

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІДНОВЛЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Рибалка В. В.

1. Експериментальне дослідження досвіду психологічного супроводу педагогічних працівників з відновлення якості їх професійної діяльності та властивостей особистості під час воєнного стану

В умовах воєнного стану відбувається значна деформація професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників як головних суб'єктів освіти, що страждають як від безпосереднього перебування у прифронтовій зоні, так і в тилу. Різноманітні види ушкодження психіки педагогічних працівників потребують здійснення негайних заходів з їх відновлення, нормалізації до рівня вимог нової реальності, нової нормальності і вимог відповідної переорієнтації діяльності психологічної служби. Зрозуміло, що заклади освіти використовують наявні у них засоби відновлення ушкодженої професійної діяльності своїх працівників, в тому числі і накопичені у попередній період мирного часу, в період пандемії і, разом з тим, нові засоби, формуючи новий досвід відновлення освіти та професійної діяльності і властивостей особистості. Цей досвід треба вивчати, узагальнювати і поширювати в закладах освіти, що утворює проблему нашого дослідження.

Разом з тим, потребує своєї розробки наукова концепція відновлення професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників, на основі якої може бути сформована модель методологічного і методичного забезпечення психологічного супроводу процесу відновлення особистості та діяльності учасників освітнього процесу. Така концепція має містити розуміння природи самого процесу відновлення, його сутності, видів, механізмів і завдяки цьому стати дієвим регулятором діяльності працівників психологічної служби, практичних психологів і соціальних педагогів, що спрямована як на них самих, так і на вчителів, учнів та їх батьків, і базуватися в екстремальних воєнних умовах на певних методологічних принципах, методах і технологіях.

Серед принципів психологічного супроводу розглядаються такі, як: принципи суспільної та особистісної значущості й актуальності психологічного супроводу процесу відновлення на основі вивчення природи останнього як ключового процесу життєдіяльності, діяльності і поведінки людини, різнобічної функціональної проблемної спрямованості супроводу, науково обґрунтованого вибору необхідної форми і виду, зв'язку з основними напрямками роботи психологічної служби, доцільності локального чи тотального, епізодичного або неперервного, внутрішнього та зовнішнього тощо психологічного супроводу, рефлексивного поглиблення самосвідомості педагогічних працівників і учнів у процесі їх занурення у сутність

психологічного супроводу та його переведу із зовнішньої форми у внутрішню, результативності та інноваційності, оздоровлення й нормалізації особистості клієнтів і самих практичних психологів і соціальних педагогів, оптимізації навчальної і професійної діяльності користувачів супровідного сервісу у конкретних випадках ураження та ситуаціях воєнного стану [20].

Нами були раніше виділені та апробовані такі види психологічного супроводу, як: інформаційно-організаційний, програмно-навчальний, науково-методичний, психолого-корекційний, консультативно-психотерапевтичний, експертно-дорадчий, ергономічно орієнтований, семінарсько-тренінговий, експедиційний, конференціальний, індивідуальний та у складі робочих груп, соціально-психолого-реабілітаційний, відносно простий та складний, гібридно-ієрархічний, очний та дистанційний супровід з використанням сучасних інформаційних технологій тощо [20]. Всі ці види зберігають своє значення і у випадку відновлення особистості та її професійної діяльності під час війни.

Метою даного розділу є презентація результатів експериментального вивчення досвіду відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників в умовах воєнного часу, його узагальнення, та розробка психолого-педагогічної концепції відновлення на основі опитування та власних спостережень, визначення на цій основі певних стратегій відновлення якості професійної діяльності особистості педагогічних працівників під час воєнного стану.

Основними методами вивчення проблеми виступають систематизоване спостереження і самоспостереження, уявний розумовий експеримент, опитування постраждалих, зустріч і клінічна бесіда з потерпілими, так званий допомагаючий (волонтерський) і самодопомагаючий (рефлексивний) експеримент, теоретичне моделювання та узагальнення існуючих і отримуваних нових наукових даних тощо.

Для цього був розроблений спеціальний опитувальник з вивчення вказаного досвіду (див. Додаток). Структура і зміст опитувальника відповідають отриманому від наукового керівника авторського колективу посібника, доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України, директора УНМЦППСР НАПН України, Віталія Григоровича Панка, завдання, а також сформульованим нами принципам і видам психологічного супроводу з урахуванням специфіки і логіки процесу відновлення. Питання опитувальника відповідали також нашим теоретичним уявленням про тривимірну, поетапно конкретизовану психологічну структуру особистості [46], а також власному досвіду дослідження психологічних проблем війни із застосуванням вказаних вище методів [41; 44].

Нами були опитані усього 89 піддослідних, серед яких 37 педагогічних працівників – 14 вчителів Ліцею №11 м. Новомосковська Дніпропетровської області і 9 наукових співробітників (4 доктори і 5 кандидатів педагогічних і психологічних наук), працюючих в інститутах НАПН України), а також 14 викладачів Одеської військової академії (3 доктори наук, 6 кандидатів наук, професори і доценти). Були також опитані 52

викладачі та майстри виробничого навчання професійно-технічних закладів освіти, що проходили підвищення кваліфікації у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти НАПН України. Опитування проводилося в офлайн та онлайн режимі.

В ході опитування з'ясувалося, що частина піддослідних не займалися проблемою відновлення, не мала досвіду такої роботи і тому продемонструвала лише часткове знайомство з цією проблемою. Їх відповіді на опитувальник були фрагментарні, формальні, повторювали одне одного, тому вони не піддавалися кількісному аналізу. Разом з тим, деякі їх якісні письмові відповіді бралися до уваги. Внаслідок цього було розглянуто і кількісно оброблено лише 37 анкет педагогічних працівників, які і стали основою для формування кількісних оцінок і якісних характеристик вивченого досвіду. Опитувані були віком від 30 до 77 років, 8 чоловіків і 29 жінок, мали середню або вищу спеціальну, педагогічну або психологічну, освіту, серед них 7 докторів педагогічних і психологічних наук, 11 кандидатів психологічних наук, що мають педагогічний стаж від 6 до 54 років і проживають у м. Київ, м. Одеса, м. Полтава, м. Житомир, м. Новомосковськ (зараз Самар) Дніпропетровської області, м. Умань Черкаської області та в інших містах України. Опитування проводилося у квітні-червні 2024 р. Автор опитувальника Рибалка В. В.

Якісні письмові відповіді подали не всі піддослідні, а приблизно 13% педагогічних працівників і 10% викладачів військового вишу. Їх якісні характеристики були доповнені письмовими відповідями 10 викладачів і майстрів виробничого навчання ПТНЗ.

Відповідно до наведеного у Додатку опитувальника в тексті розділу наводяться інструкція, питання, кількісні (середні значення) і якісні письмові відповіді та зроблена нами узагальнена характеристика відповідей піддослідних на кожне питання опитувальника з вивчення досвіду відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне питання опитувальника і дайте кожного разу відповідь у вигляді певної оцінки – або у відсотках, або за 10-бальною шкалою, при цьому просимо також викласти стислим реченням сутність Вашої точки зору.

1. Наскільки ушкоджуються і втрачають, або зберігають чи зміцнюють свою якість, під час воєнного стану діяльність та властивості особистості педагогічного працівника – якщо так, то запишіть у перших дужках % менше 100%; якщо зберігають, то дорівнює 100%; якщо зміцнюють, то більше 100%?

1а. Поставте у других дужках в кінці кожного пункту цього ж списку відповідь у балах на наступне питання: наскільки важким і тривалим може бути відновлення кожної із вказаних ушкоджених властивостей особистості педагогічного працівника?

	Пит. 1: ранг:	Пит. 1а: ранг:	Пит. 1: ранг:	Пит. 1а: ранг:
а) професійна діяльність:	84,8% 10	7,7 балів 3	81,8% 9	5 балів 11
б) духовні властивості:	107,6% 1	6,7 балів 8	80,7% 11	5,4 балів 8
в) психосоціальні:	79,5% 12	8,5 балів 1	72,8% 13	5,1 балів 10
г) комунікативні:	86,2% 9	7,3 балів 4	85,4% 6	4,3 балів 13
д) мотиваційні:	90,9% 8	6,8 балів 5	82,8% 8	5,2 балів 9
ж) риси характеру:	92,3% 7	6,8 балів 6	88,2% 3	5,0 балів 12
з) самосвідомість, Я, рефлексія:	93,9% 5	4,8 балів 12	87,8% 4	5,8 балів 4
и) досвід, компетентність:	104,3% 2	5,1 балів 11	95,0% 1	6,1 балів 3
і) інтелект:	99,9% 3	4,4 балів 13	86,5% 5	6,6 балів 1
к) психофізіологія:	83,2% 11	5,8 балів 10	83,0% 7	5,8 балів 5
л) психосоматика:	78,9% 13	7,8 балів 2	74,3% 12	5,6 балів 6
м) психогенетика, інстинкти, рефлексії:	98,0% 4	6,8 балів 7	91,8% 2	5,5 балів 7
н) здатність до розвитку і саморозвитку:	93,8% 6	6,0 балів 9	81,5% 10	6,3 балів 2
Середні значення:	91,8%	6,5 балів	84,0%	5,5 балів

Розгорнуті письмові відповіді опитуваних, які вважають, що:

а) педагогічні працівники:

П.Л.: Педагогічний працівник добре розуміє свою місію, тому продовжує якісно працювати у будь-яких умовах; педагогічні працівники мають, зазвичай, достатньо високий духовний потенціал; під час воєнного стану педагогічні працівники продовжують займатися самоосвітою, навчаються на курсах підвищення кваліфікації, відвідують вебінари, освітні конференції, готують та публікують власні розробки на освітянських сайтах.

С.Н.: Ми стресостабільні; працює емпатія; ми стабільні завдяки роботі (відповідь зустрічається двічі); незважаючи на те, що ціни ростуть швидше зарплатні; ми стали добрішими і уважнішими один до одного; тримаємось; вчимося новому.

М.О.: Не всі вчителі мають можливість здійснювати якісну професійну діяльність через тривоги, зруйновані заклади освіти; в умовах війни духовні властивості мають посилюватися; постійний стрес, тривоги впливають на психосоціальну сферу; багато заходів і подій відбуваються дистанційно, комунікація може знижуватися, під час уроків також; для відновлення України, освіти мотивація стає сильнішою; досвід та компетентності розвиваються, адже йде постійний процес адаптації та прилаштування до умов сучасності; завжди маєш бути готовим до будь-яких подій, тому інстинкти, рефлексії загострюються; для розвитку і саморозвитку особистості в ході професійної діяльності має бути лише особисте бажання та мотивація.

А.Т.: На мій погляд, війна не впливає на професійну діяльність; духовно відчувається піднесення; під час дистанційного навчання не вистачає комунікації; у важкі періоди не відчуваєш мотивації щось робити.

Б.Ю.: Духовні властивості укріплюються; психосоціальні властивості виявляються залежно від особистого сприйняття ситуації; комунікативні властивості не повинні змінюватись під час воєнного стану; мотивація у стані війни має бути значно вищою, щоб відбудовувати країну; в важкі часи укріплюються кращі риси характеру; досвід, якщо він і не позитивний, все одно має сенс; психофізіологія – відбувається порушення звичного ритму життя; психосоматика – постійна напруга сприяє загостренню хвороб.

Г.І.: Професійні якості вчителя не погіршуються від стану, в якому знаходиться держава; духовні властивості укріплюються під час складних ситуацій; під час війни психосоціальні властивості можуть проявлятися по-різному: від стресу до депресії; комунікативні властивості не повинні змінюватись під час воєнного стану, тому що ми продовжуємо жити та спілкуватися; необхідно визначитись з мотивацією в тяжкі для країни часи; в важкі часи укріплюються кращі риси характеру та проявляються найгірші; війна – час для перевірки самосвідомості, визначення з “Я концепцією” та можливостями відновлення; досвід, якщо він і не позитивний, все одно має сенс; розвинений рівень емоційного інтелекту дозволяє знайти опору в

собі, щоб підтримувати емоційний стан під час постійного стресу; відбувається порушення звичного ритму життя, виникає депресія; під час постійної нервової напруги виникає загострення хвороб; інстинкти, рефлексі – ці якості покращуються, тому що є інстинкт самозахисту, який у складних ситуаціях спрацьовує на 100%; іноді потрібно відволіктися та зайнятися саморозвитком.

