інструкція 1:* Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Якщо якісь думки приходять вам в голову, то просто відпускайте їх. Я хочу запропонувати вам уявити собі місце, в якому ви відчували б себе максимально безпечно. Можливо, це місце знайоме вам і ви його знаєте. Можливо, воно існує у вас в будинку або таке місце було в будинку вашої батьківської сім’ї. Можливо, це місце знаходиться десь у місті або на природі. А може бути, ви зараз придумаете собі це місце. Огляньте уважно це місце. Послухайте звуки, які є в цьому місці. Якщо в цьому місці знаходяться люди, яких ви не знаєте або які вам не приємні, попросіть їх піти. І зараз у вашому безпечному місці прагніть запам’ятати всі ті відчуття, які є у вас, коли ви знаходитеся там. Що зв’язує вас з цим місцем? Зверніть увагу на ваше дихання: як при вдиху ваша грудна клітка розправляється, а при видиху — звукується. Відчувайте, як ваші ноги спираються об підлогу, і як стілець підтримує ваше тіло. В зручному для вас темпі повертайтеся і розплюшуйте очі.

*Інструкція 2:* Після медитації пропонується намалювати своє безпечне місце. Пропонується знайти місце своєму малюнку в кабінеті (аудиторії) і помістити його туди на деякий час. Потім доцільно задати питання: “Як ви піклуватиметеся про себе на протязі консультацій і після них?”, “Як або в яких випадках Ви будете використовувати можливість “безпечного місця”?”. Необхідно сказати про те, що цей малюнок допоможе пам’ятати про своє безпечне місце упродовж всієї роботи і при необхідності до нього завжди можна повернутися. Час на вправу — 30–45 хв.

### ■ Вправа “Дерево” [3]

*Мета:* стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічного процесів, формування почуття захищеності.

*Інструкція.* Діти, які пережили травматизацію, часто припиняють відчувати контакт ніг з землею (втрачають опору, приземленість). З

ними добре грати (малювати, ліпити) в квіти і дерева — приділяючи увагу корінням і міцному стовбуру.

Психолог говорить: “Уяви себе деревом (яке тобі подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програй в свідомості образ цього дерева: уяви його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене до сонячних променів і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля — це символ життя, коріння — символ стабільності, зв’язок людини з реальністю. Уяви, як, вдихаючи повітря, ти втягуєш ці соки із землі, як вони наповнюють твоє тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, розплющ очі.

Можна пограти з дитиною у “вирощування велетенських ніг” — уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують в рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер — це метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо), чим більше яскравіше ми уявимо (намалюємо) ці велетенські ноги, тим сильніший ефект.

### ■ Вправа “Чарівна подорож” [14]

*Мета:* зняти фізичне та психоемоційне напруження.

*Обладнання:* запис приємної мелодії без слів.

*Інструкція.* Ми з тобою поподорожуємо. Сядь зручно і заплющ очі. Зроби глибокий вдих, видих і спробуй уявити те, що я говоритиму.

Уяви собі, що ми сидимо в кімнаті і дивимось у вікно, а там — синє-синє небо, по якому красиво, неквапливо плывуть хмари. Раптом одна пухнаста хмаринка наближається до нашого вікна. За формою вона схожа на поні. Ми замилувалися цим видовищем, а хмара підпливла зовсім близько до нас. Дивися, воно махає нам лапкою, неначе запрошує сісти! Ми обережно відчиняємо вікно й сідаймо на теплу хмару. Влаштувайся зручніше, відчуй, як тут м’яко і затишно. Можна навіть полежати. Куди ж ми полетимо? Напевно, треба подумати про місце, де тобі завжди добре. Подумай про таке місце.

Хмара почала рухатись. Ось уже наш будинок здається крихітним удалині, нижче пролітають зграї птахів. Дивно. Добре. Ось ми починаємо спускатися. Хмара опускає нас на землю. Тепер ти можеш іти. Ти спокійний і щасливий, тобі дуже добре. Поглянь, що нав-

коло? Які в цьому місці запахи? Що ти чуєш? Чи є тут окрім тебе якісь люди або тварини? Тут можеш робити все, що хочеш. Побудь тут ще трохи, поки я порахую до десяти, а потім ми знову підемо до хмари (поволі рахуйте від 1 до 10). Ну ось, час повертатися, залізай на хмару. Ти знову летиш синім небом. Ось уже видно твій будинок. Хмара акуратно підпливає до самого вікна. Ти залізаєш у свою кімнату прямо через вікно. Ти вдячний хмарі за чудову прогулянку і махаєш їй рукою. Вона повільно відпливає у долину. Коли я порахую до п'яти, вона розчиниться у небі, а ти розплющ очі (полічіть до п'яти).

Після того, як дитина розплющить очі, можна попросити її поділитися враженнями від подорожі. Чи приємно було плавати на хмарі? Яке місце вона собі уявила? Яким воно було? Як вона там почувалася? Яке місце існує насправді, чи воно повністю створене уявою?

#### ■ Вправа “Лист до себе” [20, С. 91]

*Мета:* зняття психоемоційного напруження.

*Інструкція.* Напиши собі листа. Довір паперу все, що відчуваєш й думаєш. Лист можна одразу знищити або сховати і перечитати, коли знову почнуть хвилювати травматичні події. Ти згадаєш свій стан і зрозумієш, що зможеш з ним впоратися, як і минулого разу. Цей спосіб подолати травматичну подію має ту перевагу, що мова листа коротка й логічна. Перенесення на папір своїх хвилювань, змалювання ситуації допомагає дитині краще зрозуміти свою проблему.

#### ■ Вправа “Поза кучера” [22]

*Мета:* стабілізація емоційного стану.

*Інструкція.*

1. Сядьте на край стільця. Бажано підібрати стілець такої висоти, щоб колінні суглоби були зігнуті під кутом 90°. Поставте ступні на ширину плечей так, щоб вони були паралельні один одному і торкалися підлоги всією своєю поверхнею.

2. Нахиліть тулуб вперед і вниз й зіпріться ліктями об стегна. Нехай кисті ваших рук вільно звішуються з внутрішньої сторони стегон.

3. Природньо нахиліть голову вперед, опустіть підборіддя до грудей. Злегка покачайтеся тулубом вперед-назад, шукаючи стійку рівновагу між спиною, головою і ліктями.

4. Почніть повільно переносити вагу тіла з ноги на ногу, трохи похитуючись з боку в бік і нахилиючи голову вперед і вниз. Знайшовши максимально комфортне для вас, стійке положення, залишіться в ньому до тих пір, поки вам це приємно.

#### ■ Вправа “Німий крик” [14]

*Мета:* стабілізація емоційного стану.

*Інструкція.* Потрібно поставити ноги на ширині плечей, коліна напівзігнуті, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кулаки стиснуті. Далі уявляємо ту чи іншу ситуацію, яка нас роздратовала, чи нам стало боляче, потім затискаємо і ніби кричимо, але разом з тим голос наш не чути. Потім декілька секунд ми стоїмо, розслабляємось.

За рахунок розслаблення під час того, коли ми стоїмо, нейронний зв'язок між двома півкулями розривається. Тому та ситуація, яка була дуже болюча і яка на нас натискала, просто розривається. І коли проробити таку ситуацію декілька разів, людина заспокоюється, врівноважується її фізичний стан, думки відразу стають на місце.

#### ■ Вправа “Лінія посередині листа” [17, С. 90]

*Мета:* допомагає розібратися в проблемах, озвучити їх визначити цілі.

*Інструкція.* Лист ділиться вертикальною лінією навпіл, одна з половин називається “погане”, а інша — “хороше”. Дана техніка дозволяє дитині поглянути на ситуацію в цілому, і успішно зрівноважити обидві сторони таблиці. Такий результат можна визнати свідченням сформованості здорової системи оцінок. Якщо, консультування стосується системи сімейних стосунків, то варто такий список скласти і для членів сім'ї.

*Коментар.* Техніка “Лінія посередині листа” дозволяє достатньо нетравматичним для дитини способом звернутися до його найбільш хворобливих тем.

#### ■ Вправа “Кошик сміття” [7]

*Мета:* звільнення від негативних почуттів та емоцій.

*Обладнання:* аркуші паперу, ручки, відро для “сміття”.

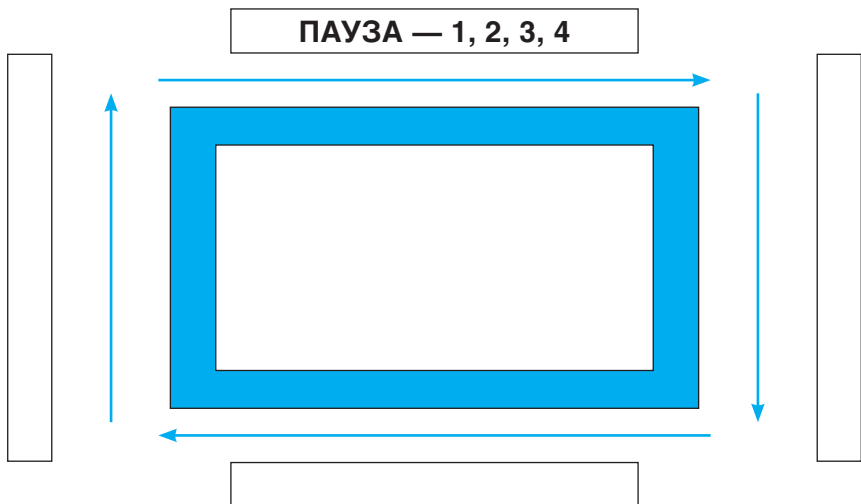
*Інструкція.* Посеред кімнати психолог ставить символічний кошик для сміття. Учень має можливість поміркувати, навіщо людині відро для сміття і чому його потрібно постійно звільняти. Психолог: “Уяви собі життя без такого відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те ж відбувається і з почуттями — у кожного з нас накопичуються не завжди потрібні, деструктивні почуття, наприклад, образа, страх. Я пропоную викинути в сміттєве відро старі непотрібні образи, гнів, страх. Для цього на аркушах паперу напиши твої негативні почуття: “я ображаюся на ...”, “я серджуся на ...”, тощо .

Після цього учень рве свої папірці на дрібні шматочки і викидає їх у кошик, де вони всі перемішуються і викидаються.

### ■ Вправа “Квадратне дихання” [13]

*Мета:* зняття психоемоційної напруги, виведення стану, заспокоєння.

*Інструкція.* Займіть зручну позицію, або сядьте рівно. Можна закрити очі. Робимо глибокий видих, і починаємо дихати за принципом квадрату: ритмічно, спочатку на  $4 \times 4$ , потім можна  $5 \times 5$ , і так далі збільшувати рахунок (кількість циклів 4–6 — 2 хвилини):



1 = вдих (рачуємо — 1, 2, 3, 4)

2 = пауза (рачуємо — 1, 2, 3, 4)

3 = видих (рачуємо — 1, 2, 3, 4)

4 = затримка, пауза (рачуємо — 1, 2, 3, 4)

Більшість наведених тут вправ можуть виконуватись учасниками освітнього процесу самостійно. Завдання працівника психологічної служби — навчити учнів і вчителів регулярно використовувати наведені вправи для зменшення або зняття психоемоційної напруги.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андерсен К., Рьокхольт Е.Г. Rice M., Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей: методичний посібник / перекл. на укр. О. Студеннікова. Київ, 2020. 223 с.
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. Москва: Смысл, 1997. С. 67–91
3. Волошко Н. І. Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я. Проблеми сучасної психології. 2012. № 16. С. 123–133.
4. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги. Дошкільний навчальний заклад №60 “Зернятко”: веб-сайт. URL: [https://dnz60.edu.vn.ua/?page\\_id=614](https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614) (дата звернення: 10.11.2021).
5. Дальке Р., Дальке М. Депрессия. Как выйти из “темной ночи” души. СПб.: ИГ “Весь”, 2011. 304 с.
6. Державний інститут сімейної та молодіжної політики. Шпаргалка “Емоційна рівновага” / Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2020. URL: <https://dismp.gov.ua/shparhalka-emotsijna-rivnovaha/> (дата звернення 10.10.2021)
7. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів “Безпечний простір” : навчально-методичний посіб. Київ : НАУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
8. Лапушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS — аптечка для вчителів. 2015. URL: [http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28\\_jarmarok1.doc](http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc) (10.11.2021).
9. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. Авторські програми з психології / упор. О. Главник. Київ: Шкільний світ, 2002. С. 4–10.
10. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві:*



- зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
11. 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.
  12. Посттравматичні стресові розлади. Подолання наслідків / упоряд. Т.Червонна. К.: “Вид.група “Шкільний світ”, 2015. 176 с.
  13. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
  14. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. Біла Церква: КВНЗ КОР “Академія неперервної освіти”, 2016. 228 с. URI: <https://repository.kristti.com.ua/handle/eiraise/911> (дата звернення: 10.11.2021).
  15. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навчально-методичний посібник / уклад. О.М. Молчанова. Кропивницький: КЗ “КОІППО імені Василя Сухомлинського”, 2017. 44 с.
  16. Романовська Д.Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація. *Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал, Академія педагогічних наук України*, 2002. № 2. С. 2–23.
  17. Романовська Д.Д., Мінтянська Р.І. Технології психологічного забезпечення освітнього процесу в інклюзивній школі : методичний посібник / за загальною редакцією Д.Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2019. 158 с.
  18. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2020. 90 с.
  19. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. №21, 2021. С. 195–200. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/36.pdf> (дата звернення 02.03.2021).
  20. Романовська Д.Д., Яшук М.Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Чернівці, 2018. 180 с.

21. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. СПб: Питер Ком, 1999. 720 с.
22. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ: “Центр учбової літератури”. 2014, 250 с.

### **3.3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

Ознаки емоційного виснаження, надмірної втоми, порушення психоемоційної рівноваги, яку відчують більшість педагогів (в тому числі практичні психологи, соціальні педагоги) під час пандемії та карантину, спричинили ускладнення у професійному та особистому житті.

Тому, важливим напрямом у діяльності фахівців психологічної служби системи освіти є психологічна допомога педагогічним працівникам щодо збереження психічного здоров'я, оволодіння методами психоемоційної саморегуляції, психопрофілактика емоційного та професійного вигорання.

За результатами діагностики рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка, яка була проведена серед педагогічних працівників закладів освіти Чернівецької області у 2020 році (n=189) найбільш сформованими ознаками емоційного вигорання у педагогічних працівників є: “Неадекватне вибіркове емоційне реагування” (сформована у 44%, формується — 29,5%), “Редукція професійних обов'язків” (сформована у 44%, формується — 28%), “Емоційне відчуження” (сформована у 25%, формується — 38%), “Емоційний дефіцит” (сформована у 25%, формується — 29,5%); “Емоційно-моральна дезорієнтація” (сформована у 23%, формується — 31%) та “Тривога і депресія” (сформована у 26%, формується — 23%). Встановлено, що для значної частини респондентів характерна фаза емоційного вигорання “Резистенція”, яка сформована у 31,1% респондентів, в 42,6% для процесі формування. Фаза “Напруження” характерна для 11,5% респондентів, для 26,2% у процесі формування. Фаза “Виснаження” характерна для 14,8% респондентів, для 31,1% у процесі формування. [7].

Фахівцям психологічної служби у своїй професійній діяльності необхідно зосередитись на профілактичній роботі серед педагогічних працівників щодо збереження/відновлення власного психічного здоров'я, формування стресостійкості з метою попередження формування синдрому “професійного вигорання”. Також важливо надавати практичну соціально-психологічну допомогу педагогам, в яких уже сформувалися ознаки емоційного вигорання.

Опираючись на класифікацію стратегій професійної діяльності психолога Романовської Д.Д. [9] визначено наступні **основні стратегії психологічної профілактики емоційного та професійного вигорання у педагогічних працівників:**

1. *Практико-орієнтаційна стратегія*, що передбачає групові просвітницькі та профілактичні заходи з розвитку психологічної компетентності педагогічних працівників щодо збереження власного психічного здоров'я, формування стресостійкості з метою запобігання формування синдрому “професійного вигорання”.

2. *Практико-конструктивна стратегія*, яка передбачає індивідуальні та групові практичні заходи, тренінги для досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування (гармонізації психічного здоров'я), оволодіння навичками психогігієни для педагогів, що мають ознаки емоційного та професійного вигорання.

3. *Особистісно-фасилітативна стратегія* як емоційна підтримка педагога в процесі індивідуальних консультацій, або в групах емоційного відреагування.

Пропонуємо методичний кейс фахового інструментарію для застосування фахівцями психологічної служби щодо запобігання емоційного та професійного вигорання педагогічних працівників.

#### ■ Вправа “Емоція по колу” [10, с. 25]

*Мета:* розвивати навички невербального спілкування, сприяти усвідомленню суб'єктивного сприйняття чужих емоцій.

Кожен учасник тренінгу по черзі у колі за допомогою міміки передає якусь емоцію (можна обирати самостійно, а можна обирати всліпу із запропонованого набору карток з емоціями). Всі інші один

за одним її повторюють. Вправа закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

*Запитання для обговорення:*

- Чи легко було показувати та передавати власну емоцію?
- Чи важко було відтворювати чужі емоції?
- Що відчували, коли передавали позитивну емоцію?
- А що відчували, коли передавали негативну чи нейтральну емоцію?

*Резюме:* не завжди людина, проявляючи власні емоції, може розраховувати на те, що вони будуть сприйняті так, як вона хотіла б. Вміння “прочитати” чужу емоцію сприятиме кращому розумінню людини. Позитивні та негативні емоції, які сприймає чи передає людина, по-різному впливають на емоційний стан людини.

*До уваги тренера:* в ході шерінгу учасники мають можливість почути словесно оформлену емоцію, яку сприймали з допомогою лише візуального контакту і зробити висновки про те, на скільки відповідало їхнє розуміння даної емоції тому змісту, який вкладав учасник, що передавав емоцію.

### ■ Вправа “Веселий фотограф” [10, с. 35]

*Мета:* активізувати позитивний емоційний стан групи.

Тренер запрошує одного бажуючого стати “фотографом”. Всі інші учасники збираються в певному місці і створюють “похмуру команду”, яка має сфотографуватися. Завдання “фотографа” під час зйомки розсмішити “похмуру команду”, а завдання “команди” — не піддаватися на заохочення “фотографа” (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік “фотографа” і допомагає йому розсмішити інших.

Гру можна провести кілька разів, змінюючи “фотографа”.

*Запитання для обговорення:*

- Чи змінився настрій після гри і як?
- Що вплинуло на зміну настрою?

### ■ Вправа “Колесо життєвого балансу” [2]

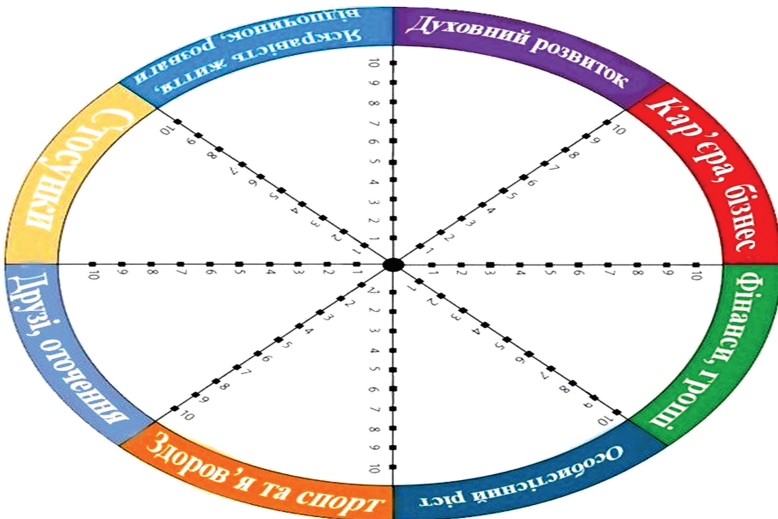
Ця вправа дає змогу поглянути на себе трохи з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості

для розвитку. При цьому даний інструмент можна використовувати не тільки як колесо життя, але і як колесо роботи, навчання і т. д. Життя будь-якої людини складається з різних аспектів: фінанси, здоров'я, любов, відпочинок та ін. Дуже важливо намагатися дотримуватися балансу у всіх напрямках.

*Інструкція.*

**Ieman:** Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло. Або візьміть аркуш паперу із зображенням вже готового колеса (попередньо підготуйте бланки). Тепер оцініть свої успіхи в кожній сфері за шкалою від 1 до 10.

### КОЛЕСО БАЛАНСУ ЖИТТЯ



Методика досить проста — по кожній осі потрібно проставити відповідну оцінку поточного положення ваших справ. Шкала від 1 до 10, де 1 — низько (біля центра), 10 — високо (біля лінії окружності).

А потім з'єднайте позначки ваших успіхів лінією по колу. В результаті отримаєте своє персональне Колесо Життя, а разом з ним і

розуміння, якій сфері життя вам потрібно приділити більше уваги.  
У яких областях у вас дисбаланс.

*Рефлексія.*

- Що нового Ви для себе дізналися?
- Які усвідомлення прийшли?

**II етап:** Закінчіть речення:

- Дивлячись на Колесо мого життя, я думаю, що мені варто...
- З якого напрямку, з якої осі Ви зробите перші кроки...
- На чому сконцентруватися після цього, щоб підтримати зміни?
- А щоб все це почати робити, чим себе конкретно спантеличити в найближчі дні?

**III етап:** Запишіть три свої рішення, що ви вирішуєте змінити найближчим часом у своєму житті.

- Напишіть шляхи гармонізації свого Колеса життя
- Які саме дії з Вашого списку, яким чином ви збираєтеся ці рішення реалізовувати,
- Що можна зробити вже сьогодні

*Рефлексія.* Кожна зі спиць утримує наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати спиці рівномірно, щоб наше життя було гармонійним. Вправу потрібно робити мінімум один раз на місяць, щоб бачити, на чому Ви їдете по своєму життєвому шляху.

- Про що ця вправа?
- Які усвідомлення прийшли?

#### □ ТЕХНОЛОГІЯ BASIC-PH (“Міст над прірвою”) [4]

Дана модель має назву “BASIC Ph”. У кризовій ситуації образи “Я” і “Світ” розриваються, їх потрібно з’єднати. Це можливо зробити через міст BASIC-PH. У кожної людини є своя “мова” (досвід) подолання кризи. Важливо сфокусувати увагу на вдалих випадках використання внутрішніх ресурсів та розуміти, що у кожної людини є свої переважаючі методи подолання кризи в різні періоди життя. У своєму використанні ці методи розвиваються і удосконалюються, а деякі залишаються нерозвиненими внаслідок різних обставин нашого життя.

### Інтегративна модель подолання кризових

Ph — Physical (Тіло)	C-Cognition, thought (Когніції, думки)	I — Imagination (Уявлення)
Релаксація, фізичні вправи, ігри, прогулянки, робота.	Збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, вилучення висновків, вивчення правил і законів суспільства, створення шкали пріоритетів, передбачені сценарії, роздуми, реалістичне планування, програми дій.	Багатостороннє творче мислення, вирішення проблем, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація (керована образність).
Надмірна їжа, головні болі, збільшення споживання ліків і алкоголю, крадіжки.	Соціальна ригідність, інтелектуалізація, надмірна цікавість до фактів і новин, ігнорування почуттів.	Заперечення ситуації, втеча в фільми, книги, телебачення, фантазії. Схильність ігнорувати речі, втрата контакту з реальністю.
Відсутність вузько національних рис (немає потреби в перекладі), доступність методів саморегуляції.	Швидка організація, вирішення проблем, використання інтелекту, дотримання алгоритму, перевірка ймовірностей і альтернатив.	Відірваність від сьогодення і вхід в багатовимірний світ надії та успіху без стресу. Імпровізація, гумор, споглядання дійсності в правильній перспективі.
Гіперактивність і пошуки розваг, “вигорання”, виснаження.	Відділення інтелекту від емоцій, нав’язливий самоаналіз, застрягання на якійсь одній думці.	Розчарування в дійсності, захопленість мареннями, невізнання реальних фактів, ризик.
Релаксація, груповий спорт, прогулянки по сільській місцевості, спільне приготування їжі, діяльність заради блага інших людей, заплановані види діяльності.	Точна, достовірна інформація, виправлення некоректних методів мислення, вивчення методів інтерпретації інформації, розвиток критичного мислення	Релаксація, керована образність, багатостороннє мислення, ігрове мистецтво, відмінність між уявою і реальністю, розігрування ролі, бібліотерапія.

### та стресових станів — BASIC Ph

<b>S — Socialization (Соціум)</b>	<b>A — Affect (Емоції)</b>	<b>B — Beliefs &amp; lues (Переконання та цінності)</b>	
Приналежність до групи чи організації; здатність звернутися за допомогою до ближнього. Виконання ролі або функції, робота в групі. Сімейні ресурси, консультації експертів, групові обговорення та групова підтримка.	Емоційна підтримка, “вентилювання” почуттів, контакт, драма, емпатія, самовираження за допомогою письмового тексту та інших методів.	Почуття місії, значимість подій, віра в “обрану дорогу”. Усвідомлення ідей, коренів, історії своєї нації. Підпорядкування, релігія, обряди.	Позитивні прояви подолання стресу
Повна залежність від влади/ волонтерів. Соціальне “буйство”, спілкування тільки зі схожими на себе людьми.	Захопленість емоціями, сльози аж до стану депресії, агресивність, надчутливість та підпадання під вплив панічних настроїв та маніпуляцій.	Фаталізм, забобонність, фанатизм, песимізм, відсутність гнучкості і критичної оцінки реальності.	Негативні прояви подолання стресу
Дотримання порад/закономірностей, суспільної ролі та функції, соціальна та психологічна підтримка, зворотний зв’язок, використання природних груп (сім’ї, класу, громади).	Полегшення, нормалізація переживань, чесність.	Джерело зовнішньої підтримки, почуття надії, значущості та цінності переконань.	Ресурси
Залежність, втрата індивідуальності, сліпе підкорення, почуття відчуженості, прагнення “перемогти систему”.	Надчутливість, емоційні спалахи, відмова від розумних методів боротьби. Ризик без необхідності,	Дихотомічне мислення “свій – чужий”, ідентифікація себе з певною категорією.	Ризики
Підтримувати і розширювати їх функції, давати важливі, значимі завдання; підтримувати різні види соціальної діяльності, берегти сімейні структури та ієрархії. Вечори зустрічей для груп взаємної підтримки. Підтримувати зв’язки з іншими громадами, що перебувають в подібному становищі.	Спрямувати діяльність у бік самовираження — творча діяльність і легітимізація різноманітних видів вираження почуттів, розповіді про свої переживання. Нормалізація емоцій.	Заохочувати свободу і значимість кожного, спиратися на спогади про минуле, соціальні цінності, релігія, історичні зв’язки.	Рекомендації спеціалісту



У кожної людини є шість каналів подолання стресу. Комбінація всіх шести параметрів і складає індивідуальний стиль боротьби, в тому числі і для запобігання емоційного та професійного вигорання:

1. Beliefs and Values — В (віра), канал переконання та моральних цінностей, філософії життя, вірування;
2. Affect and Emotion — А (емоції, почуття), канал вивільнення емоцій;
3. Social — S (соціальна сфера, суспільство), канал комунікації у соціумі, родині, з друзями, у професійній спільноті;
4. Imagination and creativity — І (уява), канал творчості, гри, інтуїції;
5. Cognition and Thought — С (пізнання і думка), канал логіки, реальності;
6. Physiological and Activities — Ph (фізична активність), канал діяльності та чуттєвої модальності.

➤ **Віра.** Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе. Система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм. Важлива будь-яка віра в щось. Коли нам зовсім важко, ми можемо протягнути руки до неба і молити про допомогу.

*Приклад:* “у нашій родині ніколи не здаються”, чи “Бог нас ніколи не покине”.

➤ **Почуття.** Серце — це скринька наших почуттів любові та ненависті, мужності та боягузливості, радості й печалі, ревнощів і симпатії. Цей спосіб подолання кризи вимагає від нас, перш за все, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім вже буде спроба висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами, такими як: словесно — усно в особистій розмові, чи письмово в розповіді чи в листі; без слів — в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Йдеться про прямий чи опосередкований вираз почуттів: можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати свої почуття.

➤ **Суспільство.** Даному способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім’ї, до близьких чи до психологів. Ми можемо самі допомагати іншим постраждалим, занурюватися в суспільну роботу чи займати

керівні посади. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш.

➤ **Гра уяви.** Цей спосіб подолання кризи апелює до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділья, гончарство тощо).

➤ **Розум.** Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

➤ **Діяльність.** Спосіб подолання кризи через звернення до фізичної діяльності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими здібностями нашого фізичного тіла, як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду (спорт та релаксація): зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, фізичні зусилля чи роботу, прогулянку на природі, походи в гори і т.д.

### ■ Застосування моделі BASIC-PH

*Мета застосування:* в кризовій ситуації бажано надати людині допомогу, використовуючи її мову (досвід) подолання кризи, тобто допомогти людині згадати доступні для неї можливості подолання стресу та навчити людину самостійно використовувати здобуті знання та власний досвід.

#### *Як навчитися слухати та чути “мову” BASIC-PH*

➤ **Віра.** Співрозмовник говорить про свої переконання: висловлює оптимізм, шукає сенс, намагається встановити закони, згадує про систему цінностей (віра в Бога, молитви).

➤ **Афект.** В розповіді з'являються емоційні висловлювання; прохання про емоційну підтримку; слова, які означають почуття: “люблю”, “горюю”, “хвилююся”, “мене бояться”, “мене він злить”. Невербальні прояви: вираз обличчя (виражена міміка), тон голосу (крик, шепіт), сльози або сміх.

➤ **Суспільство.** Згадуються значимі родичі, друзі, люди, які займають ті чи інші посади. Говориться про відповідальність за інших, яку людина взяла на себе, про приналежність до тієї чи іншої групи (його дитина, ніхто не прийшов, міліція, вороги).

➤ **Уява.** Людина звертається до уявного, мріє та розповідає про приємні думки, про “сни наяву”; використовує метафори, казкові образи; застосовує вирази “ніби”, “як” (“як грім серед білого дня”, “ніби на іншій планеті”, “ніби в кіно чи по телевізору”).

➤ **Розум.** Людина розмірковує логічно, в її розповіді присутні всі деталі події, факти дуже точні, згадує точні дати, дає пояснення причини і наслідку. Для людини важлива інформація, способи вирішення проблеми, внутрішній діалог (“я живу на такій вулиці”, “там було дерево”, “вона живе в такому місті”).

➤ **Фізичний аспект (тіло).** Людина описує дії, фізичну активність, ігри, розмір (“великий”, “малий”), фізичні аспекти (“сильний”, “слабкий”), тілесні відчуття (“втомився”, “болить”, “тяжко”, “дуже холодно”, “він сильний”, “він побіг”, “спав”, “багато їм”, “приймаю ліки”).

**Використання моделі:** важливо визначити канали та зрозуміти, що допомагало педагогу раніше справлятися з стресовими ситуаціями. Для цього треба дослухатися до того, як педагогічний працівник розповідає свою історію. Коли домінуючі канали визначені, треба до них долучитися, а потім підключити решту каналів. Важливо, щоб людина використовувала усі шість каналів — це розширить її здатність справлятися зі стресом. Людину треба переключити з її основного каналу та підключити інші, показати можливості або навчити. Ви можете розказати про модель BASIC-PH і запропонувати застосовувати її та допомагати іншим.

Основний аспект даної моделі — поставити педагога в активну позицію. Також ви можете запропонувати звернутися до власного досвіду: згадати ситуацію переживання неприємної, стресової події,

втрата та подумати, що їй тоді допомогло впоратися з ситуацією та як вона опанувала себе.

### ■ Вправа “Стратегії подолання перешкод” (“BASIC Ph”) [8, С. 66–68]

*Мета:* виявлення основної копінг-стратегії виходу зі стресу чи кризи. Пошук глибинних ресурсів та нових стратегій подолання стресу.

*Інструкція.* Ви зараз розкажете історію, не користуючись словами. Розкажете історію за допомогою малюнків, каракулів відповідно до інструкцій і навідних запитань. Не турбуйтеся про якість малюнків: ви завжди зможете доповнити їх поясненнями. Майте на увазі, що історія може бути розказана словами.

А. Розділіть сторінку (А3) на шість частин зручним для вас способом, але не розрізайте.

Б. Виберіть головного героя — героя або героїню з будь-якого оповідання, легенди, фільма, мультфільма або придумайте самі. Вирішіть, де герой живе — це і буде першою частиною вашої історії.

В. На другій картинці буде місія або завдання, яку цей герой має виконати. В кожній казці, легенді оповіданні герой виконує якийсь завдання. Яке завдання у вашого героя?

Г. Третя картинка описує хто або що допомагає герою, якщо допомагає?

Д. Четверта — яка перешкода стоїть на шляху героя?

Е. Як герой долає перешкоду?

Є. Шоста — що відбувається після цього? Чи закінчений ланцюжок подій, чи продовжується

— Такі шість частин розповіді. А тепер розкажіть її з допомогою ліній, форм, символів або зображень. Коли закінчите, поясніть, що відбувається на папері?

В ході малювання і пояснень у психолога складається картина того, яким саме набором стратегій BASIC Ph користується клієнт.

*Орієнтовний перелік питань:*

- Якими характеристиками володіє герой?
- Як вибудовуються події?

- Де їх хочеться змінити?
- Як можна поступити на місці героя по іншому?

Під час обговорення з клієнтом здійснюється пошук глибинних ресурсів на основі незадіяних стратегій за моделлю BASIC Ph у подоланні стресу та виходу з кризового стану.

■ **Вправа “Дерево життя” для пошуку ресурсів, переоцінки життєвих цінностей [8, С. 62]**

Методика “Дерево Життя” була розроблена для роботи з дітьми, осиротілими в результаті епідемії СНІДу в Зімбабве і Південній Африці, і застосовується в спільнотах, які пережили стихійні лиха і збройні конфлікти — в Австралії, Канаді, США, Палестині, Бангладеш і в інших країнах. Найкраще ця методика працює з групами дітей (втім, з дорослими вона також працює, але у дорослих, як завжди, більше скепсису).