Г.Т.: Сигнали повітряних тривог переривають навчальний процес і негативно впливають на професійну діяльність; підвищені почуття патріотизму, милосердя, доброти, гуманізму; постійне нервове збудження, нестабільний емоційний стан впливає на психосоціальність; стан пригнічення заважає спілкуванню; мотивація віри в Перемогу країни, віри в краще майбуття; стан пригнічення, тривоги, страху переважає; людина розуміє, що самосвідомість повинна бути впевненою; досвід, компетентність – дещо по-новому відчувається те, що було звичним; багато часу приділяється самоосвіті, самореалізації, самовихованню; постійний стан напруги, тривоги, страху, пригнічення дає про себе знати; життєві негаразди показали до цього часу невідомі психосоматичні проблеми; інстинкт самозбереження працює краще; багато уваги приділяється самоосвіті за допомогою цифрових технологій.

К.А.: Професійна діяльність не змінюється; учитель теж людина, тож відношення до загарбників низьке (негативне); після нічних обстрілів та недосипу не може психіка залишитись без змін; професійні якості переважають, тому комунікація не змінюється; мотиваційні якості виявляються на 100%, а може і більше, адже мотивація створити освічену націю – неоціненна; самосвідомість, Я, рефлексія без змін; професіоналізм і досвід завжди на висоті; інтелект без змін; психофізіологія залежить від стану в країні; не завжди вдається налаштуватися на позитив після безсонних ночей.

К.О.: Онлайн-освіта знижує якість професійної діяльності вчителя; духовні властивості актуалізуються завдяки вольовим зусиллям; психосоціально вчитель і учень не завжди якісно реагують на психотравмуючі фактори; мало взаємності в офлайн-форматі спілкування; рівень мотивації підвищився як результат усвідомлення себе як патріота; риси характеру підсилюються за рахунок морально-вольових якостей; має місце оновлення Я-концепції життя; збільшився досвід роботи в екстремальних умовах; зниження інтелектуальної активності – похідне від хронічної втоми; відчуваю вплив стресу на негативні зміни у фізіологічних процесах; не виявив нових тілесних захворювань під дією психологічних факторів; зниження ступеня здатності до розвитку і саморозвитку було тільки у 2022 році.

М.О.: Заняття погіршуються через тривоги; втрачається віра у справедливість буття; з'являється більше переживань; формуються більш стійкі риси характеру; інстинкт збереження змушує тривожитися за життя.

О.І.: Професійна діяльність – тут і надалі: прийняла свідомо ситуацію війни, як історично-циклічний, систематичний та системний компонент розвитку антиноосферного суспільства, тому нічого не змінилося в особистості та професійному розвитку. Це підтверджують відповідні показники діяльності й особистості колег, клієнтів, учасників тренінгів.

Ж.Ц.: Професійна діяльність частково (на 30%) втрачається. Духовні властивості як правило, зміцнюються (150%). Комунікативні здібності – буває по-різному: хтось замикається, хтось стає більш комунікативним, тут може бути реакція «Стій. Біжи. Бий». Мотиваційні можливості – тут важко визначитися, адже це залежить від конкретної ситуації. Психофізіологія – важко відповісти, адже все залежить від первинного стану здоров'я.

б) викладачі військового вишу:

М.Х.: Професійна діяльність низька через низьку налаштованість слухачів; причина низької духовності – не лише воєнний стан; а що з ним, досвідом, зробиться; про інтелект не мені судити.

С.Л.: Якість професійної діяльності впала до 50% на початку війни і відтворилася зараз до рівня 80%; комунікативні властивості змінюються у зв'язку з міграцією; мотиваційні властивості змінюються якісно.

Б.Н.: Професійна діяльність залежить від мого психотипу, адже в мене активний тип; духовність збільшується у зв'язку з отриманням нового досвіду; зменшується бажання спілкуватися з людьми; комунікативність залежить від типу темпераменту; мотивація дізнатись щось нове і передати здобувачам освіти; з'являється агресивність, пов'язана з

переживанням обстрілів; відбувається виток дорослішання; розвиток навичок *soft skills, meta skills*; розвивається мій інтелект у зв'язку з роботою над дисертаційним дослідженням; поява сивини, реакції на різкі звуки; психосоматична реакція – поява зайвої ваги, заїдання, стресу; підсакування від різких звуків; стала полюбляти виходити із зони комфорту, набувати нові навички.

в) викладачі, майстри виробничого навчання ПТНЗ:

Ж.Т.: (Стає) менше часу на навчання через постійні повітряні тривоги. Включається резервний максимум для підтримки духу і сили. Тривожні новини не додають позитиву у спілкуванні, переживання. Підтримка і пошук одного вайбу потрібні як ніколи. Жага до пізнання – відволікає від негативних думок. Відкриваються нові можливості характеру – суперсили. Більше цінуєш жити і (можливість) творити зараз. Навчання під час тривоги і без світла – нова суперсила. Більше тривожності – знижений імунітет, часті хвороби. Невпевненість, страх – тривожні відчуття. (Інстинкти) максимально налаштовані на виживання. Упадок сил.

Ж.П.: Через часті тривоги працівники не мають можливості повноцінно донести інформацію учням. Втрачається віра у мирне майбутнє для наших дітей. Життя в постійному стресі. Багато учнів пропускають навчальний процес. Немає стабільності у завтрашньому дні. Проявляється жорсткий характер. Переоцінка думок та життя. Майже все залишається стабільним (про досвід). Можливість розвиватися (інтелектуально) збережена. Постійні стреси та тривога даються взнаки (про психофізіологію). Головні болі від постійних стресів (психосоматика). Всіма силами, навіть тими, які ми не знали колись, стараємося вижити в таких умовах та підтримувати дух єдності (психогенетика). В період діджиталізації та он-лайн є можливість вчитися та розвиватися.

П.Ж.: Важкість і тривалість процесу відновлення ушкоджених властивостей особистості педагогічного працівника можуть значно варіюватися в залежності від багатьох чинників, включаючи характер травми, рівень стресу, наявність підтримки, індивідуальні особливості та ресурси, доступні для відновлення. Деякі з цих властивостей можуть відновлюватися досить швидко та легко під впливом підтримки та психологічної допомоги, тоді як інші можуть вимагати більш тривалого та інтенсивного процесу відновлення. Наприклад, відновлення емоційного стану педагогічного працівника після травматичного досвіду може бути довготривалим процесом, особливо якщо виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Також, відновлення соціальних властивостей, таких як взаємодія з колегами та учнями, може бути складним через втрату довіри або відчуття ізоляції. Тривалість і важкість процесу відновлення також можуть бути визначені індивідуальними факторами, такими як рівень резилієнтності особистості, психологічна стійкість, наявність соціальної підтримки та доступність професійної допомоги. Інтеграція цих факторів у процес відновлення може значно полегшити та прискорити процес відновлення.

Отже, перші дві групи опитуваних характеризують ушкодження професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану в середньому як помітні, але не критичні – на рівні 91,8% та 84,0% відповідно, що характеризує значну стійкість особистості педагога. Деякі піддослідні відмічають, що пік ушкоджень вже минув, максимальними вони були в перший період війни, після чого відбулося відновлення на базі використання внутрішніх ресурсів системи освіти, зокрема її психологічної служби та самої особистості українського педагога. При цьому цивільні педагогічні працівники більш оптимістичні, ніж викладачі військового вишу. Водночас вони передбачають, що їх зусилля по відновленню наявних, з їх точки зору, менших ушкоджень мають бути більшими, відповідно 6,5 балів проти 5,5 балів з десяти можливих, у порівнянні з оцінками викладачів військового вишу. Цікаво, що педагогічні працівники виділяють властивості, які в умовах воєнного стану зміцнюються, це передусім духовні

властивості, 107,6%, і досвід, компетентність, 104,3%, що можуть виступати певним опорним особистісним ресурсом самовідновлення професійної діяльності і властивостей особистості.

Викладачі ж військового вишу дають інші оцінки ушкодження цих властивостей – 80,7% та 95,0%. Цей факт треба враховувати при плануванні роботи з відновлення – вона має враховувати контингент потерпілих і спеціалістів, які реалізуватимуть цей процес. Слід також відмітити, що обидві групи піддослідних адекватно оцінюють потрібні для відновлення ушкоджених властивостей, адже рангові позиції ступеня ушкодження пропорційні рангам потрібних зусиль – чим більше ступінь ушкоджень, тим вище ступінь зусиль. Необхідно відзначити увагу більшості опитуваних в контексті відновлення до проблеми «неперервного впливу стресу», «постійно діючого стресу», «стресу і депресії» та пов'язаних з ним тривоги, переживань, адаптації, пристосування, що характеризує ці питання як найактуальніші, центральні аспекти проблеми відновлення.

Третя група опитуваних, працівників ПТНЗ, підтверджує ці дані, підкреслюючи значну варіативність як самих ушкоджень професійної діяльності та властивостей особистості, так і зусиль і часу на їх відновлення.

2. Чи використовуєте Ви та Ваш заклад освіти якісь засоби відновлення якості вказаних вище властивостей особистості педагогічних працівників, що постраждали тією чи іншою мірою під час воєнного стану – підкресліть, оцініть у балах та стисло конкретизуйте?

Відповіли «Так» 77,2% опитаних педагогічних працівників, оцінивши здійснювані спроби відновлення на 6,6 балів. Відповіли «Ні» 22,8% піддослідних, які не використовують засобів відновлення в умовах воєнного стану.

Відповіли «Так» 54% опитаних викладачів військового вишу і «Ні» 46% з них.

а) педагогічні працівники:

М.О.: Беремо участь у професійних тренінгах, проектах, проходимо курси по психологічній підтримці (Ліцей №11 м. Новомосковськ)

П.Л.: Тренінги, що проводяться у закладі представниками міжнародних організацій.

Г.І.: Рекомендації по проходженню курсів психологічної підтримки, проведення тренінгів.

Г.Т.: Проводяться вебінари, тренінги, навчання з самоосвіти, курси, надаються методичні рекомендації.

Л.А.: Тренінги, вебінари, бесіди, зустрічі.

К.А.: Все покладається на розсуд учителя.

В.О., М.О.: Не використовуються, принаймні на нашому факультеті (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

О.І.: За вимогою педагогічних працівників проводяться профілактичні, діагностичні, психоедукаційні, релаксаційні заходи; маємо релаксаційно-реабілітаційний центр (від кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів і природокористування України – аудиторію, у якій постійно проводяться як традиційні, так й інноваційні заняття з використанням різних видів терапії (маємо навіть акваріум із креветками; зручні меблі; пісочну терапію тощо); здійснюється індивідуальна підтримка один одного; маємо на кафедрі куточок каво-чаювання та доступ до якісної питної води тощо.

К.О.: Працівниками НДІ опубліковано матеріали щодо сутності психостабілізаційних методик та ін.

І.О.: Має здійснюватися підготовка та впровадження системи психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників.

б) викладачі військового вишу:

М.Х.: Закладові нема діла до цього (ні).

Б.Н.: Недовготривале відновлення під час застосування методів релаксації, медитації,

виїзду на природу, відвідування тренінгів колег.

Кількісні відповіді (Оцінки «Так» – 77,2% педагогічних працівників і 54% викладачів військового вишу) свідчать про існування даної проблеми в їх закладах освіти. Письмові відповіді говорять про те, що завдання відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогів краще виконується там, де є практичні психологи, функціонує психологічна служба, котра виконує нормативні функції психодіагностики, консультування, реабілітації та профілактики. Виявлені кількісні та письмові дані свідчать скоріше про певною мірою обмежені можливості працівників психологічної служби, як штатних, так і запрошених закладами освіти, ніж про системну роботу в цьому напрямку.