Практика роботи психолога в школі визначила і можливості використання цієї методики і для дорослих. Педагоги з радістю включаються у створення власного дерева життя в будь-якому віці, особливо в ситуаціях емоційного вигорання та втрати життєвих ресурсів.

*Дерево життя.* Робота починається з того, що ведучий обговорює з учасниками, які вони знають дерева, які дерева бувають, і які у дерев бувають особливості. Далі ведучий говорить, що сьогодні в роботі дуже стане в нагоді все те, що ви знаєте про дерева. Ведучий малює на великому аркуші паперу своє власне дерево, і пояснює на своєму прикладі, що кожен елемент дерева (коріння, стовбур, гілки, листя і плоди), а також поверхню ґрунту — є “опорною точкою” для розповіді про важливі аспекти того, ким є зараз, і хотіла би бути людина.

*Коріння.* Це початок для того, щоб розповісти, звідки особа (з якого села чи міста); про історію своєї сім’ї (що означає прізвище, хто кому рідня і т.п.); про те, хто в житті найбільше чомусь навчив; про улюблене заняття, улюблену книгу, пісні або казки (на коріннях відображаємо важливих з дитинства людей, місця, предмети словами, або піктограмами).

*Земна поверхня.* Як зазвичай проходить день, що педагог робить протягом дня (на малюнку зазначаємо словами, або піктограмами відображаємо).

*Стовбур.* Особливі вміння — це можуть бути вміння, які особа згадала, описуючи особисте чи професійне життя — те, чому її вчили, свої повсякденні заняття — і вміння, які вона проявляє в школі, сім'ї, або в інших сферах реалізації. Це можуть бути вміння, пов'язані з фізичною спритністю, вміння турботи, доброти та ін (відображаємо словами, або піктограмами на стовбурі).

*Гілки.* Це мрії, надії і бажання. Коли особа малює, має зазначити, що кожна гілка — це окрема мрія. Можна попросити розповісти про те, як виникли ці мрії, надії і бажання, і як вони пов'язані зі значимими для людини людьми. Можна запитати, як педагогу, дитині вдалося зберегти ці мрії і надії, і що допомагало їй в цьому (відображаємо словами, або піктограмами).

*Листя.* (Дерево вічнозелене, листя з нього не відвалюються!). Листя — це значущі для особи люди, як живі, так і ті, хто вже помер. Через те, що людина померла, вона не перестає бути важливою для нас. Зі смертю відносини не закінчуються. Можна розпитати педагога про цих значущих для неї людей. Якщо особа надто розчулилась, згадуючи про померлого, розгубилася, можна поставити їй наступні питання:

- Чи були моменти, коли ви з цією людиною були щасливі разом?
- Чим ця людина чудова?
- Була би ця людина рада, якби знала, що ти пам'ятаєш її саме такою?

Ці питання спонукають розповісти про те, що для людини важливо у відносинах з померлою близькою людиною. Це спосіб визнати і вшанувати ці відносини. Тут можна поговорити і про те, які способи у неї є підтримувати значимість цих відносин, незважаючи ні на що (відображаємо словами, або піктограмами біля кожного листочка).

*Плоди.* Це різноманітні дари, які отримала людина. Впершу чергу — не матеріальні: дари турботи, доброти, любові. Провідні запитують:

- Як ти думаєш, чому ця людина обдарувала тебе цим?
- Що вона цінує в тобі, чому їй захотілося проявити таким чином любов, доброту, турботу?
- Як ти думаєш, що ти вніс (ла) в життя цієї людини?

Якщо особі важко назвати якісь дари, можна допомагати, ставлячи питання про те, що вже обговорювалося в ході вправи.

Ведучий пояснює, що треба малювати своє Дерево Життя (не соромтесь власного малюнка) і коротенько розповісти свою життєву історію. Ця історія, пов'язана з почуттям гордості, гідності та подяки, і розповідати їх набагато приємніше, ніж історії про страх і біль, негативні емоції. Під час розповіді можна розпитати про надії, мрії та бажання, про те, як вони виникли і як вдавалося їх зберегти, хто з близьких людей не здивувався і порадив би, дізнавшись, що у вас такі мрії, надії і бажання. Після цього пропонується написати лист живому близькому, від якого були отримані дари турботи, і в цьому листі розповісти про Дерево Життя і про те, що важливе вдалося згадати і навчитися в цей день, подякувати за турботу і висловити надію на те, що ви і далі буде робити щось хороше один для одного.

#### ■ Вправа “Про що я до цих пір мовчав” [8, 83]

*Мета:* допомога чітко побачити і заново продумати ті бажання та претензії, які до цих пір виражались лише непрямим чином.

*Інструкція.* Як часто ми чинимо у відповідності з девізом: “Слово — срібло, мовчання — золото!”. Іноді ця стратегія буває ефективною, а іноді є кроком, який може зруйнувати стосунки. Обери стосунки, які ти цінуєш та хочеш бачити різноманітними і насиченими. Хто виступає у цих стосунках твоїм партнером: твій друг, батьки, вчителі, хтось ще? Чи можете ти відважитись повідомити цій людині щось таке, що до цих пір залишалось невисловленим? Нерідко наше мовчання є, по суті, спробою бути тактовним і делікатним. Однак у житті цінується ще і спонтанність, відкритість, чесність. Чи можеш ти зараз спромогтися написати комусь із значущих для тебе людей листа, у якому повідомив щось таке, що до цих пір з якихось причин залишалось невисловленим? Для цього у тебе є 20 хвилин”.

#### ■ Вправа “5, 4, 3, 2, 1” [8, С. 92]

*Мета:* стабілізація емоційного стану.

*Інструкція.* Потрібно на рахунок “5, 4, 3, 2, 1” виконати наступні кроки:

на “п'ять” — дихаю, п'ять спокійних вдихів і видихів;

на “чотири” — бачу (наприклад, ми вибираємо об’єкти певного кольору — бачу зелену футболку, зелену траву, зелене дерево, зелений м’яч);

на “три” — що я в цей момент чую (як дихаю, чую шум транспорту, чую власний голос);

на “два” — що я відчуваю (холод, тепло);

на “один” — я.

Така вправа застосовується навіть у військових — це дії, які допомагають людині в хаосі опинитися в ситуації “тут і зараз”.

### ■ Вправа “Мої цінні риси” [ящук, 98]

*Мета:* формування адекватної самооцінки.

*Обладнання:* лист А4, ручка, кольорові олівці, ножиці, клей, кольоровий папір.

*Інструкція.* Складіть перелік своїх сильних сторін та рис, які вирізняють вас з-поміж інших, і можуть бути підставою для того, щоб пишатися. Можна оформити його у вигляді книжечки і носити з собою, коли почуваєш себе погано. Переглядай перелік своїх рис протягом кількох хвилин, намагаючись ілюструвати кожен з них прикладами.

*Обговорення.* Які емоції викликає складений вами список?

Які риси наразі найбільше допомагають вам у житті? (наведіть приклади)

### ■ Вправа “Про себе” [8, С. 99]

*Мета:* визначити власні ресурси, розвинути позитивну “Я — концепцію”.

*Інструкція.* Пропонується чесно і відверто закінчити речення:

- Я горджуся собою, коли я...
- Я симпатична людина, тому що...
- У мене є такі дві чудові якості...
- Одна з найкращих речей, які я зробив (ла) у своєму житті...
- Я на цьому світі єдина (й) у тому, що...
- У моєму житті був найкращий вчинок, коли я...

*Обговорення:* Чи важко було відповідати на ці питання? Чому? Чи були у вас труднощі, коли писали про себе “добре”?



■ **Вправа “Виміри власного “Я”” [8, С. 104]**

*Мета:* здійснити рефлексію власного “Я”, розвинути ідентифікацію, розширити виміри власного “Я”.

*Інструкція.* Пропонується закінчити подані речення:

- Я — ніби птах, тому що...
- Я — перетворююся у сокола, коли...
- Я — можу бути вітерцем, тому що...
- Я — ніби мураха, коли...
- Я — склянка води...
- Я — почуваю себе шматочком льоду, коли...
- Я — чудова квітка...
- Я — почуваюсь скелею...
- Я можу бути небесною зіркою...
- Я — стежина...
- Я — ніби риба...
- Я — цікава книжка...
- Я — пісенька...
- Я — мишка...
- Я — ніби буква “О”...
- Я — можу бути громом, коли...
- Я — буваю напоєм...
- Я — роса...
- Я — ковток повітря...
- Я — можу бути сонечком, коли...
- Я — можу бути буревієм...
- Я — пісня...
- Я — хмаринка...
- Я — людина...
- Я — можу бути...

*Обговорення:* Уважно проаналізуйте свої відповіді. Що вас вразило? Які речення ви відразу продовжили, а над якими роздумували? Які не було бажання продовжувати? Які думки вам близькі?

■ **Вправа “Чарівні дзеркала” [8, С. 100, модифікація автора]**

*Мета:* формування позитивної “Я-концепції”, підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

*Інструкція.* Намалюйте себе в 3-х дзеркалах, які є чарівними: в першому маленьким та виснаженим; в другому — великим і веселим; в третьому — здоровим і сильним.

*Запитання для обговорення:*

- Яка людина має симпатичніший вигляд?
- На кого в даний час ви найбільш схожі?
- В яке дзеркало ви найчастіше дивитесь в житті?
- На кого ви б хотіли бути схожими?
- Які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-х малюнків?

■ **Опрацювання психологічних рекомендацій “Як уникнути синдрому “професійного вигорання” методом “Активного соціально-психологічного пізнання” [6, С. 75, модифікація автора]**

*Мета.* Формування усвідомленої саморегуляції власного психо-емоційного стану, аналіз поведінкових моделей особистісного та професійного життєіснування, глибинна психокорекція установок.

*Інструкція.* Ознайомитись із запропонованим нижче переліком психологічних рекомендацій. Підібрати до кожної, або до окремих рекомендацій (відповідно до того, скільки ви можете виділити часу на індивідуальну чи групову роботу) репродукцію відомої картини, запропонованої на google-диску за покликанням [https://drive.google.com/drive/folders/1dlWKNUx\\_2ZkumqZlOAJSPDsB1e68BNw](https://drive.google.com/drive/folders/1dlWKNUx_2ZkumqZlOAJSPDsB1e68BNw). Описати обрану картину, визначити для себе основні поведінкові моделі, які допомагають відновити сили, зберегти емоційну рівновагу.

- Любіть себе.
- Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
- Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.
- Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
- Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?

- Сплануйте свій день.
- Робіть “тайм-аути”. Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
- Навчіться керувати своїми емоціями.
- Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо Ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.
- Усміхайтесь, навіть якщо Вам не дуже хочеться.
- Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
- Вмійте сказати “НІ”.
- Вживайте вітамін Е.

Дуже важливо навчитися контролювати свої думки та емоції. Варто пам’ятати: має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.

Велика мудрість знаходиться у вислові “Господи, дай мені сили змінити те, що я зможу змінити, терпіння — прийняти те, що я не зможу змінити, й розум відрізнити одне від одного”, або “Навіть якщо ми не можемо змінити обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них”.

Про це йдеться у вірші:

*“Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме bagno.  
А інший листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,  
Побачив другий — весна давно!...  
Дивились двоє в одне вікно”.*

А ще допомагає...

### **Масаж**

Дуже корисними є точкові масажі. Знаючи антистресові точки та натискаючи на них, можна підняти свій позитивний психоемоційний стан. Для зняття головного болю потрібно натискати на точки, які знаходяться у впадинах скронь, розміщені на рівні верхнього краю вушної раковини на 1–1,5 см вперед від неї. Якщо біль у потиличній частині голови масажують всю нижню потиличну частину від вух до потилиці. При головному болю в лобній частині ефективним може бути натискання точки між бровами і носом.

Дуже дієвим є масаж кисті руки горіхом або двома горіхами, масаж кисті рук олівцем.

### **Техніка “Відрізати, відкинути”**

Ця техніка придатна для роботи з будь-якими негативними думками (“У мене знову нічого не вийде...”, “Все це не має сенсу” та ін.). Як тільки відчуєте, що у вас з’явилась подібна думка, — негайно “відріжте її і відкиньте”, зробивши для цього різкий, такий, що “відрізує” жест лівою рукою і візуально уявивши, як ви відрізаєте і відкидаєте цю думку.

Після цього відкидаючого жесту, продовжуйте далі займатися візуалізацією: помістіть на місце видаленої негативної думки іншу (звичайно ж, позитивну).

### **■ Вправа “Троянда” [5, С. 16]**

*Мета.* Релаксаційна вправа на гармонізацію внутрішнього стану, відновлення психоемоційної рівноваги в ситуаціях виснаження.

*Інструкція.* Займіть зручну позу. Спину тримайте рівно, руки на стегнах, долоньями догори. Заплющте очі, розслабтеся. Уявіть, що всередині вашої голови є ментальний екран. Уявіть самого себе, обережно витираючи пил з екрану віничком з пір’їн. В центрі екрану створіть зображення троянди, роздивіться її в усіх деталях: її пелюстки, тичинки, листочки. Троянда може бути будь-якого кольору. Зітріть троянду з екрану. Створіть іншу троянду, гарнішу, ніж попередня. Роздивіться її. Потім створіть ще одну. Ви повинні створити не менше 5 троянд. Якщо у вас в уяві виникає не троянда, а будь-яка інша квітка, уявляйте її. А тепер уявіть нову троянду, вона уособлює вашого друга. Дозвольте енергії вашого друга наповнити троянду і трансформувати її. Спостерігайте, як змінюється троянда: відкривається чи закривається, квітне чи опадає, змінює свій колір чи залишається без змін...

- Створіть образ сонця і розмістіть його на екрані.
- Подивіться, як сонце взаємодіє з трояндою. Сонце — це енергія вашого друга.
- Чи отримує друг енергію?
- Чи яскраво світить сонце? Де воно розміщене по відношенню до троянди?

- Якщо ви детально вивчили уявну картину, зітріть її.
- А тепер створіть троянду для себе. Якщо в ній є щось таке, що вам не подобається, змініть її. Сконцентруйтеся на диханні. Розплющіть очі.

■ **Вправа “Думки — почуття — поведінка” [1]**

*Інструкція.* Дайте відповіді на запитання:

ЩО ЗАРАЗ НАЙБІЛЬШЕ ЗАЙМАЄ ВАШІ ДУМКИ?

---

---

---

ЯКІ ВАШІ ПОЧУТТЯ ЗАРАЗ НАЙСИЛЬНІШІ?

---

---

---

ЩО ЗАРАЗ ВИ РОБИТЕ ЧАСТІШЕ, НІЖ РАНІШЕ?

---

---

---

*Обговорення.* Що було легше описувати: думки, емоції, дії?  
Як можна змінити хід ваших думок, ваші емоції і дії в житті?

■ **Вправа “Енергія” [1]**

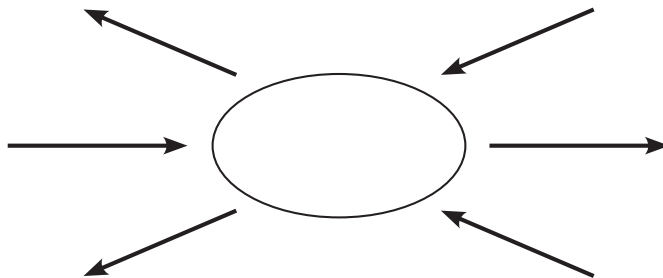
*Інструкція.* Візьміть аркуш паперу А4 та виконайте наступні дії.

- Напишіть своє ім’я в центрі кола.
- Напишіть на стрілках, направлених назовні, види діяльності, людей, переживання, ситуації або почуття, які забирають у вас сили.

- Напишіть на стрілках, направлених всередину, що дає вам енергію чи позитивні емоції (ситуації, люди, заняття).

Можете додати стрілки, чи навпаки — використати не всі.

*Обговорення.* Подивіться уважно на свій малюнок, які емоції, думки у вас виникають? Чи це говорить вам що-небудь про ваше самопочуття зараз?



### ■ Вправа “Найближче оточення” [1]

*Інструкція.* Всім роздати аркуші паперу. Учасники малюють на папері кола з собою в центрі.

Потім вписуємо імена людей у внутрішнє або зовнішнє коло, туди, де вони мають бути (залежить від дистанції у взаємодії, близькості стосунків). Перед учасниками стоїть завдання з’ясувати, де



знаходяться різні люди по відношенню до них саме зараз. Хто природньо розмістився до нас найближче на папері? У когось виникнуть запитання, не намагайтеся знайти точну відповідь, а пишiть перше, що спаде на думку. Часто буває важко розставити по місцях членів сім'ї, з якими встановилися напружені чи складні відносини. Допоможіть їм.

Розміщуємо людей у зовнішніх колах. Виникають запитання: чи ці люди живуть далеко, чи ми рідко говоримо з ними, чи погані у нас з ними стосунки? Тут також немає чіткої відповіді, покладайтеся на свої внутрішні відчуття.

Якщо час дозволяє, завдання ділимо на кілька етапів. Учасники зазначають на аркуші, до кого вони йдуть:

- По розрядку;
- Обговорити рішення проблеми;
- По практичну допомогу;
- Розслабитися;
- Посміятися.

*Обговорення.* Рефлексія після виконаного завдання. Спілкування з ким для вас є ресурсним? Запропонуйте інші теми, з якими ви звертаєтесь до зазначених людей. Опишіть свої емоції після обговорення.

### **СПИСОК ПЕРШОДЖЕРЕЛ:**

1. Андерсен К., Рьокхольт Е. Г., Рісе М. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей: методичний посібник / перекл. на укр. О. Студеннікова. Київ, 2020. 223 с.
2. Вправа “Колесо життєвого балансу”. Дитячий психолог: веб-сайт. URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1381739202022344/>
3. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці: Технодруk, 2014. 133 с.
4. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін. ; за ред. Л. С. Волинець. К. : ТОВ “Видавничий дім “Калита”, 2015. 72 с.

5. Романовська Д.Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація. *Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал*. Академія педагогічних наук України. 2002. № 2. С. 2–23.
6. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2020. 90 с.
7. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. № 21, 2021. С. 195–200. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/36.pdf>
8. Романовська Д. Д., Яшук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Чернівці, 2018. 180 с.
9. Романовська Д. Д. Особистісні стратегії професійної діяльності психологів: монографія / за наук. ред. В.В. Рибалки. Чернівці: Технодрук, 2014. 245 с. ISBN 978- 617-7096-21-3.
10. Самоукина Н.В./ Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. Дубна: ООО “Феникс+”, 2000. 192 с.

### **3.4. РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА**

Пандемія COVID-19 і спричинена нею психічна травматизація учасників освітнього процесу призвела до нових викликів щодо надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги у закладах освіти. Така ситуація зумовила необхідність удосконалення вже існуючих та створення нових підходів, методик і технологій у діяльності працівників психологічної служби.

Одним з найважливіших завдань соціально-педагогічної і психологічної підтримки здобувачів освіти в ситуації психічної травматизації, який мають забезпечити працівники психологічної служби, це розвиток і активізація їхніх особистісних ресурсів задля збереження фізичного та психічного здоров'я. Таким ресурсом, на нашу думку, є життєстійкість особистості.



Поняття *hardiness* (українською мовою термін найчастіше перекладають як життестійкість, ми також будемо застосовувати цей переклад) було введено американськими психологами С. Мадді та С. Кобейза у другій половині ХХ століття. Життестійкість, за визначенням С. Мадді, є системою поглядів і переконань, яка характеризує міру можливості особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності [5].

Відповідно до концепції С. Мадді, життестійкість людини проявляється через три взаємопов'язані і взаємодоповнюючі компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику (виклик). Чим виразніше ці компоненти виявлені в свідомості людини та її поведінці, тим більш конструктивно вона долає кризові ситуації та конструктивно вирішувати проблеми [5].

Розглянемо детальніше *компоненти життестійкості*.

➤ *Залученість*. Люди з сильним компонентом залученості вважають, що найкращий спосіб знайти цікаве і цінне для себе — це активна участь у всьому, що відбувається.

➤ *Контроль* це впевненість людини у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Людина з сильним компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

➤ *Прийняття ризику (виклик)* — переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду, — неважливо, позитивного чи негативного. Людина розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти в умовах відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту та безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх застосування [5].

Існують індивідуальні відмінності щодо ступеню розвитку у людини кожного з трьох компонентів, ступеню їх узгодженості між собою та із сумарною мірою життестійкості. Особистість, з високим рівнем життестійкості схильна сприймати стресові ситуації як

задачі, з якими вона цілком може впоратись, і які починає активно вирішувати, вона впевнена, що складні ситуації в житті є засобами особистісного зростання.

Розвиток життєстійкості починається у ранньому дитинстві, активізується у підлітковому і ранньому юнацькому віці і може продовжуватись все життя людини. Цю якість особистості можна розвинути шляхом застосування спеціальних методів і технологій.

У розробленій С. Мадді моделі розвитку життєстійкості представлено такі складники: компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику); копінг-стратегії (когнітивні: аналіз ситуації, розуміння перспективи; поведінкові: активні дії); соціальна підтримка (заохочення, асистування); турбота про соматичне і психічне здоров'я (дієта, релаксація, фізичні вправи тощо) [9].

Життєстійкість підлітків визначають як здатність успішно долати особливості психологічного та фізіологічного розвитку, властиві цьому віку; як здатність протистояти кризовим ситуаціям та успішно адаптуватися до майбутнього дорослого життя у суспільстві; як задоволеність теперішнім та впевненість у майбутньому [11].

Основними чинниками розвитку життєстійкості в людини вважають такі: соціальна активність людини, суб'єктність, здатність до регуляції та самоздійснення своєї життєдіяльності [3].

Отже, розвиток у старшокласників життєстійкості, передбачає вирішення таких завдань:

- розвиток соціальної активності;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток почуття підконтрольності ситуації (впевненість у тому, що багато чого залежить від самої діючої особи);
- формування реалістичного рівня домагань та відпрацювання реалістичного цілепокладання;
- навчання конструктивній атрибуції своїх успіхів і невдач;
- підсилення рефлексивно-регулятивної активності;
- навчання конструктивним способам вирішення складних життєвих ситуацій.

Вирішення цих завдань можливе лише в комплексній взаємодії: батьки учнів, педагоги (класні керівники, вчителі-предметники), соціальний педагог, практичний психолог.

У процесі формування життєстійкості старшокласників працівники психологічної служби можуть застосовувати широкий спектр методик і технологій. Найбільш ефективними з них вважають такі: тренінг, дискусія, ділова гра, організація спільної проєктної та волонтерської діяльності учнів.

При виборі методу і плануванні роботи щодо розвитку життєстійкості у старшокласників соціальному педагогу варто враховувати, що ефективною така робота може бути лише за таких умов:

- створення серед учасників атмосфери шанобливості, відкритості, чесності та підтримки; інтереси, думки та рішення їх поважають, але можуть обговорюватись з позиції професіоналів;
- орієнтація учасників на позицію активних суб'єктів свого розвитку;
- взаємодія учасників на основі рефлексії процесу та результату діяльності, прогнозування різних соціальних ситуацій та їх наслідків;
- використання діалогічної взаємодії та інтерактивної взаємодії для активізації особистісних ресурсів учасників;
- допомога і підтримка учасників у випадках, коли вони припускаються помилок [11].

Згадані методики і технології досить докладно представлені в сучасній методичній літературі, тому зупинимось лише на двох з них, які можуть бути застосовані соціальним педагогом в умовах дистанційного та змішаного навчання.

### ■ Включення старшокласників до соціально-значущої діяльності через волонтерську діяльність

Формування позитивного досвіду волонтерської діяльності є найефективнішим засобом розвитку соціальної активності учнів. Під час волонтерської діяльності у підлітків розширюються знання, засвоюються нові вміння та навички, напрацьовується досвід взаємодопомоги і підтримки, з'являється можливість здійснення рефлексії процесу та результату діяльності.

Спектр діяльності, де потрібна волонтерська допомога, дуже широкий, тому учні можуть обрати собі той вид діяльності, який відповідає їхнім потребам і дозволяє реалізувати здібності.

Старшокласникам можна запропонувати виконувати волонтерські проекти за такими *напрямами*:

- допомога одноліткам, чиє життя було порушено пандемією COVID-19;
- створення інформаційної платформи для того, щоб ділитися своїми думками, про те, як організувати свою навчальну діяльність в умовах дистанційного навчання;
- робота із соціально незахищеними групами населення (діти-сироти, інваліди, люди похилого віку та ін.);
- допомога дитячим лікарням (дітям, які опинилися у складній життєвій ситуації);
- допомога тваринам, робота у притулках для тварин;
- захист навколишнього середовища;
- дозвільна та творча діяльність (організація вільного часу дітей та підлітків);
- пропаганда здорового способу життя, допомога в організації та проведенні спортивних заходів.

Рекомендації щодо організації діяльності волонтерів (підготовка волонтерів до роботи, супровід діяльності волонтерів, моніторинг та оцінка волонтерської діяльності) докладно висвітлені в навчально-методичному посібнику “Менеджмент волонтерських груп від А до Я” [6]. В цьому розділі зупинимось лише на висвітленні особливостей здійснення волонтерської діяльності в умовах пандемії COVID-19. Нижче наведено практичні поради, підготовлені ЮНІСЕФ, якими слід керуватись при підготовці підлітків та молоді до волонтерської діяльності в умовах пандемії.

*Підлітки та молоді люди залучені до волонтерської діяльності мають бути добре поінформовані, а також забезпечені ресурсами, знаннями про COVID-19 та засоби профілактики. Для цього потрібно:*

- Переконатися, що підлітки та молодь розуміють інформацію про COVID-19, та діють відповідно. Забезпечити доступність такої інформації, адаптованої для підлітків та молоді, онлайн та офлайн різними мовами та в доступних форматах для осіб з особливими потребами.
- Інформуючи підлітків та молодь про факти та міфи навколо COVID-19, наголошувати на важливості дотримуватися належної

гігієни (миття рук та дистанція). Водночас пропагувати підтримку осіб із високим ризиком інфікування.

➤ Переконатися, що підлітки та молодь можуть розпізнати та протидіяти проявам негативної поведінки, а також агресії, стигми та дискримінації, пов'язаними із COVID-19.

➤ Там, де це доречно, використовувати U-Report, для поширення важливої інформації про COVID-19 у всій країні чи певних регіонах, та спростовувати міфи, зокрема, відстежуючи чутки та дезінформацію серед молоді.

➤ Розвивати потенціал підлітків і молоді як просвітян, які навчатимуть однолітків, членів родини, працівників служб догляду та інших громадян заходів із профілактики через онлайн- та офлайн-платформи.

➤ Переконатися, що підлітки та молодь, задіяні у заходах із реагування на COVID-19, знають, куди звертатися за безпечними, перевіреними та надійними послугами — як віддалено, так і особисто (за можливості) — такими як охорона здоров'я, захист та інші послуги / “гарячі лінії” соціальної підтримки (психосоціальна підтримка та допомога у випадках гендерно обумовленого насильства). Створити безпечні та надійні канали для підлітків та молоді, де б можна було залишити повідомлення про порушення прав, експлуатацію та насильство, у тому числі сексуальну експлуатацію та жорстоке поводження, та забезпечити конфіденційність таких повідомлень.

➤ Поширювати ресурси щодо безпеки в інтернеті, у тому числі алгоритм дій у випадках, коли підлітки та молодь не почуваються в безпеці [2].

*Дев'ять основних вимог до ефективної та етичної участі підлітків та молодих людей у волонтерських проєктах.*

1. *Прозорість та інформативність:* підліткам і молодим людям має надаватися повна, доступна інформація, що враховує різноманітність підходів та відповідає віку.

2. *Добровільність:* підлітків і молодих людей у жодному разі не можна примушувати до висловлювання своїх думок проти їхньої волі; їм потрібно повідомляти про те, що вони можуть відмовитися від такої участі в будь-який момент.

3. *Повага*: дорослим слід визнавати, поважати й підтримувати ідеї, дії та реальні внески підлітків і молодих людей.

4. *Актуальність*: підлітки й молоді люди повинні мати можливість спиратися на власні знання, навички та здібності, а також висловлювати свої думки з питань, що безпосередньо стосуються їхнього життя.

5. *Дружність*: середовище та методи роботи повинні враховувати та відповідати спроможності та інтересам підлітків.

6. *Інклюзивність*: має бути забезпечене включення уразливих груп підлітків і молодих людей різного віку, статі, походження та стану здоров'я, зокрема підлітків із інвалідністю.

7. *Підготовка*: дорослим та молоді варто пройти навчання щодо участі молоді у прийнятті рішень.

8. *Безпека та стійкість до ризиків*: висловлювання думок іноді може нести ризик. Варто залучати підлітків та молодь до оцінки та зменшення ризиків. Також, молоді люди мають знати, куди в разі потреби звертатися по допомогу.

9. *Підзвітність*: підлітки й молоді люди мають право на отримання зворотного зв'язку у зрозумілій для них формі про те, як їхня участь вплинула на результат, а також мати змогу поширювати цю інформацію серед однолітків [2].

### ■ Організація проектної діяльності старшокласників

Перевагою використання методу проектів є можливість суттєвої зміни позиції старшокласника. Під час реалізації проекту учень виступає не об'єктом, а повноправним суб'єктом діяльності, оскільки для розробки власного проекту недостатньо дій за запропонованим алгоритмом, необхідно проявляти ініціативу в пошуку, освоєнні і застосуванні нових знань. Керівництво проектом відбувається шляхом проведення циклу занять-консультацій зі старшокласниками робота ж старшокласників над проектами має відбуватися постійно, і, відповідно, супровід соціальним педагогом цього процесу також має відбуватись постійно, за необхідності можна використовувати он-лайн формат спілкування. Під час організації та виконання проекту соціальний педагог допомагає кожному в пошуку джерел інформації, а також сам виступає таким джерелом. Також він коор-

динує процес роботи над проектом, підтримує і заохочує учнів до активності у роботі над проектом, допомагає у плануванні роботи і структуруванні часу, визначає для них напрями рефлексії своєї проектної діяльності.

В якості тематики проектної роботи пропонуємо розробити освітні проекти підготовки до майбутньої професійної діяльності.

*Запропонований цикл занять є частиною методики психолого-педагогічного супроводу особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах, розробленої І. Ткачук [10].*

В процесі роботи учні мають виконати послідовно **два проекти**. Створюючи *перший проект* “Професійний успіх: стратегія руху”, старшокласник отримує загальні відомості про проектну діяльність, про особливості освітніх проектів, виконує всі етапи роботи над проектом, отримує досвід виконання проекту. *Другий проект*, “Проект досягнення професійного успіху”, він закінчується на підготовчій фазі, всі наступні фази виконання проекту виконуються вже самостійно, після закінчення школи.

**Вступне заняття** присвячене питанням значення професійної успішності для особистості і для суспільства.

**Перша тема** “Сучасний ринок праці і види економічної діяльності”.

Під час вивчення цієї теми розглядаються такі питання: види економічної діяльності (підприємницька діяльність, робота в державній установі, робота за наймом у приватній організації, творча діяльність); спільне та відмінне; критерії для їх розрізнення (власність на засоби виробництва, фінансові ризики, ступінь прибутковості); загальні вимоги до якостей особистості, важливих для різних видів економічної діяльності; здібності особистості до підприємницької діяльності, роботи в державній установі, роботи у приватній організації, творчій діяльності; специфіка предмету і умов праці різних видів діяльності.

**Друга тема** “Технологія освітнього проекту”. Це установче заняття, або заняття-консультація, Основна мета соціального педагога на цьому етапі – забезпечення процесу самостійного здобуття старшокласником знань та отримання й узагальнення власного досвіду в

процесі профорієнтаційної діяльності. Завдання соціального педагога в цьому процесі такі:

- сприяння оволодінню старшокласниками самостійною освітньою діяльністю;
- координація взаємодії учнів між собою, організація їхнього взаємного навчання;
- допомога в організації консультацій з іншими педагогічними працівниками закладу освіти, фахівцями служби зайнятості та інших кадрових агентств, а також професіоналами у сфері, яка цікавить старшокласника (це можуть бути батьки інших учнів);
- управління послідовністю і часом виконання завдань;
- управління груповою динамікою класу, залучення кожного до комунікативних обмінів;
- активізація самостійної діяльності старшокласників, позитивне підкріплення проміжних результатів діяльності;
- моніторинг виконання проекту, виявлення труднощів і допомога в їх подоланні, надання зворотного зв'язку на різних етапах виконання проекту, оцінка виконаного проекту, та отриманих знань і умінь в ході виконання проекту;
- організація умов для рефлексії успіхів і невдач у досягненні бажаних результатів, способів і засобів їхнього досягнення;
- індивідуальна робота зі старшокласниками (відповідно до ступеню дієвості для них корекційних впливів).

Зазначимо, що цикл діяльності у проекті визначається трьома фазами: підготовча, технологічна і рефлексивна. Результатом підготовчої фази має бути створення технологічної карти роботи над власним проектом; результатом технологічної фази — створення проектної папки і презентації проекту; результатом рефлексивної фази — оцінка проектної роботи, аналіз успіхів і помилок, узагальнення і висновки.

Розглянемо перебіг підготовчої фази виконання проекту. Під час установчого заняття старшокласники спочатку знайомляться з теоретичними відомостями про: освітній проект, вимоги до проекту, структурну основу, етапи роботи над проектом, класифікацію проектів, форми продуктів проектної діяльності. Відбувається постанов-



ка мети, формулювання завдань, далі старшокласники починають роботу над проектами.