3. Які методологічні підходи доцільно використовувати, на Ваш погляд, в ході психологічного та педагогічного супроводу відновлення якості діяльності та властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану (оцініть у балах і конкретизуйте)?

	Педагогічні працівники:		Викладачі військового вишу:	
а) індивідуальний:	8,1 балів	7	7,9 балів	6
б) особистісний:	8,2 балів	6	9,0 балів	2
в) віковий:	7,8 балів	10	7,6 балів	9
г) проблемний:	7,8 балів	11	7,8 балів	8
д) системний:	8,5 балів	2	8,4 балів	4
с) синергетичний:	8,4 балів	4	5,9 балів	12
ж) діяльнісний:	8,3 балів	5	7,9 балів	7
з) проєктний:	8,0 балів	8	7,3 балів	10
и) компетентнісний:	8,5 балів	3	8,5 балів	3
і) акмеологічний:	7,0 балів	13	7,0 балів	11
к) громадсько-демократичний:	7,5 балів	12	5,9 балів	13
л) інноваційно-популярний:	7,9 балів	9	8,1 балів	5
м) Ваш варіант:	9,6 балів	1	9,5 балів	1
Середнє значення:	7,9 балів		7,8 балів	

а) педагогічні працівники:

С.Н.: Практично – пошуковий.

М.О.: Робота над собою, психологічні прийоми розвантаження; особистий розвиток та особистий простір; врахування вікових особливостей; через визначення та вирішення проблемних ситуацій; дуже важливо мати систему в професійній та особистій діяльності; поєднання всіх сфер та впливів в гармонії; дуже важливо бути активним діячем, що допоможе не занурюватися у проблеми; участь в освітніх проєктах; розвиток компетентностей = позитивний результат; акмеологічний; активна громадська позиція; вивчення нового – поштовх до розвитку та популяризація своїх досягнень.

А.І.: Робота над собою, медитації; саморозвиток; системність у роботі, відпочинку; тільки через активну участь можливий результат.

Б.Ю.: Індивідуальний підхід, індивідуальні бесіди з психологом; індивідуальні методики подолання стресу; особистий розвиток, простір вікових особливостей; необхідно звертати увагу на гострі проблеми або прогнозувати їх виникнення; потрібна систематичність в ході психологічного супроводу; взаємодія необхідна завжди; має проводитися робота над розвитком актуальних компетентностей; використання наукових досліджень; активна громадська позиція; новітні технології повинні зацікавлювати педагогів.

Г.І.: Враховувати особистісні якості людини; має бути увага до віку та стажу роботи; необхідно орієнтуватися на проблему або прогнозувати її виникнення; потрібна систематичність в ході психологічного супроводу з взаємодією між різними сторонами; робота навіть в цих умовах має

приносити задоволення, призводити до психологічної реабілітації; можна використовувати роботу над короткотривалими проєктами; треба розвивати мілітарні компетентності; всі корисні наукові дослідження необхідно використовувати; долучення до громадської діяльності дозволяє розширити межі спілкування; новітні технології повинні зацікавити кожного педагога.

Г.Т.: Надзвичайно важливо знати душевний стан працівника; необхідно враховувати емоційну стійкість кожної особистості; дуже важливо враховувати вік, психолого-емоційний рівень та здоров'я працівника; особистісний підхід повинен враховуватися, адже у кожного своє сімейне становище; оздоровчий, нормалізуючий вплив різносторонніх факторів грає також важливу роль; дослідження взаємодії складних систем і змін – актуальний аспект діяльності на теперішній час; діяльнісний підхід в будь-який час дуже важливий; проєктний підхід, на мою думку, не зовсім на часі; компетентнісний підхід невід'ємна складова частина освітнього процесу; акмеологічний підхід забезпечує стратегічний орієнтир; громадсько-демократична позиція кожного громадянина є дуже важливою; інноваційні технології цікавлять і є популярними серед педагогів; дуже важливим є психоемоційне розвантаження працівників, психологічна підтримка.

К.М.: Створення максимально комфортних безпечних умов, які дають змогу повною мірою реалізувати творчі здібності та нахили дитини через широке застосування досягнень психологічної науки.

К.А.: Спілкування з колегами, взаємодопомога.

Ш.А.: Аксіологічний підхід.

І.О.: Позитивне ставлення і мислення.

М.В.: Індивідуальний та особистісний підходи на замовлення клієнта; за віковими категоріями; проблемний підхід за ситуаціями, що склалися в умовах війни; системний і синергетичний підходи для профілактики; інноваційно-популярний підхід для нефакхівців.

О.І.: Будь-яке відновлення здійснюється лише за запитом – індивідуально; у кризовий стан кожен працівник увійшов із попередніми особистими проблемами та викликами; безумовно, будь-яке відновлення якості діяльності має вікові особливості; як представник впровадження когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, розумію, що найефективніше здійснювати психопедагогічний супровід особистості шляхом корекції думок (сформульованих проблем), емоцій та поведінки; будь-яке явище чи процес є тією чи тією системою, тому за рамками своєї комплектності їх дослідження чи застосування системно, без пріоритетності, але взаємозалежно; кожен з нас, інші і світ навколо змінюються, самоорганізуючись та удосконалюючись як підсвідомо, так і свідомо; психоемоційний стан особистості виявляється, змінюється тощо саме у процесі діяльності; для мене особисто, проєкт – будь-яке міні, міди, максі конструктивне планування життєдіяльності з передбаченням стратегій і тактик поведінки; це, водночас, тест оцінювання-самооцінювання психоемоційного стану особистості: якщо особа нічого не бажає, не планує, або планує неконструктивно – то це свідчить про її впевненість-невпевненість, цілеспрямованість-розгубленість тощо; маємо чітко знати окреслення компетенцій (вимог) та орієнтовні шляхи їх дотримання та виконання для продуктивності діяльності; розгублена людина не може зорієнтуватися в тому, «Куди йти»? Що казати? Що робити?»; щодо акмеологічного підходу: оте у попередньому пункті «Куди йти? Що казати? Що робити? має свої вершини – як розвитку, так і спаду, на які у психопедагогічному супроводі маємо орієнтуватися; нині працівники закладу освіти можуть фактично проживати в одній громаді, а працювати – в іншій, що й часто стається, тому вплив цього, громадсько-демократичного підходу, вважаю, неоднозначний, а іноді і сумнівний; світ неупинно змінюється і, щоб відновити діяльність, у психопедагогічному супроводі маємо орієнтуватися і застосовувати найновіші форми, методи та прийоми врахування соціально-психологічної динаміки; мій підхід – ситуаційний, адже здійснюємо психопедагогічний супровід ситуаційно: залежно від ситуації, дотично до ситуації (технології ситуаційного дослідження була присвячена моя дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук (2013).

б) викладачі військового вишу:

П.В.: Патріотичний, національний підхід.

М.Х.: Самоаналіз (при індивідуальному та особистісному підходах); що це (про віковий, синергетичний, акмеологічний підходи).

С.Л.: Мій варіант – діяльнісно-особистісний підхід (за А. В. Фурманом).

Б.Н.: Індивідуальний підхід дає можливість краще зрозуміти себе, знайти відповіді на питання стосовно себе; при особистісному підході краще пропрацьовується лише мій запит; віковий підхід збільшує дієвість застосовуваних методик; проблемний підхід забезпечує пошук

відповіді на турбуючі питання, розвиває самостійність; системний підхід веде від простого до складного, до почергового вирішення питань; синергетичний підхід корисний для вдалого з'ясування зв'язків між проблемами; діяльнісний підхід забезпечує самостійне розуміння проблеми; проєктний підхід дає можливість отримання бажаного результату; компетентнісний підхід призводить до отримання нових навичок протистояння стресу; акмеологічний корисний для вирішення проблемних питань в сучасних умовах; громадсько-демократичний підхід – суть його не зрозуміла; інноваційно-популярний підхід – задля застосування сучасних методів вирішення проблем; мій варіант – тайм-менеджмент: з метою виокремлення часу для проблем.

в)викладачі, майстри виробничого навчання ПТНЗ:

Ч.М.: Індивідуальний підхід – аналіз потреб, планування особистого розвитку, самоаналіз, саморефлексія. Особистісний – самосвідомість, розвиток емоційного інтелекту, саморегуляція, розвиток творчості. Віковий – знання вікових особливостей, підтримка.

Ж.Б.: Слід зважати на індивідуальні особливості кожного педагога, його психологічний стан, ресурси та потреби. Використовувати методи роботи, що могли б сприяти саморозвитку педагога. Розглядати педагога як людину. Враховувати вплив на педагога усіх проявів воєнного стану. Розробити заходи з психологічного розвантаження

Відповіді на дане питання анкети важливі в плані визначення методологічних підходів як стратегічних у здійсненні психологічного та педагогічного супроводу відновлення якості діяльності та властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану. Тут слід врахувати ту обставину, що рангові позиції щодо пріоритету підходів у двох групах опитуваних або співпадають або дуже близькі, тому можна сформувати середній ранговий список наступним чином: власний варіант підходу – 1 рангове місце; системний – 3; компетентнісний – 3; особистісний – 4; діяльнісний – 6; індивідуальний – 6,5; інноваційно-популярний – 7; синергетичний – 8; проєктний – 9; віковий – 9,5; проблемний – 9,5; акмеологічний – 12; громадсько-демократичний – 12,5. Звернімо увагу на те, що жодний із запропонованих автором анкети методологічних підходів не був відкинтий, і до них додані опитуваними свої власні підходи: практично-пошуковий, мілітарно-компетентнісний, когнітивно-поведінковий, психопедагогічний, патріотичний, національний, турбувально-опитувальний тощо. Сукупність перерахованих підходів важлива в тому відношенні, що актуалізує існуючі у психології та педагогіці методологічні ресурси й активізує власний творчий методологічний потенціал педагогічних працівників, що важливо при визначенні методичних засобів відновлення професійної діяльності та властивостей особистості педагогів. Цікаво, що частина опитаних запропонували через ставлення до методологічних підходів як своє концептуальне бачення проблеми відновлення, так і методичні рекомендації щодо її вирішення.

4.Які напрямки діяльності практичних психологів і соціальних педагогів використовуються у Вашому закладі освіти або Вами при відновленні якості властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану (у балах та стислому викладі)?

Педагогічні працівники: Викладачі військового вишу:

а)психодіагностика:	5,2 балів	2	5,3 балів	7
б)психологічне консультування:	4,7 балів	5	7,2 балів	2
в)психотерапія:	4,0 балів	7	6,8 балів	3
г)психологічна гігієна:	4,1 балів	6	5,6 балів	6
д)психологічна реабілітація:	2,5 балів	8	5,3 балів	8

ж) психологічна профілактика:	4,9 балів	4	5,8 балів	5
з) психологічна просвіта:	5,2 балів	3	5,9 балів	4
и) Ваші власні види відновлювальної діяльності:	8,8 балів	1	8,8 балів	1
Середнє значення:	4,9 балів		6,3 балів	

а) педагогічні працівники:

П.Л.: У закладі (Ліцей №11, м. Новомосковськ) відсутній практичний психолог; проводиться читання спеціальної літератури, перегляд вебінарів.

С.Н.: Аутотренінг.

М.О.: В закладі немає практичного психолога (одна й та ж відповідь у шести анкетах); бажано проходження курсів по психологічній підтримці; здійснюється психологічна самопросвіта, самостійне опрацювання літератури, методик.

А.Т.: На сьогодні немає практичного психолога в ліцеї (відповідь повторюється 6 разів); здійснюється самостійне проходження курсів щодо психологічного розвантаження.

Б.Ю.: Через відсутність практичного психолога в ліцеї відбувається самостійне вивчення літератури.

Б.Ю., Г.І., К.О.: проходження курсів та тренінгів.

Г.Т.: Проведення інструктажів, тренінгів, вебінарів, консультацій; надання рекомендацій; психологічна просвіта шляхом проходження курсів, тренінгів, занять, консультацій; самоаналіз, самоосвіта, вивчення питань психосоматики.