Учням пропонується створити проект підготовки до конкретного виду економічної діяльності в межах обраної професійної сфери (йдеться не тільки про закінчення відповідного закладу освіти, але й про неформальну освіту, розвиток особистісних якостей, фізичний розвиток, вибір наставника тощо). Темі проектів можуть, наприклад, формуватись шляхом обговорення методом “мозкового штурму” в процесі якого всі учасники пропонують актуальні, на їхній погляд, теми (наприклад, можна запропонувати розробити освітні проекти з підготовки до таких посад: перекладач у державній структурі, програміст-фрілансер, повар у приватному кафе, фрілансер-фахівець з персонального стилю в соціальних мережах). Таким чином, старшокласники вже на самому початку виконання проектів включаються в активну роботу, беручи участь у формулюванні завдань. Усі запропоновані теми записуються на дошці, і далі кожен для себе ранжує теми у порядку особистої переваги. Далі теми розподіляться між старшокласниками відповідно до їхніх уподобань, і на підставі цього формуються групи. Група має складатись з 3–5 осіб, але, за бажанням, можна виконувати проект і одноосібно. Робота над проектом починається з пошуку інформації, необхідної для виконання проекту.

На наступному занятті старшокласники обговорюють результати інформаційного пошуку, структурують знайдену інформацію. Також на уроці вони мають отримати відомості про специфіку освітніх проектів, способи презентації проектів, зміст і оформлення проектної папки, критерії оцінки проектної роботи. Відбувається обговорення можливих варіантів стратегій виконання проекту. Викладач пояснює, що очікується отримати за результатом виконання цього проекту, в якому вигляді мають бути представлені отримані результати. Також відбувається обговорення способу діяльності, розподілу обов’язків. Учні складають розгорнутий план роботи над проектом. Переважна більшість старшокласників ніколи раніше не виконували проекти, тому соціальному педагогу необхідно надати їм допомогу в плануванні своєї роботи. Зазвичай найважче учням дається розбиття завдань, які вони собі поставили, на дрібніші складові. Таке розбиття одного

великого завдання на частини під керівництвом вчителя і оформлення процесу письмово допомагає старшокласникам більш реально уявити процес роботи над проектом. У результаті проходження підготовчої фази здійснення проекту учні створюють технологічну карту роботи над ним. Після обговорення з викладачем і схвалення технологічної карти, старшокласники переходять до виконання наступної фази проекту.

Технологічна фаза виконання проекту вимагає від учасників творчого підходу і є найбільш тривалою. Соціальний педагог координує виконання ключових етапів проекту, здійснює підтримку, при необхідності включається в роботу старшокласників, але тільки маючи рівні права з учасниками. Також він здійснює періодичний контроль за виконанням завдання, активізує учнів, заохочує їх до успіхів, у випадках, коли вони припускаються помилок, реагує нейтрально.

Напружені зусилля старшокласників мають удостоювались високої оцінки. У разі невдачі, діяльність учня доброзичливо аналізується, викладач допомагає кожному зрозуміти причини невдачі, навчає сприймати невдачу як досвід, як шанс стати кращим. Окремі старшокласники потребують допомоги ще й у тих випадках, якщо вони встановлюють для себе завищені або занадто легкі цілі. В такому випадку викладачу необхідно обговорити це питання, навчити їх ставити високі, але реалістичні цілі та послідовно їх опрацьовувати.

Коли робота над проектом наближається до завершення, викладач організовує обговорення зі старшокласником з таких питань: наскільки їхні цілі були досягнуті, які труднощі в них виникали і як вони їх подолали, що ще має бути зроблено, якою має бути форма презентації проекту. Також викладач переглядає проектну папку, попередній варіант презентації і робить свої зауваження з приводу їхнього покращення.

На презентацію проектів відводиться 2 години. У процесі презентації учні називають мету і завдання свого проекту, учасників проекту, характеризують розподіл обов'язків між учасниками, і, власне, здійснюють презентацію своєї проектною роботи. Зазвичай вона проходить у невимушеній, творчій атмосфері, весело і цікаво.

*Наступне заняття — “Проект досягнення власного професійного успіху”.* Нагадаємо, що в межах запропонованої методики цикл проектної діяльності у “проекті досягнення професійного успіху” обмежується тільки підготовчою фазою, тобто створенням технологічної карти роботи над власним проектом досягнення професійного успіху, наступні фази молода людина виконує вже самостійно, після закінчення школи. На занятті викладач організовує обговорення з учнями і допомагає їм визначити власні цілі і завдання, проаналізувати суперечності, які виникають на шляху до професійного успіху та напрями їх розв’язання, спланувати їхню діяльність щодо досягнення визначених цілей.

Таким чином, для вирішення завдань розвитку у старшокласників життєстійкості соціальному педагогу можна запропонувати цілий ряд методик і технологій. Особливе місце, як найбільш ефективні, в цьому переліку займають методики і технології, які передбачають включення учнів у безпосередню практичну діяльність, адже саме в діяльності формується і розвивається особистість людини.

## СПИСОК ПЕРШОДЖЕРЕЛ

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / В. В. Байдик та ін.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>
2. Залучення громади та інформування про ризики під час пандемії. Практичні поради із залучення підлітків та молоді у реагування на пандемію COVID-19. *Веб-сторінка UNICEF Ukrain*. URL : <https://www.unicef.org/ukraine/documents/community-youth-engagement-pandemic>.
3. Ефимова, О. И., Игдырова, С. В., Ощепков, А. А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков. *Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина*, 2011. № 1. С. 61–71.
4. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів “Безпечний простір” : навчально-методичний посібник / за заг. ред. С. О. Богданов, В. Г. Панок. Київ : НАУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/707671/1/KRP2017.pdf>

5. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. Том 26. № 6. С. 87–99.
6. Менеджмент волонтерських груп від А до Я : навч.-метод. посібник / За ред. Т. Л. Лях ; авт. кол.: З. П. Бондаренко, Т. В. Журавель, Т. Л. Лях та ін. К. : Версо-04, 2012. 288 с. URL : [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3486/1/T\\_LYAKH\\_MVGVAZDZ\\_KSP&SR\\_IL.PDF](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3486/1/T_LYAKH_MVGVAZDZ_KSP&SR_IL.PDF).
7. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / С. О. Богданов та ін.; заг. ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/707663/1/Vohdanov2017\\_1.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/707663/1/Vohdanov2017_1.pdf)
8. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 2. С 157–161. URL : DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>
9. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка. Київ : ТОВ “Юрка Любченка”, 2020. 243 с. URL : [http://ipood.com.ua/data/NDR/COVID19/COVID19\\_new.pdf](http://ipood.com.ua/data/NDR/COVID19/COVID19_new.pdf)
10. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів / наук. ред. В. Г. Панок. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 78 с. URL : [http://lib.iitta.gov.ua/713141/1/tkachuk\\_metod\\_rek.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/713141/1/tkachuk_metod_rek.pdf)
11. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография. М. : МПГУ, 2012. 152с.

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА ПОДОЛАННЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19 У СИСТЕМІ ОСВІТИ

---

---

Організація політики освітнього простору визначається органами місцевого самоврядування, які діють згідно з положеннями таких розпорядчих документів Кабінету Міністрів України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України щодо запобігання поширенню коронавірусу COVID-19:

- Указ Президента України від 13 березня 2020 року №87/2020 “Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 13 березня 2020 року “Про невідкладні заходи щодо забезпечення національної безпеки в умовах спалаху гострої респіраторної хвороби COVID-19 спричиненої коронавірусом SARS-coV-2”;
- Закон України “Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення”;
- Закон України “Про захист населення від інфекційних хвороб”;
- Закон України “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню коронавірусної хвороби (COVID-19)”;
- Постанова Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 року № 211 “Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19”;
- Постанова Кабінету Міністрів України від 22 вересня 2021 року № 1012 “Порядок проведення закупівель лікарських засобів, необхідних для здійснення заходів, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню, локалізацію та ліквідацію спалахів, епідемій та пандемій гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2”;

- Постанова Кабінету Міністрів України 20.05.2020 №392 “Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19 спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2”;
- Постанова Кабінету Міністрів України від 22 липня 2020 року № 641 “Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2”;
- Постанова Кабінету Міністрів України від 22 вересня 2022 року № 981 “Про внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України”
- Постанова МОЗ № 42 від 30 липня 2020 року “Про затвердження Тимчасових рекомендацій щодо протиепідемічних заходів у закладах освіти”;
- Постанова головного санітарного лікаря України МОЗ від 03.09.2020 № 50 “Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв’язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)”;
- Постанова головного санітарного лікаря України МОЗ від 22.09.2020 № 55 “Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах дошкільної освіти на період карантину у зв’язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)”.
- Наказ МОН від 28.08.2020 № 1/9-490 “Щодо створення безпечних умов організації освітнього процесу 2020-2021 навчального року”;
- Лист МОН № 1/9-406 від 29 липня 2020 року “Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах адаптивного карантину та додатки до нього”;
- Лист МОН № 1/9-420 від 05 серпня 2020 року “Щодо організації роботи закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році”;
- Спільний лист МОН та ЦК профспілки працівників освіти і науки України № 02/5-202 від 17 березня 2020 р. “Щодо умов та оплати праці працівників закладів освіти в умовах карантину”;
- Лист МОН № 1/9-430 від 11 серпня 2020 року “Щодо методичних

- рекомендацій про викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році”;
- Лист МОН № 1/9-487 від 11 вересня 2021 року “Про організацію освітнього процесу в закладах освіти під час “жовтого” рівня епідемічної небезпеки”;
  - Лист МОН № 1/9-558 від 21 жовтня 2021 року “Про організацію освітнього процесу в закладах освіти під час епідемічної небезпеки”.
  - Наказ МОН від 12.10.2020 № 1/9-575 “Про вжиття організаційних заходів із протидії розповсюдженню COVID-19”;

Міністерство освіти і науки України спільно з Міністерством охорони здоров’я України підготували та видали збірник, який містить нормативні документи для роботи закладів освіти під час карантину та рекомендації щодо впровадження змішаного навчання у закладах фахової вищої та передвищої освіти [21] .

В умовах децентралізації, коли організація політики освітнього простору носить локальний характер і визначається органами місцевого самоврядування об’єднаних територіальних громад (ОТГ), виникає проблема чіткої координації та налагодження спільної системи виконання рекомендацій органів центральної влади. Це виявляється у тому, що ОТГ, враховуючи думки та запити учасників освітнього процесу, мають право самостійно вирішувати у якому режимі здійснюватиметься робота закладів освіти, що знаходяться у їх підпорядкуванні.

В умовах актуальної епідемічної ситуації існує високий ризик неповернення дітей середнього та старшого шкільного віку до школи, що у свою чергу вимагає від органів центральної та місцевої влади розроблення чіткого алгоритму здійснення освітнього процесу у дистанційній формі, зміцнення публічних зв’язків із категоріями учнів, які потрапляють у зону ризику продовження навчання в онлайн-режимі [23].

Умови надзвичайної ситуації в країні здійснили вплив і на діяльність психологічної служби в системі освіти, зокрема на зміну форми організації основних напрямків надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу.

■ **Лист ІМЗО 16.07.2020 № 1/9-363 Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н. р. [23].**

*Анотація:* у даному листі йдеться про особливості розвитку психологічної служби у системі освіти, забезпеченість кабінетами працівників психологічної служби у різних областях та основні пріоритетні напрями її роботи (навчальна, просвітницька, психодіагностична, профорієнтаційна, психокорекційна, психоконсультативна, профілактична, зв'язки з громадськістю та організаційно-методична). Також міститься рекомендація щодо організації роботи працівників психологічної служби в онлайн режимі, зокрема за допомогою створення на сайті закладу освіти сторінки “Кабінет психолога/соціального педагога”. При цьому звертається увага на низький рівень (30%) забезпеченості комп'ютерною технікою фахівців психологічної служби.

Даний лист призначений для: керівників обласних, районних, міських департаментів (управлінь, відділів) освіти і науки, закладів післядипломної освіти, працівників психологічної служби у системі освіти.

У зв'язку із погіршенням епідемічної ситуації в країні, необхідністю швидкого реагування на виклики сучасності, органами місцевого самоврядування у різних областях були затверджені *наступні документи:*

- **Інструктивно-методичний лист Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації “про роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайної ситуації” від 04.05.2020 № 08-14/1837 (додаток 2).**

*Анотація:* у даному листі розкриті основні психологічні проблеми пандемії та загрози зараження COVID-19, психологічні наслідки соціальної ізоляції, а також особливості ставлення та поведінки людини в умовах надзвичайної ситуації. Також наведені основні завдання роботи спеціаліста психологічної служби, проблеми, з якими зіткнулися учасники освітнього процесу (батьки, педагоги, діти) при адаптації до умов дистанційного навчання, форми та технології



роботи практичного психолога/соціального педагога з учасниками освітнього процесу.

Даний лист призначений для: керівників закладів освіти, практичних психологів, соціальних педагогів.

- **Інструкція щодо організації діяльності працівників психологічної служби закладів освіти умовах перебування закладу освіти в різних зонах карантину у 2020/2021 н.р., розміщено (розміщено на офіційному сайті Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, розділ “Психологічна служба”, позиція “Методичні рекомендації щодо організації діяльності психологічної служби у 2020/2021 н.р.” (додаток 3).**

*Анотація:* у даній інструкції запропоновано основні орієнтири щодо організації діяльності практичних психологів та соціальних педагогів в закладах освіти в умовах пандемії COVID-19, відповідно до того, в якій зоні епідеміологічної небезпеки знаходиться заклад освіти. Рекомендовано основні види та форми роботи з учасниками в зеленій, жовтій, помаранчевій та червоній зоні. Запропоновано до застосування в помаранчевій та червоній зоні онлайн-діагностику (за допомогою google-форм), онлайн-консультування та онлайн індивідуальні та групові просвітницько-профілактичні заходи з використанням безпечних інтернет-ресурсів та хмарних технологій: google-meet, skype, zoom, Di-teach. Рекомендовано застосовувати телефонне консультування, а також у viber, на спеціально створених для цього facebook сторінках. Рекомендовано створити сторінку практичного психолога, соціального педагога, або працівника психологічної служби на офіційному сайті закладу освіти, на якому системно розміщувати необхідні для збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу та покращення взаємодії батьків та дітей матеріали.

Даний лист призначений для: керівників закладів освіти, практичних психологів, соціальних педагогів.

- **Рішення колегії Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації “Про роботу спеціалістів психологічної служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, по-**

**роджених пандемією COVID-19 у діяльності закладів освіти”  
Протокол від 31.03.2021 №1/2 (додаток 4).**

*Анотація:* документ містить аналіз діяльності спеціалістів служби системи освіти області до роботи в нових умовах здійснюється відповідно до завдань, визначених інструктивно-методичним листом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 04.05.2020 № 08-14/1837 “Про роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій”. Рішення містить рекомендації для працівників обласного інституту підвищення кваліфікації, керівників закладів освіти, щодо покращення діяльності практичних психологів і соціальних педагогів.

Даний лист призначений для: керівників закладів освіти, практичних психологів, соціальних педагогів.

## **СПИСОК ПЕРШОДЖЕРЕЛ**

1. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 13 березня 2020 року “Про невідкладні заходи щодо забезпечення національної безпеки в умовах спалаху гострої респіраторної хвороби COVID-19 спричиненої корона вірусом SARS-coV-2” : Указ Президента України № 87/2020 від 13.03.2020 / станом на 14 березня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87/2020#Text>.
2. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення : Закон України № 4004-ХІІ від 24.02.1994 / станом на 14 січня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4004-12#Text>
3. Про захист населення від інфекційних хвороб : Закон України : № 1645-ІІ від 06.04.2000 / станом на 16 червня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1645-14#Text>
4. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню коронавірусної хвороби (COVID-19) : Закон України : № 530-ІХ від 18.06.2020 / станом на 10 жовтня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-20#Text>
5. Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19 : Постанова Кабінету Міністрів України : № 211 від 11.03.2020 / станом на 17 червня 2021 р. [Електронний ресурс]. —

- Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text>
6. Порядок проведення закупівель лікарських засобів, необхідних для здійснення заходів, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню, локалізацію та ліквідацію спалахів, епідемій та пандемій гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 : Постанова Кабінету Міністрів України : № 1012 від 22.09.2021 / станом на 22 вересня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1012-2021-%D0%BF#Text>
  7. Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19 спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 : Постанова Кабінету Міністрів України : № 392 від 20.05.2020 / станом на 17 червня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/392-2020-%D0%BF#Text>
  8. Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 : Постанова Кабінету Міністрів України : № 641 від 22.07.2020 / станом на 26 жовтня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/641-2020-%D0%BF#Text>
  9. Про внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України : Постанова Кабінету Міністрів України : № 981 від 22.09.2022 / станом на 22 вересня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/981-2021-%D0%BF#Text>
  10. Про затвердження Тимчасових рекомендацій щодо протиепідемічних заходів у закладах освіти : Постанова МОЗ : №42 від 30.07.2020 / станом на 22 липня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://moz.gov.ua/golovnij-derzhavnij-sanitarnij-likar-ukraini>
  11. Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19) : Постанова головного санітарного лікаря України МОЗ : № 50 від 03.09.2020 / станом на 3 вересня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://moz.gov.ua/golovnij-derzhavnij-sanitarnij-likar-ukraini>
  12. Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах дошкільної освіти на період карантину у зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19) : Постанова головного санітарного лікаря України МОЗ : № 55 від 22.09.2020 / станом на 22 вересня 2020 р.

- [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://moz.gov.ua/golovnij-derzhavnij-sanitarnij-likar-ukraini>
13. Щодо створення безпечних умов організації освітнього процесу 2020-2021 навчального року : Наказ МОН : № 1/9-490 від 28.08.2020 / станом на 28 серпня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : [https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v\\_490729-20#Text](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v_490729-20#Text)
  14. Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах адаптивного карантину та додатки до нього : Лист МОН : №/9-406 від 29.07.2020 / станом на 29 липня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : [https://mon.gov.ua/storage/app/media/civilniy-zahist/2020/07/30/1\\_9-406.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/civilniy-zahist/2020/07/30/1_9-406.pdf)
  15. Щодо організації роботи закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році : Лист МОН : № 1/9-420 від 05.09.2020 / станом на 5 вересня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : [https://mon.gov.ua/storage/app/media/civilniy-zahist/2020/07/30/1\\_9-406.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/civilniy-zahist/2020/07/30/1_9-406.pdf)
  16. Щодо умов та оплати праці працівників закладів освіти в умовах карантину : Спільний лист МОН та ЦК профспілки працівників освіти і науки України : № 02/5-202 від 17.03.2020 / станом на 17 березня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-umovi-ta-oplatu-praci-pracivnikiv-zakladiv-osviti-i-nauki-v-umovah-karantinu>
  17. Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році : Лист МОН : № 1/9-430 від 11.09.2020 / станом на 11 серпня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-metodichnih-rekomendacij-pro-vikladannya-navchalnih-predmetiv-u-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osviti-u-20202021-navchalnomu-roci>
  18. Про організацію освітнього процесу в закладах освіти під час “жовтого” рівня епідемічної небезпеки : Лист МОН : № 1/9-487 від 11.09.2021 / станом на 11 вересня 2022 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-v-zakladah-osviti-pid-chas-zhovtogo-rivnya-epidemichnoyi-nebezpeki>
  19. Про організацію освітнього процесу в закладах освіти під час епідемічної небезпеки : Лист МОН : № 1/9-558 від 21.10.2021 / станом на 21 жовтня 2021 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-v-zakladah-osviti-pid-chas-epidemichnoyi-nebezpeki>
  20. Про вжиття організаційних заходів із протидії розповсюдженню COVID-19 : Наказ МОН : № 1/9-575 від 12.10.2020 / станом на 12 жовтня 2020 р. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://>

- mon.gov.ua/ua/npa/pro-vzhittya-organizacijnih-zahodiv-iz-protidiyi-rozprovsyudzhennyu-covid-19
21. Збірник нормативних документів щодо роботи закладів освіти на період карантину у зв'язку з поширенням короно вірусної хвороби (COVID-19) : МОН, МОЗ : / станом на 2020 / [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/Zbirnyk%20normatyvka%20COVID-19/Zbirnyk.pdf>
  22. Гриневич Л. М. Організація освітнього процесу в школах України в умовах карантину: аналітична записка [Електронний ресурс] / Л. Гриневич, Л. Ільч, Н. Морзе, В. Прошкін, І. Шемелинець, К. Линьов, Г. Рій. // Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 76 с. Режим доступу : URL: <https://www.irf.ua/wp-content/uploads/2020/09/organizaciya-osvitnogo-proczesu-v-shkolah-ukrayiny-v-umovah-karantynu-2020.pdf>
  23. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н. р. : Лист ІМЗО : № 1/9-363 від 16.07.2020 / станом на 16 липня 2020 / [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://imzo.gov.ua/2021/07/19/lyst-mon-vid-16-07-2021-1-9-363-pro-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-u-2021-2022-n-r/>

**СУМСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

вул. Прокоф'єва, 38, м. Суми, 40016, тел./факс (0542)36-10-97, тел. 63-51-00  
E-mail: osvita@sm.gov.ua Код ЄДРПОУ 39399524

04.05.2020 № 08-14/1837

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Про роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій

Керівникам органів управління освітою  
Директорам інтернатних закладів  
Директорам закладів професійної  
(професійно-технічної) освіти  
Директорам закладів фахової  
передвищої освіти

Надсилаємо для використання в роботі інструктивно-методичний лист “Роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій”, підготовлений навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Просимо довести його до відома керівників закладів освіти, практичних психологів, соціальних педагогів та забезпечити його виконання.

Додаток: на 6 арк. в 1 прим.

Директор

Вікторія ГРОБОВА

Додаток  
до листа Департаменту освіти і науки  
04.05.2020 № 08-14/1837

**Інструктивно-методичний лист**  
**“РОЛЬ СПЕЦІАЛІСТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**  
**У ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ**  
**НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ”**

У житті дітей та дорослих достатньо ситуацій, які є екстремальними, надзвичайними, тобто такими, що незалежно від наслідків, суттєво порушують базове почуття безпеки особистості. Із цього приводу у Джеймса Бьюдженталя є чудова метафора: з кінотеатру виходить сім'я — мама, тато та дитина у віці “чомучки”. Дитина запитує у батьків: “Тато, мама, а ми живі чи на плівці?”. І це, як зазначає Бьюдженталь, найголовніше питання життя людини. Надзвичайна ситуація — це те, що руйнує всі плівки, весь попередній досвід. В одну мить людина опиняється в ситуації, коли не може спиратися на той досвід, що вже є, адже відбулося щось, чого ніколи не було.

Відповідно до українського законодавства, надзвичайна ситуація — це обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності.

Надзвичайні ситуації класифікують за:

- 1) характером походження подій;
- 2) ступенем поширення;
- 3) розміром людських втрат і матеріальних збитків.

Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайної ситуації, визначаються такі види: техногенного характеру, природного характеру, соціальні, воєнні. Залежно від обсягів заподіяних наслідків, обсягів технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації, визначаються такі рівні надзвичайних ситуацій: державний, регіональний, місцевий, об'єктовий.

Хоча надзвичайні ситуації певним чином впливають на кожного, можливі реакції та емоції людей на них можуть бути різними. Це залежить від багатьох чинників, зокрема:

- природи та складності події, з якою стикнулася людина;
- попереднього досвіду стресових ситуацій;
- підтримки, яку людина отримує від інших;
- стану фізичного здоров'я;
- випадків особистісного чи сімейного анамнезу проблем з психічним здоров'ям;
- культурного коріння і традицій;
- віку (наприклад, діти різних вікових категорій реагують по-різному).

Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій, зазвичай, бувають негативними — паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе назване відноситься до непродуктивних форм поведінки в такій ситуації, які власне тільки посилюють негативні процеси.

Науковцями та практиками вже напрацьовано певний досвід надання психологічної допомоги особистості, яка пережила надзвичайну ситуацію. У той же час на сьогодні Україна, як і багато інших країн, стикнулася з новою глобальною катастрофою — пандемією COVID-19. З урахуванням цього та з метою попередження поширення інфекції в Україні з 12 березня 2020 року було оголошено загальнонаціональний карантин, а з 25 березня — надзвичайну ситуацію.

Основні психологічні проблеми пандемії та загрози зараження коронавірусом COVID-19 полягають передусім у:

1) *розвитку паніки та панічних настроїв, тривоги та страхів*. Тривога і страх в період пандемії — нормальна реакція на “ненормальну” проблему. У такій ситуації люди часто видають гіпертрофовану



“реакцію адаптації” — починають нав’язливо дивитися новини, читати матеріали про захворювання, обговорювати їх з рідними та знайомими, малювати драматичні картини майбутнього;

2) *вивільненні часу при соціальній ізоляції чи самоізоляції* і, як наслідок, фрустрація (блокування) головних потреб особистості — потреби у спілкуванні та соціальних контактах.

Найбільш відомими психологічними ознаками карантину, як форми ізоляції, є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер’єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія.

Досліджень щодо психологічних наслідків соціальної ізоляції небагато. У той же час метааналіз, опублікований у березні 2020 року в журналі *Lancet*, дозволяє зробити певні висновки. Автори роботи розглянули 24 дослідження, у яких здійснено аналіз впливу на психіку людей карантину під час атипової пневмонії, спалахів грипу H1N1, лихорадки Ебола та інших інфекційних захворювань у XXI столітті. Більшість людей, які знаходилися на карантині, відчували як короткотривалі, так і довготривалі проблеми з психічним здоров’ям, включаючи стрес, безсоння, емоційне виснаження та зловживання психоактивними речовинами. Так, із 2 760 опитаних, що знаходилися на карантині під час спалаху кінського грипу, 938 (34%) стикнулися з підвищеною тривогою та депресивними симптомами.

Як свідчить практика, поведінка людей у ситуації пандемії демонструє різноманітні, іноді протилежні, підходи і види. Їх ставлення до пандемії може бути активним чи пасивним, оптимістичним чи песимістичним, гуманістичним або байдужим, вони виявлять при цьому позитивне чи негативне мислення тощо.

У той же час стрес, страх, панічні настрої, прояви агресії, які охопили вже мільйони та десятки мільйонів мешканців різних країн світу і України в ситуації пандемії, свідчать про гостру потребу у наданні професійної психологічної допомоги дітям та дорослим.

Усе вищезазначене актуалізує роботу спеціаліста психологічної служби щодо збереження психологічного і соціального здоров’я учасників освітнього процесу в період карантину, який встановлено

в країні у зв'язку з поширенням загрози захворювання коронавірусом.

**Метою роботи спеціаліста** в подоланні негативних наслідків в умовах карантинних заходів є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу учасників освітнього процесу.

**Основні завдання роботи спеціаліста:**

- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій та адаптивних копінг-стратегій;
- сприяння стабілізації емоційного стану;
- активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього;
- формування психосоціальної стійкості до стресу;
- попередження емоційного вигорання у батьків та педагогів;
- підвищення адаптаційних можливостей вчителя до нових умов організації освітнього процесу;
- здійснення посередництва між закладом освіти, сім'ями та територіальними місцевими громадами щодо вирішення та попередження міжособистісних конфліктів, домашнього насильства тощо.

**Основними цільовими групами**, з якими має працювати практичний психолог, соціальний педагог, є батьки, педагоги, здобувачі освіти.

Відчуття психологічної рівноваги і безпеки, які є основою стану благополуччя, виникають у дитини передусім завдяки контактам з дорослими, і перш за все, з батьками.

Основне питання, яке виникає у батьків у цей період, можна сформулювати таким чином: як поєднати роботу, побут та батьківство і не вичерпати при цьому власні внутрішні ресурси?

**Це обумовлено низкою проблем, з якими стикнулися батьки:**

**1. Ізоляція, постійне перебування в обмеженому просторі протягом тривалого часу з іншими членами сім'ї**, що, поряд з іншими стресовими факторами, неминуче призводить до конфліктів у родині.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини. При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:

Обмеження  
фізичного  
простору

Соціальна  
ізоляція

Загострення  
почуттів

Посилення  
емоційної  
напруги

Зростання  
конфлікт-  
ності

2. *Сповільнення ритму життя під час карантину.*

3. *Переформатування робочого графіку/режиму життєдіяльності* (для частини батьків робота перейшла в дистанційний формат, в інших — тимчасово призупинена, що змусило звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати).

4. *Поєднання дистанційного виконання своїх посадових обов'язків з виконанням домашніх обов'язків.* Поєднати це досить непросто, якщо поруч постійно знаходиться дитина (діти), яка (які) потребує (потребують) уваги.

5. *Дистанційне навчання дітей.* Батьки змушені брати на себе певні функції вчителів щодо організації освітньої діяльності дитини в умовах онлайн-навчання.

**Якщо говорити про педагогів**, то в ситуації вимушеної ізоляції вчителю доводиться одночасно виступати у двох ролях: і як вчитель, і як батько/матір. А тому до тих проблем, що виникають у педагога як у батька/матері, додаються суто специфічні, обумовлені професійною діяльністю:

1. *Зміна режиму освіти — перехід на дистанційне навчання.* Дистанційне навчання до карантину знаходилося у стані незатребуваності в масштабах країни і поволі еволюціонувало. Зараз ситуація змінилася, і вчителю необхідно оперативно перебудуватися, змінити звичні форми і методи роботи, адже в ситуації відсутності безпосередньої комунікації з учнями необхідно готувати більше карт, анімацій, експериментів. Це посилює напругу, що негативно позначається на психоемоційному та фізичному стані вчителя.

2. *Часові обмеження в оволодінні сучасними освітніми ресурсами, які є необхідною умовою навчання в дистанційному режимі.* До цього слід додати відчуття невпевненості у власних можливостях та здібностях як у засвоєнні інформаційних технологій, так і у розробці власної методики навчання предмету з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

3. *Зниження рівня працездатності в умовах самоізоляції та обмеженої рухової активності.*

4. *Відсутність живого зв'язку з учнем, як наслідок, відсутність спокою та морального задоволення від роботи.*

У випадку з пандемією найскладніше адаптуватися дітям, адже вони опинилися в ситуації, яка не відповідає їх віку. Вони відчують загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень.

### **З якими ж труднощами за цих умов стикаються діти?**

1. *Труднощі з самоорганізацією, і не тільки при організації освітньої діяльності.* Більшість дітей погано відчувають час і не вміють його планувати. Крім того, під час карантину важливими є такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізованість, адаптивність, акуратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо. Зрозуміло, що ці якості формуються поступово, відповідно до віку, а тому в багатьох дітей вони або не сформовані, або ж сформовані недостатньо.

2. *Труднощі, що обумовлені переходом на дистанційне навчання, зокрема:*

- зниження рівня працездатності, концентрації уваги, запам'ятовування, осмислення навчального матеріалу в умовах самоізоляції та обмеженої рухової активності;
- труднощі у зосередженні під час навчання без прямого впливу вчителів у ситуації, коли “розплата” ще далеко і незрозуміло, чи взагалі буде.

3. *Підвищення вразливості до соціальних ризиків, зокрема у мережі Інтернет.* Це обумовлено тим, що значна кількість дітей та підлітків у цей час опинилися вдома без догляду дорослих, адже дехто з батьків продовжує працювати на робочих місцях у зв'язку з відсутністю можливості для віддаленого (дистанційного) виконання посадових обов'язків.

4. *Відсутність можливості бачитися з друзями, педагогами наживо.* Як наслідок, це може призвести до того, що діти відвикають один від одного та вчителів.

Реалізувати означені завдання в умовах карантину можливо лише дистанційно з використанням соціальних мереж та вебсайтів

закладів освіти. Використання соціальних мереж дозволяє збільшити кількість отримувачів тих чи інших видів психологічної допомоги, якісно змінює специфіку роботи спеціаліста. Проте в будь-якому випадку незмінним залишається дотримання спеціалістом у своїй роботі етичних норм (для чого можна використовувати чати, месенджери, електронне листування).

Основними формами та технологіями роботи практичного психолога, соціального педагога з учасниками освітнього процесу можуть бути:

- консультування онлайн (з використанням програм zoom, skype, WhatsApp) з метою зниження можливих негативних ефектів (паніка, чутки, агресивні прояви);
- консультування по принципу “телефону довіри” через електронну пошту та оперативна допомога через соціальні мережі;
- діагностика через мережу Інтернет з можливістю збору даних на єдиному ресурсі (наприклад, тестування через Google-форми);
- психологічна просвіта та психопрофілактика шляхом створення цікавого відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів тощо;
- психологічна корекція з використанням онлайн- та мобільних тренажерів, онлайн ігор (наприклад, для корекції та розвитку пізнавальних процесів);
- організація в дистанційній формі груп взаємопідтримки для батьків, учнів, педагогів, підвищення стресостійкості в домашніх умовах, підвищення рівня комунікацій у сім’ї.

Завідувач навчально-методичного  
центру психологічної служби  
КЗ СОІППО

Ірина МАРУХІНА

## ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В РІЗНИХ ЗОНАХ КАРАНТИНУ У 2020/2021 н.р.

### ■ Жовта, зелена зона проти епідеміологічної небезпеки

Відповідно до ст. 76 Закону України “Про освіту” учасники освітнього процесу в кожному закладі мають бути забезпечені психологічним супроводом та соціально-педагогічним патронажем. Психологічна допомога, або підтримка учнів та педагогів здійснюється, відповідно до Положення про психологічну службу в системі освіти України та рекомендацій науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області <https://drive.google.com/file/d/18apnP9gvygOjdk tugYqipRonHjRYe9Rk/view>.

Щоденно практичному психологу, соціальному педагогу рекомендовано здійснювати не менше 4 годин роботи із здобувачами освіти, які потребують психологічного втручання, педагогічними працівниками: діагностичної, просвітницької, профілактичної, корекційної, консультативної: орієнтовно 1—2 години групової роботи; 2—3 години індивідуальної роботи. У журналі практичного психолога, соціального педагога необхідно відображати щоденно 8 робочих годин (1 ставка): з яких 4 — організаційно-методична робота.

Важливо структурувати роботу з різними категоріями дітей, учнів. Перевага надається індивідуальній формі роботи з урахуванням усіх протиепідемічних заходів та дотриманням правил особистої гігієни, тобто перед початком роботи необхідно помити руки або продезінфікувати руки антисептичним засобом, після роботи провітрити приміщення, в кінці робочого дня здійснити санітарне прибирання. З метою оптимізації роботи рекомендується складати погодинний графік проведення індивідуальних (діагностичних, просвітницьких, профілактичних, корекційних, консультаційних) занять на декілька днів наперед (в позаурочний час) та інформувати завчасно учнів, батьків, педагогів.