К.А.: Спілкування з колегами, взаємодопомога.

Л.А.: Творча діяльність.

Ш.А.: Переключення з одного виду діяльності на іншу.

М.О.: Проводжу психодіагностику студентів; психологічне консультування на особистісному рівні; психотерапія на рівні міжособистісного спілкування зі студентами і викладачами; психологічна гігієна особистості для себе і близьких; психологічна профілактика для близьких; виступи на круглих столах; фізична культура (басейн, гімнастика).

М.В.: Психологічна гігієна, профілактика і просвіта у вигляді антистресових лекцій; відомості з новин у ЗМІ, власна допомога рідним і знайомим.

О.І., У відновлювальній діяльності дотримуюся принципу: роблю те, що люблю, люблю те, що роблю; позитивне прийняття безумовної любові себе, людей та Світу.

б) викладачі військового вишу:

П.В.: Діяльність, пов'язана з отриманням позитивних емоцій.

П.Т.: Алкоголь.

М.Х.: Самостійно (про психодіагностику і психогігієну); це вже занадто (про психотерапію); відсутня (про психореабілітацію); кого від кого (про психологічну просвіту); раджа-йога.

С.Л.: Моїми власними видами відновлювальної діяльності є спілкування та лірика (поезія). Б.Н.: Все залежить від запиту і напрямку психодіагностики; навіть якщо психолог не працює за цим напрямком, він має знати, до кого можна звернутися за психологічною консультацією; психотерапія здійснюється за потребою, за запитом; психогігієна забезпечується просвітництвом; немає освіти для забезпечення психолого-реабілітаційних заходів; для психологічної профілактики доцільно проводити день боротьби із суїцидом; психологічна просвіта поширює інформацію психологічного спрямування; відновлювальна діяльність має спиратися, на наш погляд, на знання психологічного коріння поведінкових реакцій.

в) викладачі, майстри виробничого навчання ПТНЗ:

З Ж.: Молитва, розмова з Богом (про власні види відновлювальної діяльності).

В цьому пункті виявилось, що вказані напрямки діяльності використовуються педагогічними працівниками приблизно наполовину (в середньому для двох груп 4,9 і 6,3 балів з 10). При цьому, в умовах відсутності у ліцеї та військовій академії практичного психолога, опитувані покладаються переважно на власні можливості у відновлювальній діяльності (в обох групах по 8,8 балів і перше рангове місце), а на друге місце по важливості ставляться психодіагностика та психологічне консультування, далі йдуть психологічна

просвіта (3 і 4 рангове місце з 5,2 та 5,9 балами), психологічна профілактика (4 і 5 місце з 4,9 та 5,8 балами), психологічна гігієна (з шостим загальним місцем і 4,1 та 5,6 балами), психотерапія (4,0 і 6,8 балів з 7 і 3 ранговим місцем) та психологічна реабілітація (загальне 8 рангове місце з 2,5 та 5,3 балами). З цими даними можна погодитися, хоча очевидно й те, що самим опитуваним хотілося, щоб ці питання вирішувалися не ними, а спеціалістами – спеціально підготовленими практичними психологами і соціальними педагогами, які б займалися проблемами виходу із неперервного стресу, стану депресії, тривоги, дезадаптації тощо. Тоді не було б висловлено піддослідними незвичних, іноді сумнівних й екзотичних пропозицій, приміром, щодо вживання алкоголю, а також – захоплення лірикою (поезією), проведення днів боротьби із суїцидами, звернення до раджи-йоги, запрошення спеціалістів зі сторони для проведення тренінгів, вебінарів. А одна піддослідна вказала на Бога, як головного помічника у вирішенні даної проблеми. Разом з тим, відсутність спеціалістів в ситуації воєнного стану активізує самоаналіз, самоосвіту, пошук коріння стресу, адаптації, поведінкових ситуацій, а також творчу діяльність педагогічних працівників.

5.Які конкретні методи психології і педагогіки використовуються у Вашому закладі освіти з метою відновлення якості властивостей особистості під час воєнного стану (бал та стислий опис)?

	Педагогічні працівники:			Викладачі військового вишу:	
Тестування:	4,6 балів	4		6,3 балів	3
Тренінг:	5,8 балів	2		4,7 балів	6
Бесіда:	5,5 балів	3		7,2 балів	2
Уроки відновлення, нормалізації, адаптації:	3,7 балів	5		4,3 балів	7
Семінари:	6,1 балів	1		6,2 балів	4
Дні оздоровлення:	1,9 балів	6		6,0 балів	5
Інші методи:	1,0 балів	7		8,2 балів	1
Середнє значення:	4,1 балів			6,1 балів	

а) педагогічні працівники:

П.Л.: Через відсутність часу та спеціалістів тренінгом охоплюється невелика кількість людей (Ліцей №11, м. Новомосковськ).

С.Н.: Конференції.

М.О., А.Т., Б.Ю.: Психологічні методи, зокрема тестування, бесіда не використовуються через відсутність практичного психолога в закладі; тренінг здійснюється спеціалістами, запрошеними з благодійних організацій; проводимо психолого-педагогічні семінари на різні проблемні теми, що виникають в процесі роботи.

К.А.: Уроки відновлення, нормалізації, адаптації іноді проводяться для дітей на заняттях; семінари здійснюються за бажанням самого вчителя, якщо він знайде методичні матеріали.

О.І.: Важливі релаксаційні заняття.

М.В.: Потрібні антистресові лекції.

В.О.: У нас нічого не використовується, принаймні на нашому факультеті (ЖДУ імені І. Франка).

б) викладачі військового вишу:

П.Т.: Сауна.

П.І.: Міжособистісне спілкування.

М.Х.: Немає (про тестування).

Л.С.: Методи тестування рівня стресу; тренінг первинної психологічної допомоги; важливою вважаю правильно організовану працю.

Б.Н.: У нашому закладі використовувалися такі методи, як тестування для виявлення рівня тривожності, агресії, адаптації тощо; тренінг, бесіда – залежно від запиту; математичні методи для нормалізації; семінари щодо покращення поведінки з підлеглим особовим складом; дні оздоровлення відповідно до календаря психолога; проєктивні методики.

Відповіді на це питання свідчать про те, що конкретні методи мають невисокий статус для обох груп (усього 4,1 та 6,1 балів). Водночас різним виявився пріоритетний порядок відповідей опитуваних. Для педагогічних працівників властивий один ранговий порядок, такий як: семінари, тренінг, бесіда, тестування, уроки відновлення, нормалізації, адаптації, дні оздоровлення та інші методи, а для викладачів військового вишу інший – методи бесіди, тестування, семінари, дні оздоровлення, тренінг, уроки відновлення, нормалізації, адаптації. Тобто у представників двох груп опитуваних сформувався уявлення про різну логіку роботи, що потребує спеціальної концептуальної і технологічної підготовки для відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічного працівника. Опитувані назвали також такі проблеми даної роботи, як невелика кількість охоплюваних нею людей, відсутність спеціалістів, зокрема практичних психологів у школі. Особливо потрібні методи тестування рівня стресу, тривожності, агресії, адаптації тощо; антистресові лекції, релаксаційні заняття, запровадження днів оздоровлення за певним календарем, правильна наукова організація праці, навчання первинної психологічної допомоги тощо.

6. Які труднощі і проблеми виникають при відновленні якості діяльності і властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану?

	Педагогічні працівники:	Викладачі військового вишу:
а) організаційні:	6,4 балів 3	5,9 балів 1
б) психологічні:	7,5 балів 2	3,8 балів 3
в) педагогічні:	6,3 балів 4	3,1 балів 5
г) медичні:	5,9 балів 5	3,5 балів 4
д) Ваш варіант:	8,3 балів 1	5,7 балів 2
Середнє значення:	6,9 балів	4,4 балів

а) педагогічні працівники:

П.Л.: Брак часу; відсутність спеціалістів; відсутня відповідна державна програма.

Б.Ю., Г.І.: Труднощі не виникають (формальна відповідь повторюється 4 рази).

Ш.А.: Важко організувати свою роботу; тривожність, апатія; зниження тону; бажання відпочити і не працювати.

М.В.: Дуже багато паперової та електронної писанини, звітності.

О.І.: Психологічні, зокрема психічний опір педагогічних, науково-педагогічних працівників щодо здійснення для них психопедагогічного супроводу («Я – не псих! Мені допомога не потрібна»); психологічна некомпетентність тих, хто здійснює психопедагогічний супровід педагогічних, науково-педагогічних працівників; педагогічна некомпетентність тих, хто здійснює психопедагогічний супровід педагогічних, науково-педагогічних працівників; важливі знання із домедичної підготовки, адже різко погіршується загальний стан здоров'я (Національний університет біоресурсів та природокористування України).

б) викладачі військового вишу:

П.В.: Індивідуальні.

М.Х.: Дезорганізованість; проблема з настроєм на роботу; дороговизна медичної діагностики.

С.Л.: Організаційні труднощі.

Б.Н.: Все відбувається згідно запланованих заходів; здійснюється вільна робота, проводиться вільна співпраця з будь-якою аудиторією; медичні протипоказання відсутні!

Опитувані чітко назвали в цьому місці труднощі і проблеми, що виникають при відновленні якості діяльності і властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану. Вони погодилися з автором анкети в тому, що існують серйозні організаційні (2 середнє рангове місце), психологічні (2,5), педагогічні (4,5) і медичні (4,5) проблеми, але найважливішими (1,5 рангове місце) для них є їх власний варіант – брак часу, немає спеціалістів-експертів, відсутня відповідна державна програма, важкість організації відновлювальної роботи, певна її дезорганізованість внаслідок тривожності, стресу, апатії, зниження тону, бажання відпочити і не працювати, перевантаженість формальною писаниною, звітністю, психологічна некомпетентність тих, хто проводить супровід тощо. Називалась навіть така проблема, як психічний опір психологічному супроводу. Деякі опитувані взагалі не помічають цих труднощів, так само як і самої проблеми відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагога, бо вже адаптувалися до її поточного стану. Важливою називають проблему надання домедичної підготовки. Звичайно, що серед опитуваних є спеціалісти, а це переважно доктори і кандидати наук, які самостійно планують, організовують супровідну роботу саме в аспекті відновлення, нормалізації, спираючись на свій високий професійний потенціал і краще відомі їм ресурси психологічної служби освіти.

7. Яку допомогу і від кого Ви отримуєте (а – перші дужки) або очікуєте (б – другі дужки) отримати при здійсненні психологічного супроводу з відновлення якості властивостей особистості під час воєнного стану?

Пед. працівники:	Виклад. військ. вишу:			
	а)отрим.:	б)очікув.:	а)отрим.:	б)очікув.:
а)Дидактичну	5,5 балів 8	5,0 балів 12	5,3 балів 9	1,7 балів
б)Методичну	5,8 балів 5	5,9 балів 9	5,4 балів 8	0,5 балів
в)Організаційну	5,6 балів 7	6,2 балів 7	6,7 балів 5	1,3 балів
г)Психологічну	5,5 балів 9	8,3 балів 1	4,1 балів 12	1,7 балів
д)Педагогічну	5,4 балів 10	7,3 балів 4	6,0 балів 6	3,3 балів
ж)Психолого-педагогічну	5,8 балів 6	7,5 балів 3	5,9 балів 7	0,7 балів
з)Директивну від МОН України	6,1 балів 2	4,7 балів 13	5,3 балів 10	7,5 балів
и)Наукову від НАПН України	5,9 балів 3	5,3 балів 11	5,2 балів 11	10,0 балів
і)Від колег	7,3 балів 1	6,6 балів 5	9,1 балів 1	4,0
балів 6				
к)Від практичного психолога і соціального педагога нашого закладу освіти	3,8 балів 12	5,8 балів 10	7,5 балів 3	7,5
балів 3				

л)Від батьків	4,8 балів 11	6,6 балів 6	3,6 балів 13	0,3
балів 13				
м)Від учнів	5,9 балів 4	6,2 балів 8	7,2 балів 9	5,0 балів 4
н)Ваш варіант	2,5 балів 13	8,3 балів 2	8,5 балів 2	5,0 балів 5
Середні значення:	5,4 балів	6,4 балів	6,1 балів	3,7
балів				

а)педагогічні працівники:

П.Л.: Вебінари всеукраїнського рівня.

С.Н.: Психологи, психіатри.

Б.Ю.: Допомогу отримую від керівництва закладу (повторюється 6 разів, Ліцей №11, м. Новомосковськ); від МОН України все отримуємо; від НАПН України все необхідне отримуємо; але немає практичного психолога в ліцеї.

Г.І.: Допомогу отримую від керівництва закладу, від колег отримую доброзичливе ставлення; для того щоб отримати психологічний супровід в закладі повинен бути психолог; від батьків маємо відкритість у спілкуванні.

К.А.: Треба менше теоретичних опитувань, а більше практики та дієвої підтримки.

Г.Т.: Дидактичну, методичну, організаційну, педагогічну допомогу отримую від адміністрації і шляхом самоосвіти, у формі службових інструкцій, директивну від МОН України та НАПН України, в основному через адміністрацію та колег закладу освіти, психологічну та соціально-педагогічну допомогу не отримую, бо немає психолога і соціального педагога, потрібна також допомога від лікаря-невропатолога, лікаря-кардіолога, лікаря-психотерапевта, від поінформованих батьків та учнів.

М.В...: Від рідних.

Ш.А.: Від природи.

О.І.: Дидактичну через дирекцію, знання через різноманітні тренінги та курси підвищення кваліфікації; інтернет; колеги та друзі; бібліотека; через обов'язково створені при закладах вищої освіти територіальні громади, центри соціального та психопедагогічного супроводу особистості впродовж життя; Методичну: через різноманітні тренінги та курси підвищення кваліфікації; інтернет; колег та друзів; Організаційну: через керівництво закладу освіти; деканат та кафедру; Психологічну, педагогічну та психолого-педагогічну: через різноманітні тренінги та курси підвищення кваліфікації; самопомоги; колег та друзів; Директивну від МОН України та наукову від НАПН України: через відомчі та теоретико-методичні матеріали; на базі інформації громадських організацій, що безпосередньо не підпорядковуються МОН та НАПН України, але звітують перед ними і суспільством; Від колег по університету, факультету, кафедр та за їх межами, зокрема співробітників Лабораторії з вивчення та розроблення гуманітарних ідей академіка В. І. Вернадського, що створена при Комісії з вивчення наукової спадщини НАН України;

Від практичних психологів і соціальних педагогів відповідних кафедр Київського національного університету біоресурсів і природокористування України; Від батьків, студентів та учнів, що звертаються за психопедагогічною допомогою і водночас повідомляють про особистісні проблеми та спроби самотужки їх розв'язати.

б)викладачі військового вишу:

П.В.: Від керівництва навчального закладу.

П.Т.: МОУ ЗСУ, НУОУ (м. Київ).

М.Х.: Від колег (про методичну та організаційну допомогу); хіба НАПН займається наукою (про наукову допомогу).

С.Л.:Від своїх батьків не отримую допомогу, бо їх немає серед живих; самопомога через саморегуляцію.

Б.Н.: використовую багато методик, рекомендованих НАПН України; використовую досвід колег; здобувачі освіти теж мають певний досвід.

в)викладачі, майстри виробничого навчання ПТНЗ:

З.Ж.: Тільки від єдиного живого Бога (від кого очікує отримати допомогу при здійсненні психологічного супроводу з відновлення якостей особистості під час воєнного стану).

Опитувані свідомі того, яку допомогу вони отримують і можуть очікувати отримати у вирішенні проблеми здійсненні психологічного

супроводу з відновлення якості діяльності та властивостей особистості під час воєнного стану. Вони відносно задоволені допомогою, у двох групах опитаних відповідно на 5,4 та 6,4 бали, й очікують отримати допомогу на 6,1 та 3,7 балів з 10.

Крім тих видів допомоги, що зазначені в анкеті, педагогічні працівники отримують її на вебінарах всеукраїнського рівня та тренінгах, від спецкурсів та інтернету, від бібліотеки, від знайомих психологів і психіатрів, від керівництва та колег із закладу освіти, від МОН і НАПН України, від територіальних громад, від колег і батьків – у вигляді доброзичливого ставлення в ході спілкування, хоча їм хотілося б отримувати її від практичного психолога та соціального педагога у вигляді дієвої професійної допомоги відповідно до запиту. Потрібна також допомога від лікаря-невропатолога, лікаря-кардіолога, лікаря-психотерапевта, від поінформованих батьків та учнів, від рідних, від спілкування з природою. Дехто вважає, що доцільно розглянути питання про створення центрів соціального та психопедагогічного супроводу особистості педагогічного працівника впродовж життя. Важлива допомога від батьків, студентів та учнів, що звертаються за психопедагогічною підтримкою і водночас повідомляють про власні спроби самотужки розв'язати особистісні проблеми. Викладачі військового вишу доповнюють ці пропозиції можливостями отримати допомогу МО України та військових психологів, що накопичили відповідний досвід у бойових умовах. Велику надію вони покладають на самоосвіту, самодопомогу через саморегуляцію тощо.

8. Які існують і можливі плани, програми, проєкти організації психологічного супроводу відновлення якості діяльності особистості педагогічних працівників Вам відомі?

	Пед. працівники:	Викл. військ. вишу
державні:	6,0 балів 1	7,7 балів 1
в системі освіти країни:	5,9 балів 2	6,2 балів 4
на обласному рівні		
управління освіти:	4,6 балів 5	5,6 балів 5
на районному рівні		
управління освіти:	3,8 балів 6	5,2 балів 6
у Вашому закладі освіти:	5,6 балів 3	7,2 балів 2
окремих педагогічних		
працівників:	3,0 балів 7	7,1 балів 3
батьківські:	1,9 балів 8	3,2 балів 8
Ваш варіант:	5,0 балів 4	4,5 балів 7
Середнє значення:	4,5 балів	5,8 балів

а) педагогічні працівники:

П.Л.: На обласному рівні управління освіти існує Програма ментального здоров'я «Розбудова системи психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в освітній галузі Дніпропетровщини» на 2023-2024 рік.

М.О.: Державна платформа «Ти як?»; курс тренінгів від благодійних організацій; на обласному рівні управління освіти Програма по підтримці ментального здоров'я; у нашому закладі освіти – курси, семінари, зустрічі, тренінги.

С.Н., М.О., А.Т.: Мій варіант – волонтерські об'єднання професіоналів.

Г.Т.: Такі програми невідомі на даний час (тричі); не знаю таких (двічі); відсутні (двічі); без варіантів.

К.М.: Методичні рекомендації щодо організації психологічного та соціального супроводу; Закон України "Про освіту"; є регіональна, місцева програма Департаменту освіти і науки

Дніпропетровської області; у нашому закладі освіти є Кодекс безпечного освітнього середовища; план роботи Ліцею №11 на рік, в якому сплановано основні стратегії спільної психологічної діяльності з вчителями, батьками, учнями та форми і методи їх реалізації в умовах впровадження НУШ; план батьківських всеобучів, зборів на рік.

К.А.: Не знаю (чотири рази).

Л.А.: Плани Міністерства освіти і науки України.

М.В.: Відновити медпункт, профілакторій (з кімнатою психологічного розвантаження), літній табір спорту, відпочинку та предметні освітньо-наукові школи.

б) викладачі військового вишу:

С.О.: Невідомі.

М.Х.: Ніякі (про державні плани, програми, проекти організації психологічного супроводу...) не відомі.

С.Л.: «Ти як» – програма, очолювана дружиною Президента; програма ментального здоров'я, волонтерський рух; у нашому закладі – психологічний супровід освітнього процесу; тато-служба – хай буде в кожному обласному центрі; мій варіант – краща організація праці і відпочинку.

Б.Н.: Державна програма «Ти як?»; завпеди завжди поруч; сильні разом з обласними управліннями освіти; визначаємо разом з районними управліннями освіти соціальні перспективи; викладаємо психологію; використовуємо досвід окремих педагогічних працівників в аспекті «пізнай самого себе».

в) викладачі, майстри виробничого навчання ПТНЗ:

М.Г.: Лист МОНУ «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні». Правові акти щодо запобігання та протидії насильства. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти діяльності працівників психологічної служби. «Психологічні хвилинки», розроблені фахівцями психологічної служби у системі освіти України. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій» – програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку. Пілотний проект створений за співпраці ЮНІСЕФ «Я підтримую друзів» – як підтримати друга, який перебуває в дистресі. Цикл тренінгових занять. Психологічний супровід учасників освітнього процесу під час війни. Власний варіант самоосвіта: «Перша психологічна допомога», «Навчальний курс із безпеки життя», «Онлайн безпека», «Навчання з попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів», «Стаємо сильнішими разом», «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія».

П.Ж.: Дія «Як отримати психологічну допомогу в умовах війни». Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»). Онлайн-курс Prometheus: «Як навчитися надавати близьким психологічну допомогу в умовах війни». Цикли соціальних роликів з порадами психологів. У нашому закладі освіти затверджені відповідні плани. Затверджені плани відповідної роботи з батьками. Існує кілька планів, програм і проектів, спрямованих в тому числі і на організацію психологічного супроводу для відновлення якості діяльності та особистісного розвитку педагогічних працівників. Ось деякі з них: Професійний розвиток та психологічна підтримка в рамках освітніх закладів. Підтримка через мережу професійних спілок і організацій. Програми зі збалансованого життя та саморозвитку. Терапевтичні групи та консультування. Онлайн-ресурси та мобільні додатки:

Низькі середні бали (4,5 і 5,8) відповідей на це питання щодо мало відомих, а скоріше невідомих для них, планів, програм, проектів організації психологічного супроводу відновлення якості діяльності особистості педагогічних працівників – свідчать про те, що цей процес ще недостатньо організований у країні. Водночас називаються деякі існуючі програми, приміром, «Програма ментального здоров'я», «Розбудова системи психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в освітній галузі Дніпропетровщини на 2023-2024 рік», Державна платформа «Ти як?», курс тренінгів від благодійних організацій та волонтерських об'єднань професіоналів тощо.

Як вважають деякі опитувані, відновлювальний потенціал міститься вже у Законі України "Про освіту", у планах Міністерства освіти і науки

України, методичних рекомендаціях щодо організації психологічного та соціального супроводу у регіональних, обласних департаментах освіти і науки, у конкретних закладах освіти; приміром, таким є Кодекс безпечного освітнього середовища і План роботи Ліцею №11 м. Новомосковськ Дніпропетровської області, в якому сплановано основні стратегії і тактики спільної психологічної діяльності з вчителями, батьками, учнями та форми і методи їх реалізації в умовах впровадження Нової української школи; певні елементи відновлення містять плани батьківських всеобучів, зборів на рік тощо. Опитувані пропонують в цьому плані відновити медпункти, профілакторії, кімнати психологічного розвантаження, літні табори спорту і відпочинку та предметні освітньо-наукові школи. Викладачі військової академії пропонують відкрити в кожному обласному центрі так звані «Тато-служби», а також налагодити кращу організацію праці і відпочинку, використовувати досвід окремих педагогічних працівників в аспекті «пізнай самого себе».

9. Які перспективи у становленні превентивного психологічного супроводу відновлення якості діяльності та властивостей особистості у повоєнний час Ви передбачаєте?

А) 72,7% піддослідних-педагогів висловили свої думки з цього питання (16 з 23);

Б) 21,4% викладачів військового вишу подали свої передбачення;

а) педагогічні працівники:

П.Л.: має бути обов'язково у штаті навчального закладу фахівець – практичний психолог.

М.О.: Превентивні заходи по психологічному супроводу звичайно у повоєнний час дадуть свої результати, але найголовнішим аспектом, який впливає на ці перспективи є тривалість війни та її інтенсивність.

Б.Ю., Г.І.: Проходження курсів, тренінгів.

Г.Т.: Надання психологічних консультацій.