Групова діагностична, просвітницько-профілактична робота за програмами, рекомендованими МОНУ проводиться працівником

психологічної служби з дітьми, учнями в невеликих групах в межах одного класу в позаурочний час за окремим розкладом 1 раз в тиждень, про що повідомляється вчителю і батькам онлайн (телефоном, у вайбер-групах). Такі заняття проводяться в окремих кабінетах практичного психолога (соціального педагога), або в класних кімнатах. Групові короткотривалі опитування, анкетування (5–10 хв) щодо психоемоційного стану здобувачів освіти, скрінінгу ситуацій булінгу та домашнього насильства, мікроклімату та процесів адаптації та соціалізації можна проводити, в навчальних приміщеннях на початку, або в кінці уроку, за попереднім погодженням з вчителем з дотриманням правил особистої гігієни, відповідно до протиепідемічних заходів.

За потреби у невідкладних заходах щодо збереження психічного здоров'я та благополуччя здобувачів освіти, нагальної психологічної допомоги у стабілізації їх психоемоційного стану, а також у випадках: протидії психологічному насильству та булінгу; порушенні депресивного спектра; підвищеного рівня тривожності та агресивності; самоушкоджувальної та суїцидальної поведінки індивідуальні заняття можна проводити в урочний час, за попереднім погодженням з адміністрацією, батьками та вчителями.

В окремих випадках варто використовувати в роботі з учасниками освітнього процесу (з батьками, педагогами, здобувачами освіти) сучасні безконтактні форми соціально-психологічного супроводу: індивідуальні або групові онлайн-консультування, просвітницько-профілактичні онлайн-заняття (телефоном або за допомогою Skype-програми, на хмарній технології Zoom). Рекомендується застосовувати онлайн-опитування, анкетування учасників освітнього процесу з різних питань за допомогою створення Google-форми.

Звертаємо увагу на наступні питання, які мають бути обов'язково відображені у планах роботи практичного психолога, соціального педагога: збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя здобувачів освіти, стабілізація їх психоемоційного стану, а також у випадках: протидії психологічному насильству та булінгу; порушенні депресивного спектра; підвищеного рівня тривожності та агресивності; самоушкоджувальної та суїцидальної поведінки.

**■ Помаранчева зона.**

Як і в зеленій, жовтій зоні, але плюс:

Збільшуємо кількість годин індивідуальної роботи до 3–4-х, зменшуємо (до 1), або відмовляємося від групових форм. Корекційна робота за потребою, за необхідністю. Кількість здобувачів освіти у груповій роботі зменшується, відповідно до санітарних норм. Під час групових занять застосовуємо виключно індивідуальні або безконтактні вправи, завдання, технології. Впроваджуємо онлайн-діагностику, індивідуальні та групові онлайн консультації, онлайн просвітницькі та профілактичні заняття.

**■ Червона зона.**

З метою оптимізації роботи рекомендується скласти погодинний графік проведення індивідуальних (діагностичних, просвітницьких, профілактичних, консультаційних, за можливості і корекційних) онлайн-занять на декілька днів наперед (в позаурочний час) та інформувати завчасно учнів, батьків,.

Рекомендується застосовувати онлайн опитування, анкетування учасників освітнього процесу з різних питань за допомогою створення Google-форми. Індивідуальні або групові он-лайн консультування, просвітницько-профілактичні онлайн-заняття (телефоном або за допомогою Skype-програми, на хмарній технології Zоome) проводяться з учасниками освітнього процесу (батьками, педагогами, здобувачами освіти) за запитом, за потребою, за результатами діагностичних досліджень та з метою збереження психічного здоров'я в кризовий період.

Групові просвітницько-профілактичні програми, рекомендовані МОНУ, проводяться працівником психологічної служби з дітьми, учнями онлайн в позаурочний час за окремим розкладом 1 раз в тиждень, про що повідомляється завчасно вчителю і батькам.

Завідувач науково-методичного центру  
практичної психології та соціальної роботи  
Інституту післядипломної педагогічної  
освіти Чернівецької області

**Романовська Д.Д.**



**РІШЕННЯ**  
**КОЛЕГІЇ ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ**  
**СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

Протокол № 1/2

від 31 березня 2021 року

**Про роботу спеціалістів психологічної  
служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією  
COVID-19, у діяльності закладів освіти**

Заслухавши інформацію про роботу спеціалістів психологічної служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією COVID-19, у діяльності закладів освіти, колегія зазначає наступне.

Діяльність спеціалістів служби системи освіти області до роботи в нових умовах здійснюється відповідно до завдань, визначених інструктивно-методичним листом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 04.05.2020 № 08-14/1837 “Про роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій”.

Важливою умовою подолання негативних наслідків пандемії для психічного здоров'я учасників освітнього процесу є формування в дітей та дорослих стресостійкості. Із цією метою практичними психологами, соціальними педагогами протягом березня 2020 року – лютого 2021 року в офлайн та онлайн режимах проведено понад 5 тисяч просвітницько-профілактичних заходів. Так, у Лебединській міській територіальній громаді проведено 753 такі заходи, Кролевецькій міській — 657, Сумській міській — 775, Роменській міській — 390, Грунській сільській — 121, Новослобідській сільській — 73.

Особливе місце в переліку питань, з якими звертаються педагоги до практичних психологів, соціальних педагогів, мають психологічні аспекти дистанційного навчання. З метою попередження професійного вигорання педагогів, виникнення невротичних розладів та психосоматичних захворювань проведено понад 2 тисячі групових

та індивідуальних консультацій щодо зниження рівня тривожності в умовах дистанційного навчання.

Заслуговує на увагу досвід роботи практичних психологів Жилякової Л.М. (Охтирська загальноосвітня школа I-III ступенів імені Б.Д. Антоненка-Давидовича Охтирської міської ради), Антоненко І.Г. (Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 26 Сумської міської ради) щодо створення на платформі Офіс 365 (застосунок Teams) онлайн-кабінетів для педагогів, де надаються рекомендації з профілактики емоційного вигорання та відновлення ресурсів у педагогів, тайм-менеджменту професійної діяльності.

Дистанційне навчання виявилось викликом не тільки для педагогів, але й для здобувачів освіти. З метою зниження рівня тривожності, розвитку самоконтролю, самоорганізації в умовах дистанційного навчання спеціалістами проведено майже 2,5 тисячі профілактичних та розвиткових індивідуальних і групових занять з учнями. Найбільше таких занять проведено спеціалістами психологічних служб Сумської (484), Лебединської (336), Кролевецької (203), Конотопської (148) міських, Липоводолинської (113), Краснопільської (67) селищних територіальних громад.

Роботу з дітьми дошкільного віку в умовах дистанційного навчання було спрямовано на зниження рівня тривожності, формування стресостійкості. Значний досвід цієї роботи накопичено практичними психологами закладів дошкільної освіти Сумської міської територіальної громади. Так, практичним психологом Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) № 18 “Зірниця” Івченко Г.О. активно проводяться заняття за програмою “Безпечний простір” (автор С.О. Богданов), метою якої є підвищення в дітей дошкільного віку стійкості до переживання наслідків стресу.

При визначенні основних напрямків просвітницько-профілактичної роботи зі здобувачами освіти, педагогами, спеціалісти служби керуються результатами вивчення соціально-психологічних наслідків пандемії та пов'язаних з нею соціальних явищ. Ці опитування проводяться як з використанням традиційних форм діагностичної роботи, так і нових: використання Google-форм, анкетування у Viber-групах. Особливо активно інтернет-ресурси використовуються спеціалістами служби Сумської, Шосткинської, Глухівської,

Конотопської, Роменської, Дружбівської міських, Недригайлівської селищної, Нижньосиrowsатської, Коровинської, Чернеччинської сільських територіальних громад.

В умовах пандемії COVID-19 актуальною є психологічна підтримка батьків. Заслуговує на увагу досвід практичного психолога Сумської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 24 Гусениці Н.І. На платформі ZOOM спеціалістом було організовано декілька спільних зустрічей для дітей та їх батьків, де учасники могли поділитися власними переживаннями, думками, що сприяло зниженню напруги, гармонізації психоемоційного стану як дітей, так і дорослих.

Зважаючи на карантинні обмеження, підтримка батькам надається здебільшого через соціальні мережі або через спілкування у Viber-групах. Так, на сайтах закладів освіти Бочеківської сільської територіальної громади у вкладці “Психологічна служба” розміщено відео “Ефективний карантин. Поради для старшокласників, вчителів та батьків”, “Пандемія. Карантин. Страхи”, “Коронавірус. “Як поводитись батькам під час карантину” тощо.

На сайтах закладів освіти Боромлянської сільської територіальної громади надано просвітницьку інформацію для батьків, зокрема, щодо збереження психічного здоров'я дітей у період карантину. Про важливість інформації свідчить той факт, що станом на 01.03.2021 її переглянули 586 відвідувачів сайту.

Заслуговує на увагу робота психологічних служб Глухівської, Білопільської міських, Чернеччинської сільської територіальних громад, які створили у соціальній мережі Facebook відповідні сторінки для батьків. Подібні сторінки створено практичними психологами, соціальними педагогами Кролевецької, Тростянецької міських, Недригайлівської, Липоводолинської селищних, Нижньосиrowsатської, Юнаківської, Есманьської, Березівської сільських територіальних громад,

Виклики, з якими стикнулися учасники освітнього процесу, зумовили необхідність оволодіння та використання в роботі практичними психологами та соціальними педагогами інноваційних інформаційно-комунікативних технологій. З метою забезпечення ефективного психологічного супроводу освітнього процесу в умовах синхронного та асинхронного режимів дистанційного навчання в

листопаді 2020 року було створено обласну творчу групу, до якої ввійшли практичні психологи закладів загальної середньої освіти та практичний психолог закладу професійної (професійно-технічної) освіти (наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 27.11.2020 № 483). Для учасників творчої групи навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти проведено 5 засідань, під час яких розглянуто питання як методичного характеру, так і конкретних прикладних аспектів застосування інформаційно-комунікативних технологій у роботі практичного психолога.

За результатами роботи творчої групи розроблено алгоритми роботи спеціаліста щодо створення онлайн-кабінету практичного психолога/соціального педагога. Ці алгоритми презентовано спеціалістам закладів освіти області під час онлайн-семінарів, вебінарів, проведених навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти протягом грудня 2020 року — лютого 2021 року (5 заходів). Досвід роботи обласної творчої групи висвітлено на Всеукраїнському науково-практичному семінарі “Освітній простір в умовах пандемії: психологічні проблеми та рішення” (12 березня 2021 року).

Проте в роботі спеціалістів психологічної служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією COVID-19, є певні проблеми.

Необхідною умовою ефективної роботи спеціалістів психологічної служби є впровадження в практичну діяльність інформаційно-комунікативних технологій, особливо в умовах дистанційного навчання. У той же час, як зазначили учасники фокус-груп практичних психологів (листопад 2020 року), відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення, вільного доступу до інтернет-ресурсів є однією з головних перешкод на цьому шляху. За інформацією органів управління освітою, загальний показник забезпечення робочих кабінетів практичних психологів, соціальних педагогів комп’ютерним обладнанням становить 69%. Потребує вирішення питання створення належних умов праці спеціалістам служби закладів освіти

Кролевецької (із 35 спеціалістів комп'ютер на робочому місці має лише половина — 17), Глухівської (17 із 25) та Роменської (24 із 37) міських територіальних громад.

Жоден спеціаліст служби закладів освіти Зноб-Новгородської селищної, Хмелівської сільської територіальних громад не має сучасного комп'ютерного забезпечення, яке б дозволяло проводити заняття онлайн. У закладах освіти Попівської сільської територіальної громади таке обладнання мають 3 із 8 спеціалістів, Роменської міської територіальної громади — 17 із 37. Загалом лише половина практичних психологів, соціальних педагогів закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти має сучасне комп'ютерне забезпечення, що дозволяє проводити заняття в режимі онлайн.

Недостатньою є робота окремих психологічних служб щодо надання психологічної підтримки педагогам. Так, протягом звітного періоду спеціалістами психологічної служби закладів освіти Великописарівської територіальної громади проведено лише 5 консультацій для педагогів щодо зниження рівня тривожності в дітей в умовах дистанційного навчання, 8 онлайн-просвітницько-профілактичних заходів з розвитку стресостійкості у педагогів. Подібна ситуація простежується і в роботі спеціалістів служби закладів освіти Ворожбянської, Середино-Будської міських, Шалигинської, Зноб-Новгородської селищних територіальних громад.

У той же час за результатами всеукраїнського дослідження, проведеного у 2020 році Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, половина опитаних педагогів (58,7%) з усіх регіонів України, у тому числі і Сумської області, підтвердили як істотну проблему переживання ними емоційного виснаження, зниження рівня емоційної рівноваги, надмірну втому. Ще 18% визначили цю проблему як дуже істотну.

Це переконливо свідчить про необхідність проведення серед усіх учасників освітнього процесу подальшої роз'яснювальної, просвітницько-профілактичної роботи, спрямованої на подолання негативних наслідків пандемії COVID-19.

У 2020/2021 навчальному році лише у 22,2% закладів загальної середньої освіти впроваджено факультативні курси соціально-психо-

логічної спрямованості. Однак викладання психології в рамках освітнього процесу дає можливість підліткам пізнати самих себе та оточуючих, сформувати імунітет до негативних викликів сьогодення.

Ураховуючи вищезазначене,

**колегія вирішила:**

1. Інформацію про роботу спеціалістів психологічної служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією COVID-19, у діяльності закладів освіти взяти до відома.

2. Комунальному закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Нікітін Ю.О.):

1) Передбачити в навчально-тематичних планах курсів підвищення кваліфікації практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти теми щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах надзвичайної ситуації, спричиненою пандемією COVID-19.

Термін виконання: до 01.09.2021

2) Провести навчальні семінари, тренінги, вебінари щодо оволодіння спеціалістами психологічної служби сучасними інноваційними методами та технологіями роботи з учасниками освітнього процесу щодо збереження та зміцнення їх психічного здоров'я.

Термін виконання: до 31.12.2021

3) Підготувати методичні рекомендації для спеціалістів психологічної служби щодо роботи в умовах дистанційного навчання.

Термін виконання: до 01.05.2021

3. Керівникам органів управління освітою сільських, селищних, міських територіальних громад:

1) Ужити заходи щодо забезпечення робочих місць практичних психологів, соціальних педагогів закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної освіти комп'ютерною технікою та належним їй оснащенням для здійснення онлайн-психологічних заходів у системі дистанційного навчання: онлайн-діагностики; онлайн-консультування; онлайн-профілактики, онлайн-просвіти, за потреби, онлайн-корекційної роботи.

Термін виконання: до 01.09.2021

2) Забезпечити створення фахівцями психологічної служби окремих сторінок/рубрик на електронних сайтах закладу освіти або

в інтернет-просторі, онлайн-кабінетах для учасників освітнього процесу.

Термін виконання: до 01.05.2021

3) Забезпечити впровадження в закладах освіти психологічно зорієнтованих спецкурсів та факультативів, рекомендованих Міністерством освіти і науки України.

Термін виконання: до 01.09.2021

4) Ужити заходи щодо внесення спеціалістами психологічної служби системи освіти області змін у річні плани роботи, доповнивши їх питаннями профілактики серед учителів і учнів конфліктів, COVID-булінгу, дискримінації і стигматизації інфікованих, або тих, хто перехворів на COVID-19, підвищення стресостійкості педагогів і учнів, формування позитивних життєвих перспектив, роботи з депресивними станами, організації психологічного супроводу дистанційного навчання, створення в закладі освіти груп допомоги й самопомоги серед учнів, батьків і педагогічних працівників.

Термін виконання: невідкладно

4. Заслухати хід виконання рішення колегії в березні 2022 року.

5. Контроль за виконанням рішення колегії залишаю за собою.

Голова колегії

**Вікторія ГРОБОВА**

**ДОВІДКА  
ПРО РОБОТУ СПЕЦІАЛІСТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ  
ЩОДО ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ПРОБЛЕМ, ПОРОДЖЕНИХ ПАНДЕМІЄЮ COVID-19,  
У ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

На виконання наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 11.02.2021 № 48-ОД “Про підготовку питань на розгляд колегії” робочою групою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації вивчено роботу органів управління освітою, закладів освіти щодо роботи спеціалістів психологічної служби з подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією COVID-19, у діяльності закладів освіти.

У ході вивчення питання з’ясовано, що діяльність спеціалістів служби системи освіти області до роботи в нових умовах здійснюється відповідно до завдань, визначених інструктивно-методичним листом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 04.05.2020 № 08-14/1837 “Про роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій”.

Основними завданнями діяльності практичних психологів, соціальних педагогів є: формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій; сприяння стабілізації емоційного стану; активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього; формування психосоціальної стійкості до стресу; попередження емоційного вигорання у батьків та педагогів; підвищення адаптаційних можливостей учителя до нових умов організації освітнього процесу; здійснення посередництва між закладом освіти, сім’ями та територіальними місцевими громадами щодо вирішення та попередження міжособистісних конфліктів, домашнього насильства тощо.