К.М.: Це комплексний підхід, в основі якого є діагностика виниклої проблеми; інформація про суть проблеми й шляхи її розв'язання; консультація на етапі ухвалення рішення й вироблення плану вирішення проблеми; первинна допомога на етапі розв'язання проблеми.

К.А.: Практична допомога після безсонних розстріляних ночей, розуміння від керівництва настрою та самопочуття, можливість дистанційно працювати з дому.

Л.А.: Відновлення якості діяльності та властивостей особистості у повоєнний час можливо за допомогою компетентних фахівців.

О.І.: Все буде значно краще, як на мене, якщо при кожному закладі вищої освіти будуть створені Центри соціального та психопедагогічного супроводу особистості продовж життя.

З.І.: Це має бути визнана актуальною діяльність.

Ш.А.: Психологічний супровід повинен бути загальнодоступним.

І.О.: В основі психологічного супроводу має стояти збереження ментального здоров'я та цілісності особистості.

В.О.: Все залежить від доброї волі МОН України, НАПН України.

М.В.: Створення психологічних служб для превентивного дорадчого психологічного супроводу з функціями психопрофілактики, психодіагностики, консультування, реабілітації) під час доленосних життєвих виборів особистості: профілю освіти, професії, супутника життя, зміни статі, країни проживання тощо.

М.О.: Вважаю, що необхідно створювати державну програму відновлення якості діяльності та властивостей особистості для всіх верств населення, у тому числі для педагогів, освітян.

б) викладачі військового вишу:

С.Ю., С.О.: Не передбачаю.

П.Т.: Збільшення грошового забезпечення.

П.І.: Зустріч з рідними.

С.Л.: Подорожі.

Б.Н.: Наше суспільство потребує більшого поширення/популяризації психологічних знань, умінь, навичок, але якісних.

в) викладачі, майстри виробничого навчання ПТНЗ:

П.Ж.: У становленні превентивного психологічного супроводу відновлення якості діяльності та властивостей особистості у повоєнний час можна передбачити деякі перспективи: зростання усвідомлення; розвиток наукових досліджень; розробка відповідних технологій; розширення доступу; співпраця між секторами – успішне впровадження превентивних програм потребує співпраці між урядовими органами, неприбутковими організаціями, бізнесом та громадськістю.

З.Ж.: Психологічний супровід учнів та педагогів, які зазнали насильства під час воєнних дій (про перспективи у повоєнний час).

Ж.Т.: Передбачаються такі аспекти, як:

ідентифікація та втручання: встановлення ефективних методів ранньої ідентифікації осіб, які потребують психологічної допомоги, є критично важливим. Це дозволить надавати необхідну підтримку до того, як проблеми стануть більш серйозними та важковирішуваними.

Інтегровані послуги: Розробка інтегрованих підходів, що поєднують психологічну допомогу з соціальними, освітніми та медичними службами і може підвищити ефективність втручань. Такий підхід дозволяє комплексно підходити до проблем.

Профілактика та освіта: Освітні програми для широкого кола населення з метою підвищення обізнаності про психологічні проблеми та способи їх вирішення можуть сприяти зменшенню стигматизації та забезпеченню більшої готовності до звернення за допомогою.

Дослідження та моніторинг: наукові дослідження, які оцінюють ефективність різних психологічних втручань та стратегій підтримки, можуть допомогти у вдосконаленні практик і визначенні найбільш ефективних методів для конкретних груп населення.

Співпраця з міжнародними організаціями: співробітництво з міжнародними експертами та організаціями, які мають досвід в області постконфліктного відновлення, може сприяти впровадженню найкращих світових практик та інтеграції передових знань у місцеві програми відновлення.

Ч.З.: Розробка системи психологічної допомоги, яка має на меті створення необхідних засобів ефективної адаптації до навчальних умов, взаємодії між всіма ланками освітнього процесу, кращому засвоєнню знань, навичок, умінь.

Ж.С.: Про перспективи у становленні превентивного психологічного супроводу. При цьому доцільно враховувати і здійснювати:

Системний підхід – превентивний психологічний супровід повинен бути системним, охоплюючи всі рівні освіти та всі категорії педагогічних працівників.

Комплексний підхід: до превентивного психологічного супроводу повинні бути залучені не лише психологи, але й інші фахівці, такі як педагоги, соціальні працівники, медики.

Раннє виявлення проблем: важливо на ранніх стадіях виявляти педагогів, котрі мають ризик виникнення психологічних проблем, та надавати їм необхідну допомогу.

Необхідно проводити профілактичну роботу з педагогами, щоб допомогти їм навчитися долати стрес, травми та інші психологічні труднощі.

Психологічну освіту: важливо підвищувати рівень психологічної освіти педагогів, щоб вони могли краще розуміти себе та інших людей.

Використання сучасних методів: у превентивному психологічному супроводі повинні використовуватися сучасні методи психологічної допомоги, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, EMDR-терапія.

Важливо співпрацювати з міжнародними організаціями, які мають досвід роботи з психологічними травмами.

Реалізація цих перспектив дозволить:

Зменшити кількість педагогів, які мають психологічні проблеми.

Підвищити якість освіти.

Створити сприятливі умови для розвитку особистості педагогів.

Зробити українську систему освіти більш стійкою до криз.

Однак для цього потрібні значні зусилля з боку держави, громадських організацій та самих педагогів.

Я вірю, що Україна зможе подолати наслідки війни та створити нову, більш гуманну та безпечну систему освіти.

Ч.П.: Без надії сподіваюсь.

Ж.З.: Активізувати внутрішні ресурси особистості для особистісного розвитку та самовдосконалення через призму відносин зі світом, оточенням та самим собою.

Ж.Б.: У превентивному психологічному супроводі повинні використовуватися сучасні методи психологічної допомоги, необхідно проводити профілактичну роботу з педагогами для подолання стресу. Також дуже важлива співпраця з міжнародними організаціями

Відповідь на останнє 10 питання анкети передбачала визначення перспектив становлення превентивного психологічного супроводу відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників у повоєнний час. 72,7% піддослідних-педагогів та 21,4% викладачів військового вишу висловили свої думки з цього питання. Вони висловили схожі ідеї, в яких передусім визначили передумови, за яких такі перспективи має сенс визначати, це як:

- тривалість війни, її інтенсивність, встановлення миру, адже саме від цього залежать превентивні заходи по психологічному супроводу відновлення освіти у повоєнний час та їх результативність;

- відновлювальна робота має бути визнана актуальною діяльністю та визначені пріоритети виконання низки завдань (відмітимо, що принцип пріоритетності закладений у побудову даного опитувальника);

- відновлення якості діяльності та властивостей особистості у повоєнний час можливо за допомогою компетентних фахівців, тому у кожному закладі освіти у штаті має обов'язково бути фахівець – відповідно підготовлений практичний психолог та соціальний педагог;

- робота по відновленню має спиратися на комплексний підхід, в основі якого стоїть співпраця спеціалістів різного профілю, що забезпечить: наукове розуміння та діагностику даної проблеми; отримання інформації про сутність проблеми відновлення та шляхи її розв'язання; психологічні та педагогічні консультації на етапі ухвалення рішення й вироблення плану вирішення проблеми; первинну допомогу на етапі розв'язання проблеми, проходження відповідних курсів, тренінгів;

- все це матиме значно кращий ефект, якщо при кожному закладі вищої освіти будуть створені Центри соціального та психопедагогічного супроводу особистості продовж життя;

- психологічний супровід повинен бути загальнодоступним;

- в основі психологічного супроводу має стояти збереження ментального здоров'я та цілісності особистості;

- необхідним є створення всеосяжної системи роботи психологічної служби для превентивного дорадчого психологічного супроводу з функціями психопрофілактики, психодіагностики, консультування, реабілітації під час доленосних життєвих виборів особистості: профілю освіти, професії, супутника життя, зміни статі, країни проживання тощо;

- доцільно створити державну програму відновлення якості діяльності та властивостей особистості для всіх верств населення, у тому числі для педагогів, освітян;

- дана робота заслуговує збільшення грошового забезпечення

спеціалістів;

– вказана робота буде більш ефективною, коли буде забезпечений більш високий ступінь поширення/популяризації якісних психологічних знань, умінь, навичок у різних верствах суспільства.

До цього слід додати міркування опитуваних щодо стратегічних (організаційні настановлення республіканського рівня та наукові методологічні підходи), тактичних (регіональні настановлення й напрямки діяльності психологічної служби) та оперативних (місцеві настановлення та конкретні функції, засоби діяльності практичних психологів, соціальних педагогів і педагогічних працівників) заходів з відновлення професійної діяльності та властивостей педагогів.

Відновлення, відтворення, на рівні нової нормальності, якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників потребує застосування творчої інтелектуальної діяльності, зокрема використання й інших стратегій, тактик і актів, серед яких ми можемо назвати наступні:

– стратегії ефективного дослідження, визначення і тестової оцінки процесу відновлення, стресу та адаптації у різних їх проявах у теоретичній та практичній психології;

– стратегічними і тактичними доцільно вважати конкретні методологічні підходи – системний; компетентнісний; особистісний; діяльнісний; індивідуальний тощо, – і нормативні види діяльності практичного психолога і соціального педагога (психодіагностика, психологічне консультування, психологічна просвіта, психологічна профілактика, психологічна гігієна, психотерапія та психологічна реабілітація, спрямовані на розв’язання стресових ситуацій, вирішення яких забезпечує відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників;

– доцільно розрізняти диференційну та інтегративну стратегії (залежно від включення до регуляції діяльності, з одного боку, окремих властивостей особистості або, з іншого боку, особистості в цілому) при використанні проблем відновлення, стресу та адаптації;

– корисним може стати власне стратегіальний підхід, сформований у дослідженнях В. О. Моляко, який розглядає такі види стратегій, як комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальна, спонтанна та використовує тренінгову систему КАРУС [46].

– слід також враховувати стратегії і тактики, що базуються на офіційних заходах різного масштабу, та творчість приватних особистостей, що індивідуально, самотужки вирішують дану проблему.

Спроби деяких опитуваних (їх приблизно 10-15% від загалу) сформувати, в ході розмірковування над питаннями анкети, свої теоретичні уявлення про відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості примушують нас до розробки відповідної психолого-педагогічної концепції.

2. Психолого-педагогічна концепція відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану.

Отримані в ході опитування відповіді дають підстави для докладного теоретичного вивчення проблеми відновлення, серед яких доцільно розглянути передусім такі її аспекти, як сутність, види, процесуальні ознаки процесу відновлення особистості та її діяльності і в цьому контексті – роль стресу і адаптації як важливих механізмів даного процесу. Тому розглянемо цю проблему докладніше в ході розробки психолого-педагогічної концепції відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників та психологічного супроводу цього процесу в умовах воєнного часу. Оскільки проблемою комплексного дослідження колективу авторів посібника, під науковим керівництвом професора В. Г. Панка, виступає **психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти**, то слід глибше визначити поняття **відновлення** саме як центральне для даної проблеми.

Проблема відновлення взагалі і зокрема якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників в умовах воєнного стану є вельми складною і потребує залучення до її комплексного дослідження ряду спеціалістів – біологів, медиків, фізіологів, психологів, соціологів, економістів, педагогів. Важливе місце серед них займають психологічні особливості такого відновлення.

Як на наш погляд, питання вивчення психологічних аспектів поняття відновлення заслуговує значно більш глибокого, принципового, універсального розуміння, ніж це здається на перший погляд. Це стає особливо зрозумілим, якщо зіставити його з поняттям неперервного біологічного відродження, відновлення, відтворення живих організмів на клітинному, анатомічному та функціональному рівнях.

Цікаві дані в цьому плані наводять біохіміки і генетики, сутність яких добре висловив відомий дослідник проблем сну Дипак Чопра. Спираючись на численні експерименти і дані спеціалістів, він зокрема вказує, що «тіло в дійсності постійно змінює себе, відтворюючись і руйнуючись кожену секунду свого існування. Людське тіло змінюється з вражаючою швидкістю: 98% усіх клітин, що складають його, відновлюються впродовж одного року» [11, с. 18]. Вчений продовжує: «Це означає, що ваше сьогоднішнє фізичне тіло дещо відрізняється від вчорашнього, оскільки кожні шість тижнів у вас відновлюється печінка, кожний місяць – шкіряний покрив, кожні п'ять днів –

слизова шлунку, і навіть ваш кістяк відновлюється кожні три місяці. Так що фактично людське тіло схоже на бурхливо текучу річку» [11, с. 19]

Тобто генетично задана форма і біохімічний зміст тілу, організму, клітин людини постійно, систематично і регулярно відтворюється, відновлюється. В цьому контексті розвиток організму відбувається не стільки у вигляді простого механічного визрівання, дозрівання, формування, нарощування маси, скільки через процес систематичного відновлення за певною генетичною програмою. При цьому відновлення охоплює не тільки біохімічний склад організму, але і фізіологію та психіку людини, в цілому її особистість. За процес відновлення відповідають спеціальні механізми організму. Одним з них є сон. Дипак Чопра вважає, що «мета сну в тому, щоб дозволити тілу відтворитися. Глибокий відпочинок, що виникає під час сну, дозволяє тілу відійти від втоми і стресу і включає самовідтворювальні та гомеостатичні механізми тіла. Сновидіння, схоже, уявляє собою очищення нервової системи від стресу і напруги, Дослідження, присвячені проблемам відсутності сну і сновидінь, підтверджують цю точку зору» [11, с. 15].

Враховуючи ту обставину, що в людському організмі, індивіді та особистості, як складній «системі систем», усі процеси носять системний, багаторівневий, ізоморфний характер, то, на наше переконання, поряд із біологічним, існують також такі види відновлення, як психологічне, соціальне, педагогічне тощо. Розглянемо це питання конкретніше, враховуючи й те, що цей процес має свої вікові особливості, через що його можна описати стисло в загальному плані наступним чином.

Так, у пренатальному періоді в череві матері спочатку запліднюється яйцеклітина і далі поступово з неї формуються ембріон, органи і в цілому організм дитини. Складається плід як визріваюча система людських органів та їх функцій, збільшується маса плоду до такого рівня, щоб було можливе народження дитини й виходу її з організму матері у світ. На цій пренатальній фазі розвиток організму дитини відбувається через первинне визрівання, формування і відновлення його анатомії та фізіології на клітинному рівні.

Як на наш погляд, у вікові періоди новонародженості, раннього дитинства, отрочтва та юнацтва розвиток людини передбачає певне дозрівання, зростання і формування індивіду, але значне місце починає займати відновлення, відтворення за певним гуманістичним еталоном його психіки у формі особистості. Це положення узгоджується з поглядами відомих психологів, зокрема з законами Л. С. Виготського щодо розвитку вищих психічних функцій у нових поколіннях людства. Мова йде про закони соціалізації, опосередкування, інтеріоризації, ідентифікації та зони найближчого розвитку психіки під проводом дорослого [44].

У молодому та дорослому віці розвиток людини відбувається вже в основному через стабільне прогресивне реформування та відновлення особистості та її вищих психологічних функцій за соціальними зразками, що виходить на авансцену розвитку та самореалізації людини.

У похилому та старечому віці проходить регресивне інволюційне біологічне відновлення організму, а услід за ним і особистості людини, зростає недостатність цього процесу, що завершується смертю.

Отже впродовж життя відбувається неперервне біологічне визрівання, дозрівання, формування та відновлення організму, індивіду та особистості людини, що детермінує інші види цього процесу – психологічне, соціальне, педагогічне відновлення. При цьому принциповим слід визнати існування такого виду розвитку людини, як розвиток через відновлення його на різних етапах і рівнях людської системи систем. Поняття психологічного відновлення може бути розкрите, за Л. С. Виготським, через культурно-історичний розвиток-відновлення вищих психічних функцій особистості, яке відбувається, за Г. О. Баллом, в ході спілкування, діалогу з членами сім'ї, передусім з матір'ю, батьком, близькими людьми, в умовах суспільства, освіти і тісно пов'язане зі зміною поколінь і необхідністю формування, відновлення, відтворення в кожному з цих поколінь та у кожному індивіді – загальнолюдської моделі особистості [44]. Близькими до цих можна вважати системні погляди О. М. Ткаченка на розвиток особистості – через визрівання і формування психофізіологічних структур організму, в діяльності присвоєння та засвоєння індивідом досвіду попередніх поколінь, у процесі перетворюючої діяльності особистості тощо [44].

Сімейні, суспільні, освітні програми розвитку молоді реалізуються на основі певних навчально-виховних відновлювальних планів, дія яких проходить послідовно і циклічно, в ритмі щорічного, щомісячного, щотижневого, щоденного, щогодинного відтворення особистості в кожному новому поколінні учнівської молоді.

Цьому порядку відповідає така педагогічна форма відновлення, відтворення в процесі навчання і виховання, як вправляння через збагачувальне повторення функцій. Метод відтворюючого багаторазового вправляння через цикли прогресивного відновлюваного повторення стає основним при формуванні спеціальних здібностей, розвитку обдарованості і таланту у спортсменів, музикантів, артистів тощо.

В світлі подібних до висловлених вище міркувань, освіту, навчання і виховання, можна розглядати як систематичний, соціальний за своєю природою психолого-педагогічний процес відновлення особистості як форми психіки, за С. Д. Максименком [44], у кожному новому поколінні популяції, у кожному учневі й перетворення таким чином популяції у цивілізацію, в умовах якої розвивається-відновлюється особистість.

Проблема відновлення у психологічному плані потребує докладного дослідження спеціалістами, але вже при першому підході до цієї проблеми можна припустити, що одним із важливих психологічних механізмів відновлення є психічна адаптація, пристосування до зміни відносин у системі «суб'єкт-середовище», що розглядав у своїх поглядах на адаптивні функції інтелекту Ж. П'яже [30]. Він виокремлював такі функції інтелекту, як асиміляція та акомодация, тобто інтелектуальне пристосування через, по-перше, включення, вбудовування нової ситуації у досвід, свідомість

особистості і, по-друге – через зміну досвіду, свідомості та особистості під впливом адаптації. При цьому наступність, циклічність такого процесу відновлення забезпечується спеціальною функцією інтелекту, яку він назвав оборотністю, тобто інтелектуальною можливістю повернення до вихідних стадій розвитку психіки та її оновлення. Отже, головну роль в ході відновлення психіки відіграють саме інтелектуальні процеси асиміляції, акомодатії та оборотності.

Процес психологічного відновлення особистості притаманний людині і в тих випадках, коли вона втрачає особистісну форму своєї психіки в екстремальних умовах життя, зокрема під час війни. В цих умовах під впливом патогенного дистресу і летально небезпечного тристресу (див. далі) ушкоджуються вищі особистісні рівні психічної регуляції і починає зростати роль інстинктів. Саме в цих випадках вкрай необхідний відновлювальний, особистісно орієнтований соціально-психологічний супровід людини.

Соціальне відновлення виявляється у таких процесах суспільного, державного життя, як періодичні вибори влади, референдуми, правова діяльність з ритмічною регулярною реалізацією конституційних норм, соціально-економічний розвиток країн на основі щорічних планів сталого розвитку тощо.

Звичайно, що психологічне, соціальне, педагогічне відновлення особистості та її діяльності потребує свого подальшого поглибленого вивчення, але для нас зараз важливо констатувати положення про існування принципової форми розвитку особистості, поряд із визріванням та формуванням, такої, як її систематичне відновлення.

Говорячи власне про психологічний план проблеми відновлення, слід визначити такий важливий його аспект, як стрес і адаптаційний синдром. Ці поняття були уведені у науковий обіг канадським фізіологом і лікарем Г. Сельє у другій половині XX століття, хоча окремі його аспекти розглядалися науковцями ще раніше [48; 51]. Фізіологічне, психофізіологічне розуміння стресу («напруження») дороблялося самим автором учення, зокрема у напрямку врахування таких його ознак, як інтенсивність (перенапруження) та тривалість (неперервність та імпульсивність). Так, Г. Сельє розглядав, у межах загального поняття стресу, такі його форми, як власне стрес і дистрес [48]. Первинний стрес являє собою нормальний процес пристосування до неперервних змін у середовищі, а вторинний стрес – дистрес – відрізняється від первинного своєю значною інтенсивністю та тривалістю і є патологічно небезпечним його видом. Дистрес характеризується автором як негативний прояв інтенсивного стресу [48; 51].

Наші спостереження за проявами стресу та дистресу під час пандемії та війни дають підстави виділити ще два види стресу, які пропонуємо називати передстресом або субстресом і тристресом (третинним стресом).

Перший з них, передстрес, субстрес, характеризує процес відчуттєво-перцептивного сприймання неперервно змінюваної інформації про події середовища, до яких вже відбулася адаптація. Стрес, так би мовити, автоматизується до рівня субстресу. Субстресова інформація відносно добре

знайома людині і не викликає в неї особливої тривоги, на що вказував сам автор учення про стрес та його фізіологічний механізм. Ця достресова, відчуттєва, перцептивна, інтелектуальна форма прийому інформації зазвичай оцінюється людиною як така, що має певний смисл і значення, вона так би мовити вмонтовується й узагальнюється в образах, уявленнях, поняттях, знаннях, як позитивних, так і негативних, і не є небезпечною для людини.

Разом з тим, у потоці подій та інформації часто виникають такі нові, незнайомі і тому оцінювані спочатку як невизначені й потенційно небезпечні для людини види, що створюють загрозу для її здоров'я і життя. Ці види інформації визивають «тривогу, опір, виснаження», але з часом людина адаптується, пристосовується до них і перетворює їх у звичайні субстресові утворення. Дані зміни в ході еволюції та історії людства перестають бути небезпечними стресорами, залишаються в межах очікуваних змін і опосередкованих форм опрацювання.

Проте, якщо ці зміни виходять за нормальні очікувані межі, то вони знову стають стресорами, що породжують вказані «тривогу, опір, виснаження» і запускають нове коло процесів адаптації до них. Приміром, такими стресорами стають ураган, грім і блискавка, повинь, якщо людина опиняється безпосередньо в екстремальних умовах їх дії, до яких важко, якщо не неможливо, пристосуватися. Те ж саме стосується і перебування людини в різних соціальних конфліктних ситуаціях, зокрема в умовах війни.

Відмітимо, що Г. Сельє вивчав, як фізіолог і лікар, типові ситуації при хворобах, пораненнях, порушеннях цілісності організму тварин і людини і називав такі ситуації стресовими, стресорами. Тому стрес і особливо дистрес в його ученні несуть переважно негативні загрозливі ознаки. До речі, він розглядав як негативні також стресові реакції від надмірного позитивного впливу, наприклад стреси надзвичайної радості, ейфорії, які називав еустресом [46].

В його ученні інтенсивний хронічний стрес, виділений в окрему форму дистресу, пов'язаний із патогенною загрозою для здоров'я. Разом з тим, в умовах війни, масової загибелі, поранення та інвалідності людей, доцільно виділяти, згідно з нашими спостереженнями, ще одну форму важкого стресу, яку ми пропонуємо називати тристресом, пов'язуючи його зі смертельною, летальною загрозою для людини.

Враховуючи процесуальну, стадіальну характеристику Г. Сельє механізму стресу «тривога—опір—виснаження», можемо дати психологічну характеристику цих чотирьох форм стресу, з певними доповненнями механізму їх здійснення, зокрема відповідно до розуміння психічної адаптації відомим швейцарським психологом Ж. П'яже (асиміляція, акомодация, оборотність) та в контексті процесу відновлення організму і особистості. При цьому слід відмітити логічну сумісність фактично психофізіологічної формули адаптаційного синдрому Г. Сельє і психологічної формули психічної адаптації Ж. П'яже, завдяки чому вони можуть бути логічно інтегровані в одну психологічну формулу.