Реалізуючи означені завдання, спеціалістами служби протягом березня 2020 року – лютого 2021 року проведено майже 2 тисячі групових та індивідуальних консультацій для батьків, педагогів щодо зниження рівня тривожності в дітей (“Тривожні діти. Як допомогти”,



“Як допомогти дитині подолати стрес”, “Подолання тривожності дітей дошкільного віку в умовах пандемії”, “Страхи і тривожність молодших школярів — як можна допомогти”, “Підліток і прояви його тривожності в умовах самоізоляції — як діяти”, “Особливості тривожної поведінки в дітей”, “Знижуємо паніку й долаємо страхи: як пояснити дитині, що таке пандемія”, “Емоційна підтримка дітей під час пандемії COVID-19”, “Поради щодо подолання тривоги через коронавірус”). Найбільше консультацій проведено практичними психологами, соціальними педагогами закладів освіти Шосткинської, Сумської, Буринської міських, Липоводолинської селищної територіальних громад.

Важливою умовою подолання негативних наслідків пандемії для психічного здоров'я учасників освітнього процесу є формування в дітей та дорослих стресостійкості як здатності протистояти дії стресорів без потрапляння в стани, пов'язані із психічними розладами. Це підтверджують і результати фокус-групових інтерв'ю “Карантин як тригер психологічних та соціальних проблем”, проведених навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (листопад 2020 року, 2 групи). Серед проблем, які найчастіше спеціалісти служби відмічають через COVID-19 та запровадження карантинних заходів в учасників освітнього процесу, найвищі рейтингові оцінки педагогів мають страх за своє життя та життя близьких (9,8 бала за 10-бальною шкалою), фізичне та емоційне виснаження після хвороби (7,2 бала), підвищений рівень тривожності щодо спілкування з людиною без маски (6,3 бала). Для батьків найбільш актуальними є питання, пов'язані з дистанційним навчанням дітей та емоційною напругою, що виникає при цьому (8,4 бала), значною кількістю часу на виконання домашніх завдань дітьми в умовах дистанційного навчання (7,3 бала), мотивацією дітей до навчання, впливу гаджетів на здоров'я дітей (6,3 бала). Найважливішими питаннями для здобувачів освіти є особливості навчання в умовах карантину, складання зовнішнього незалежного оцінювання (7,4 бала), обмеження у спілкуванні з однокласниками, друзями (7,3 бала), самоорганізація при дистанційному навчанні (6,5 бала), обмеження тактильних контактів (5,4 бала).

З огляду на зазначене та з метою підвищення рівня стресостійкості в учасників освітнього процесу практичними психологами, соціальними педагогами в офлайн та онлайн режимах проведено понад 5 тисяч просвітницько-профілактичних заходів (семінари, вебінари, тренінгові заняття). Так, у Лебединській міській територіальній громаді проведено 753 такі заходи, Кролевецькій міській — 657, Сумській міській — 775, Роменській міській — 390, Грунській сільській — 121, Новослобідській сільській — 73.

Особливе місце в переліку питань, з якими звертаються педагоги до спеціалістів служби, мають психологічні аспекти дистанційного навчання, зокрема, відсутність живого зв'язку з учнями, морального задоволення від роботи; відсутність у більшості педагогів досвіду роботи з дітьми в соціальних мережах, відчуття невпевненості у власних можливостях та здібностях як у засвоєнні інформаційних технологій, так і в розробці власної методики викладання предмета з використанням інформаційно-комунікативних технологій. Найбільш актуальними ці питання були восени 2020 року: тільки протягом березня — травня 2020 року практичними психологами, соціальними педагогами надано 510 консультацій педагогам щодо адаптації до нових умов праці.

З метою попередження професійного вигорання педагогів, виникнення невротичних розладів та психосоматичних захворювань спеціалістами психологічної служби проведено понад 2 тисячі групових та індивідуальних консультацій щодо зниження рівня тривожності в умовах дистанційного навчання (“Як подолати тривогу під час підготовки до онлайн-уроків”, “Як допомогти дитині підготуватися до ДПА/ЗНО в умовах пандемії”, “Дистанційне навчання. Умови успішної продуктивної роботи”, “Психогігієна професійної діяльності педагога в умовах карантину”, “Як утримати увагу дітей під час онлайн-занять”, “Увага! COVID-19! Способи подолання хвилювання у дітей”).

Заслуговує на увагу досвід роботи практичних психологів Жилякової Л.М. (Охтирська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів імені Б.Д. Антоненка-Давидовича Охтирської міської ради), Антоненко І.Г. (Сумський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 26 Сумської міської ради) щодо створення на платформі Офіс 365

(застосунок Teams) онлайн-кабінетів для педагогів, де надаються рекомендації з профілактики емоційного вигорання та відновлення ресурсів у педагогів, тайм-менеджменту професійної діяльності.

Дистанційне навчання виявилось викликом не тільки для педагогів, але й для здобувачів освіти, адже воно унеможливило зустрічі з друзями, однокласниками, педагогами, поставило учнів перед необхідністю опановувати нові форми навчання. Як свідчать результати співбесід з практичними психологами закладів освіти області, уже зараз здобувачі освіти потерпають від перерви в навчанні, соціальної депривації, відчувають невпевненість у майбутньому та невизначеність щодо подальшого професійного шляху. Тому з метою зниження рівня тривожності, розвитку самоконтролю, самоорганізації в умовах дистанційного навчання спеціалістами проведено профілактичні та розвиткові офлайн/онлайн індивідуальні, групові заняття з учнями: “Як зосередитись на головному?”, “Поради учням під час дистанційного навчання”, “Як навчатись вдома”, “Давайте вчитись правильно керувати емоціями”, “Емоційна саморегуляція”, “Подаруй смайлик другу”, “День без мобільного телефону”, “Емоції, почуття. Засоби керування емоціями”, “Подолання страху. Цікаві і незвичайні факти про страх”, “Як приєднатися та почати працювати в Google Classroom?”, “Почни день з позитиву”, “Дистанційне навчання та режим дня”, “Стреси в нашому житті. Як захистити себе від них?”, “Без нервів. П’ять способів як зберегти своє психічне здоров’я”, “Як долати труднощі і випробування?”, “Унікаємо погіршення психологічного стану під час карантину” (усього майже 2,5 тисячі заходів). Найбільше таких занять проведено спеціалістами психологічних служб Сумської (484), Лебединської (336), Кролевецької (203), Котопської (148) міських, Липоводолинської (113), Краснопільської (67) селищних територіальних громад.

Роботу з дітьми дошкільного віку в умовах дистанційного навчання було спрямовано на зниження рівня тривожності, формування стресостійкості. Значний досвід цієї роботи накопичено практичними психологами закладів дошкільної освіти Сумської та Кролевецької міських територіальних громад. Так, практичним психологом Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) № 18 “Зірниця” Івченко Г.О. активно проводяться заняття за про-

грамою “Безпечний простір” (автор С.О. Богданов), метою якої є підвищення в дітей дошкільного віку стійкості до переживання наслідків стресу.

При визначенні основних напрямків просвітницько-профілактичної роботи зі здобувачами освіти, педагогами, оптимізації освітнього процесу спеціалісти служби керуються результатами вивчення соціально-психологічних наслідків пандемії та пов’язаних з нею соціальних явищ. Ці опитування проводяться як з використанням традиційних форм діагностичної роботи, так і нових: використання Google-форм, анкетування у Viber-групах. Особливо активно інтернет-ресурси використовуються спеціалістами служби Сумської, Шосткинської, Глухівської, Конотопської, Роменської, Дружбівської міських, Недригайлівської селищної, Нижньосироватської, Корovinської, Чернечинської сільських територіальних громад.

В умовах пандемії COVID-19 актуальною є психологічна підтримка батьків. Як засвідчили перші тижні карантину, більшість батьків переживали розгубленість, напругу, занурювалися у власні переживання, що посилювало тривогу в дітей. У цьому відношенні заслуговує на увагу досвід практичного психолога Сумської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 24 Гусениці Н.І. На платформі ZOOM спеціалістом було організовано декілька спільних зустрічей для дітей та їх батьків, де учасники могли поділитися власними переживаннями, думками, що сприяло зниженню напруги, гармонізації психоемоційного стану як дітей, так і дорослих.

Зважаючи на карантинні обмеження, підтримка батькам надається здебільшого через соціальні мережі (вебсайти закладів освіти, сторінки у Facebook) або через спілкування у Viber-групах. Так, на сайтах закладів освіти Бочечківської сільської територіальної громади у вкладці “Психологічна служба” розміщено відео “Ефективний карантин. Поради для старшокласників, вчителів та батьків”, “Пандемія. Карантин. Страхі”, “Коронавірус. Як поводитись батькам під час карантину” тощо.

На сайтах закладів освіти Боромлянської сільської територіальної громади надано просвітницьку інформацію для батьків, зокрема, щодо збереження психічного здоров’я дітей у період карантину: “Як пережити карантин, не нашкодити собі”, “Поради, як боротися зі

стресом”, “Профілактика втоми”, “Безпека дитини в Інтернеті”. Про важливість інформації свідчить той факт, що станом на 01.03.2021 її переглянули 586 відвідувачів сайту.

Заслуговує на увагу робота психологічних служб Глухівської, Білопільської міських, Чернечинської сільської територіальних громад, які створили у соціальній мережі Facebook відповідні сторінки для батьків, де надають консультації щодо оптимізації батьківсько-дитячих стосунків, практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності саморегуляції особистості та регуляцію соціальної взаємодії в умовах високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів, психопрофілактичні та гігієнічні заходи у вихованні дітей дошкільного та шкільного віку.

Подібні сторінки створено практичними психологами, соціальними педагогами Недригайлівської спеціалізованої загальноосвітньої школи I–III ступенів (опорний заклад) Недригайлівської селищної, Липоводолинської спеціалізованої школи I–III ступенів Липоводолинської селищної, Старосільської загальноосвітньої школи I–III ступенів Нижньосириватської сільської, Басівського навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа I–III ступенів — дошкільний навчальний заклад Юнаківської сільської, Есманьської загальноосвітньої школи I–III ступенів Есманьської сільської територіальних громад, Комунального закладу Березівської сільської ради “Березівський навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа I–III ступенів — дошкільний навчальний заклад “Веселка” та іншими.

Інформація для батьків надається і на власних сторінках спеціалістів. Так, у Сумській міській територіальній громаді такі сторінки створено 46 спеціалістами, у Липоводолинській селищній територіальній громаді всі спеціалісти (4) мають сторінку у Facebook.

У роботі з батьками та дітьми позитивно зарекомендували і такі форми роботи як психологічні акції, конкурси, тижні, онлайн-марафони. Так, новим для регіональної психологічної служби стало проведення в онлайн-режимі Тижня психології, що проходив під гаслом “Психологія у моєму житті”. На своїх сторінках у мережі Facebook учасникам освітнього процесу було запропоновано найрізноманітніші форми участі. Це створення відеороликів “Психологія у

житті кожної людини — це ...”, відеоматеріалів про психологію, про родинні цінності; написання листів психологу, флешмоб серед педагогів “Психологія — це круто”, акції “Подаруй посмішку” тощо.

До Міжнародного дня сім’ї спеціалістами служби проведено інтерактивну онлайн-гру “КВІТЧЕЛ” (квітка чеснот людини). Під час гри діти та батьки створювали індивідуальні та сімейні квітки чеснот людини, ділилися ними один з одним, організовували онлайн-виставки. Активно долучилися до проведення гри спеціалісти психологічної служби Сумської, Охтирської, Лебединської, Кролевецької, Глухівської міських, Степанівської селищної, Бездрицької, Миропільської сільських територіальних громад.

Виклики, з якими стикнулися учасники освітнього процесу, карантинні обмеження, перехід на дистанційне навчання зумовили необхідність оволодіння та використання в роботі практичними психологами та соціальними педагогами інноваційних інформаційно-комунікативних технологій та Інтернет-ресурсів. З метою забезпечення ефективного психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області в умовах синхронного та асинхронного режимів дистанційного навчання в листопаді 2020 року було створено обласну творчу групу, до якої ввійшли практичні психологи закладів загальної середньої освіти та практичний психолог закладу професійної (професійно-технічної) освіти (наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 27.11.2020 № 483). Для учасників творчої групи навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти проведено 5 засідань, під час яких розглянуто питання як методичного характеру, так і конкретних прикладних аспектів застосування інформаційно-комунікативних технологій у роботі практичного психолога.

За результатами роботи творчої групи розроблено алгоритм роботи спеціаліста щодо створення онлайн-кабінету практичного психолога/соціального педагога, використання мобільних застосунків у практичній роботі з усіма учасниками освітнього процесу. Цей алгоритм презентовано спеціалістам закладів освіти області під час онлайн-семінарів, вебінарів, проведених навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський об-

ласний інститут післядипломної педагогічної освіти протягом грудня 2020 року – лютого 2021 року (5 заходів). Досвід роботи обласної творчої групи висвітлено на Всеукраїнському науково-практичному семінарі “Освітній простір в умовах пандемії: психологічні проблеми та рішення” (12 березня 2021 року).

Проте в роботі спеціалістів психологічної служби щодо подолання соціально-психологічних проблем, породжених пандемією COVID-19, є певні проблеми.

Необхідною умовою ефективної роботи спеціалістів психологічної служби є впровадження в практичну діяльність інформаційно-комунікативних технологій, особливо в умовах дистанційного навчання. У той же час, як зазначили учасники фокус-груп практичних психологів (листопад 2020 року), відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення, вільного доступу до інтернет-ресурсів є однією з головних перешкод на цьому шляху. За інформацією органів управління освітою, загальний показник забезпечення робочих кабінетів практичних психологів, соціальних педагогів комп’ютерним обладнанням становить 69%. Потребує вирішення питання створення належних умов праці спеціалістам служби закладів освіти Кролевецької (із 35 спеціалістів комп’ютер на робочому місці має лише половина — 17), Глухівської (17 із 25) та Роменської (24 із 37) міських територіальних громад.

Жоден спеціаліст служби закладів освіти Зноб-Новгородської селищної, Хмелівської сільської територіальних громад не має сучасного комп’ютерного забезпечення, яке б дозволяло проводити заняття онлайн. У закладах освіти Попівської сільської територіальної громади таке обладнання мають 3 із 8 спеціалістів, Роменської міської територіальної громади — 17 із 37. Загалом лише половина практичних психологів, соціальних педагогів закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти має сучасне комп’ютерне забезпечення, що дозволяє проводити заняття в режимі онлайн.

Недостатньою є робота окремих психологічних служб щодо надання психологічної підтримки педагогам. Так, протягом звітного періоду спеціалістами психологічної служби закладів освіти Великописарівської територіальної громади проведено лише 5 консультацій для педагогів щодо зниження рівня тривожності в ді-

тей в умовах дистанційного навчання, 8 онлайн-просвітницько-профілактичних заходів з розвитку стресостійкості у педагогів. Подібна ситуація простежується і в роботі спеціалістів служби закладів освіти Ворожбянської, Середино-Будської міських, Шалигинської, Зноб-Новгородських селищних територіальних громад.

У той же час за результатами всеукраїнського дослідження, проведеного у 2020 році Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Академії педагогічних наук України, половина опитаних педагогів (58,7%) з усіх регіонів України, у тому числі і Сумської області, підтвердили як істотну проблему переживання ними емоційного виснаження, зниження рівня емоційної рівноваги, надмірну втому. Ще 18% визначили цю проблему як дуже істотну.

Це переконливо свідчить про необхідність проведення серед усіх учасників освітнього процесу подальшої роз'яснювальної, просвітницько-профілактичної роботи, спрямованої на подолання негативних наслідків пандемії COVID-19.

У 2020/2021 навчальному році лише у 22,2% закладів загальної середньої освіти впроваджено факультативні курси соціально-психологічної спрямованості. Однак викладання психології в рамках освітнього процесу дає можливість підліткам пізнати самих себе та оточуючих, сформувані імунітет до негативних викликів сьогодення.

Завідувач навчально-методичного  
центру психологічної служби  
комунального закладу  
Сумський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти

**Грина МАРУХИНА**



**ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАНЯ  
НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

ПАНОК Віталій Григорович  
ТКАЧУК Ірина Іванівна  
РОМАНОВСЬКА Діана Дорімедонтівна  
МОРОЗ Руслана Анатоліївна  
ГНІДА Тетяна Борисівна  
ГОРЛЕНКО Валентина Миколаївна  
СОСНОВЕНКО Наталія Василівна

**ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ  
ПАНДЕМІЇ COVID-19 У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ:**  
навчально-методичний посібник

Підготовлено в рамках виконання  
прикладного дослідження  
“Подолання наслідків пандемії COVID19  
у діяльності психологічної служби системи освіти”  
(державний реєстраційний номер 0120U104875)

За грантової підтримки  
Національного фонду досліджень України  
(реєстраційний номер проєкту 2020.01/0114)

Для безкоштовного розповсюдження