Розглянемо це в ході характеристики виокремлених нами чотирьох видів стресу:

СУБСТРЕС: це стан звершеного і автоматизованого стресу, який включений у процес звичайного інтелектуального, сенсорного, перцептивного сприйняття неперервних змін в оточуючому і внутрішньому середовищі, до яких вже відбулася адаптація (рух сонця, місяця, зміна погоди, температури, атмосферного тиску, флори і фауни, швидкості власного руху, станів втоми і бадьорості, дихання, серцебиття тощо); в цьому випадку маємо приклади адаптації до змін і відпрацьовані схеми нетривожного, хоча іноді й проблемного, ставлення до змін; стресовий механізм в такому випадку перебуває в стані чергування, очікування нових значущих змін і готовності до нових актів адаптації до них.

СТРЕС: стан сприйняття неочікуваних і мало знайомих неперервно-епізодичних змін у середовищі, який характеризується: помірною тривогою від нового стресора і невизначеності змін у середовищі – конструктивним опором цим змінам, певною мобілізацією, напруженням, витратою сил і виснаженням ресурсів з наступною релаксацією, відтворенням нормального стану – адаптацією і реконструктивним відновленням функцій організму й особистості на новому рівні нормалізації життєдіяльності; в цьому випадку нові подразники набувають форми помірного стресору, який визиває певне тривожне напруження, опір, мобілізацію сил, їх виснаження і відтворення ресурсів в умовах релаксації і відпочинку, але головне – адаптацію до нової ситуації, механізмом якої доцільно вважати асиміляцію та акомодацию як функції інтелекту з його логічними і творчими, прямими та оборотними діями.

ДИСТРЕС: в цьому випадку діє потужний стресор, що визиває страх, переляк, жах перед важко переборюваними небезпечними змінами, які набувають форми понадстресору – опір, спротив, захист, стенична (реконструктивна, мобілізуюча) або астенична (деконструктивна) реакція на важко здоланні або нездоланні зміни – емоційне (професійне) вигорання, психотравмування або загартовування організму та психіки – це, як правило, патогенний понадстрес, що визиває порушення функціонування організму або навіть хворобу (стан між здоров'ям і хворобою, акцентуація) та необхідність звернення до реконструктивного оздоровчого відновлення особистості на основі інтелектуальних операцій асиміляції (включення у досвід), акомодации (зміни, розвитку організму та особистості) та оборотності (повернення до стартових стадій стану та відштовхування від них в ході відновлення) тощо.

ТРИСТРЕС: це понадмежовий стресор (приміром, важкі поранення внаслідок стрілянини або вибуху), що визиває шок, біль від екстремального, інтенсивно-імпульсивного, небезпечного для життя конфлікту або бою як гіперстресору – здійснюється втеча і переховування від смертельно небезпечних змін, реальної або уявної летальної загрози, виснажуючої мобілізації всіх захисних можливостей особистості, а також спроби виживання, боротьби за життя – з виснаженням життєвих ресурсів, лікуванням поранення та психотравми, що завершується інвалідністю або смертю – здійснюються спроби відтворення, відновлення організму і особистості на

посттравматичному, летально небезпечному рівні життєдіяльності (стан між життям і смертю) шляхом асиміляції та боротьби із понадстресором у внутрішній сфері організму та особистості – активізація, концентрація власних та сторонніх (медичних, реабілітаційних) ресурсів виживання на фоні ураження, в тому числі і через акомодативну мобілізаційну зміну, розвиток організму та особистості, оборотне інтелектуальне повернення до попередніх станів нормальної життєдіяльності тощо. Тристрес зазвичай носить акумуляційний характер, оскільки виявляється в умовах війни або у накопиченні патогенних дистресових ефектів, або може набувати нестримного кумулятивного характеру вибухоподібної ланцюгової летальної реакції при досягненні певного рівня сумачії дистресових ефектів або при дії смертельних факторів бою.

У смертельно небезпечних ситуаціях війни у значної частини педагогічних працівників, як важливої частини населення країни, виникає, повторимо це, під впливом дистресу та тристресу, тією чи іншою мірою виражений воєнно-патопсихологічний синдром, який складається з окремих симптомів та їх сполучень [22; 42]. Вони утворюють певний симптомокомплекс «сборного потерпілого», в якому окремі елементи можуть бути взаємопов'язані між собою або діяти окремо. Ці симптоми можуть виникати раптово, діяти епізодично, але частіше за все вони закріплюються і діють інтенсивно і хронічно у внутрішньому плані. При цьому загострюються наявні хронічні хвороби і виникають нові, а в певних екстремальних ситуаціях боїв та спостереження за ними – смертельна загроза загибелі бійців, хронічних хворих і людей похилого віку. В цих випадках особливо необхідний психологічний супровід для зняття патогенного, летально небезпечного впливу важких стресових ситуацій в умовах війни [22]. Дистресову і тристресову форми доцільно називати проблемним, небезпечним для здоров'я і життя важким стресом.

Стрес у наведеному вище розширеному розумінні може виступати одним із психофізіологічних механізмів відтворення, відновлення нормальної (новонормальної) якості життєдіяльності, професійної діяльності особистості та її властивостей. Стрес і адаптація виступають при цьому не тільки як суто фізіологічні, емоційні процеси, стани, ситуації, але і як когнітивні, інтелектуальні процеси, що потребують втручання інтелектуальних дій для свого розв'язання – особливо у випадках, коли йдеться про важкі форми стресу. Тому субстресову, стресову, але особливо дистресову та тристресову, ситуацію доцільно розглядати не тільки у фізіологічному, психофізіологічному, емоційному, але і в психологічному, когнітивному, інтелектуальному плані як особливу проблемну стресову ситуацію, якій притаманні певні суперечності, зокрема між звичним нормальним та спричиненим важким стресом аномальним станом психіки, особистості, що слід вирішувати на основі застосування апарату проблемного, задачного підходу, розробленого у працях Г. С. Костюка, Ю. І. Машбиця, Г. О. Балла, М. Л. Смульсон, А. В. Фурмана та ін.

З іншого боку, і сама проблемна ситуація, яка у філософії та психології мислення традиційно розглядається як суто когнітивна ситуація, містить у собі різнобічні емоційні компоненти (О. К. Тихомиров). Більше того – у деяких випадках сама проблема набуває ознак особливого стресору з його суперечностями, напруженням, позитивним і негативним емоційним наповненням. Саме про це свідчить інтелектуальний контекст розуміння стресу, адаптації Ж. П'яже [30].

Отже проблеми, які породжуються стресом, особливо в його дистресовій та тристресовій формі, можуть зніматися значною мірою інтелектом. В цьому сенсі можна говорити про інтелектуальне відновлення, відтворення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників від патогенного та летального впливу важких форм стресу під час воєнного стану. В особистості цей інтелектуальний процес має носити як нормативний логічний, так і творчий рефлексивний характер. При цьому має бути розроблений проблемний, задачний підхід у своїй спеціальній стресовій формі. Очевидним є також те, що цю проблемну стресову ситуацію доцільно вважати переважно психологічною, особистісною за своїм змістом і методами розв'язання.

Більше того, при такому проблемному розгляді стресу він реалізує важливу функцію особливої неперервної внутрішньої детермінації, стимуляції розвитку організму та особистості, на що раніше майже не звертали увагу. Виділення цієї функції сприяє кращому розумінню сутності відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників в умовах війни.

Тому можна висунути доповнену вказаними розмірковуваннями формулу механізму стресу, проблемної стресової ситуації як таку:

1.Поява і дія стресору як нового потенційно небезпечного подразника, що визиває тривогу і перші спроби організму налаштування до змін середовища.

2.Організм і особистість організують опір, мобілізацію сил і ресурсів, захист від негативних стресових загроз.

3.Виснаження організму потребує релаксації, відпочинку, відтворення, відновлення витрачених сил і ресурсів, що відбувається шляхом усвідомлення стресової ситуації особистістю.

4.Усвідомлення особистістю стресу як чинника виникнення суперечності між нормою та значним відхиленням від неї, звернення до спроб усунення суперечностей через адаптацію засобами передусім асиміляції та актуалізації відповідних можливостей інтелекту, що набуває рис адаптивного процесу.

5.Адаптований розвиток і відновлення особистості до нового рівня нормальності через акомодацию як функцію інтелекту, пряме і оборотне, логічне і творче мислення особистості, адаптаційне превентивне навчання і виховання, самонавчання і самовиховання.

Ця формула діалектично характеризує дистрес і тристрес як адаптивну проблемну стресову ситуацію, порядок її виникнення і наступного розв'язання. Перебіг стресової проблемної ситуації у філософсько-психологічному плані підпорядковується законам діалектики – єдності та

боротьби протилежностей, заперечення заперечення, переходу кількісних змін у якісні. В загальне уявлення про стрес мають бути включені поняття суперечності між звичайним і новим, між негативним і позитивним, між нормуванням і відновленням, нарешті – між спадковістю і мінливістю (закон еволюції).

Психологічно ця проблемна стресова ситуація з притаманною їй суперечністю вирішується при відновленні засобами емоційного та раціонального інтелекту, оборотними логічними (аналіз-синтез, узагальнення-конкретизація, індукція-дедукція, систематизація-конгломерація тощо) та творчими (стратегії, тактики і акти творчості) методами, засобами усвідомлення та самоусвідомлення, рефлексивними засобами, засобами адаптаційного розвитку і саморозвитку, адаптивного навчання і самонавчання, превентивного виховання і самовиховання, з врахуванням положень Ж. П'яже про асиміляцію та акомодацию, оборотність інтелекту. При цьому процес адаптивного відновлення особистості має багато схожого з рефлексивним інноваційним процесом, орієнтованим на власну психіку, особистість, і здійснюється переважно самою особистістю та за допомогою інших. В даному контексті слід розуміти поняття альтруїстичного егоїзму та егоїстичного альтруїзму, уведене Г. Сельє в учення про стрес [46].

Можемо рекомендувати відповідні, до зазначеного порядку виникнення, перебігу і вирішення проблемної стресової ситуації, напрями її розв'язання.

1. Десенсибілізація стресору, катарсис, медитація, зниження негативного впливу інтенсивного і хронічного стресу, тобто дистресу та тристресу, збільшення порогу його сприймання, усвідомлення його через асоціювання зі знайомими видами стресу тощо.

2. Актуалізація засобів опору негативній дії стресору, вибір і застосування психологічних захистів від стресової тривоги, вибудова бар'єрів на шляху його дії, організація впливу на його зміст і структуру, активна протидія важкому стресорові.

3. Застосування, з метою відтворення, відновлення виснаженого стану організму і особистості, методів релаксації, фізичного та психологічного відпочинку, аутотренінгу, переключення уваги на інші види діяльності, налагодження сну тощо.

4. Прийняття, усвідомлення стресора як такого, що має певні негативні та позитивні аспекти і збагачує власний досвід, асиміляція, включення його у досвід, компетентність і розробка плану трансформації, акомодатії власної особистості, нормалізації, відновлення її життєдіяльності, професійної діяльності і соціальної поведінки до рівня нової нормальності.

5. Адаптивний розвиток психіки за планом акомодатії, розвитку, відновлення особистості через розв'язання проблемної стресової ситуації, зняття її суперечностей з використанням прямих та оборотних логічних операцій, стратегій, тактик і прийомів творчої діяльності (приміром, тренінгу КАРУС В. О. Моляко на основі застосування творчих стратегій комбінування, аналогізування, реконструкції, універсальної та спонтанної; стратегії і тактики семикратного пошуку рішень, мозкового штурму, методу творчих запитань

тощо), асоціативного мислення (асоціації тотожності, сполучення у просторі та часі, контрасту, причиново-наслідкові, випадкові тощо [див у 44; 45]), методів проблемного і превентивного адаптаційного навчання і виховання, самонавчання і самовиховання тощо.

Ми використовуємо термін «адаптаційне навчання і виховання» в тому значенні, що освіта, педагогіка має справу з організованим рефлексивним висуванням учням нових знань як вимог, що виступають для певної частини з них в якості своєрідних навчально-виховних стресорів і активізують через інтелект та знання його адаптивні можливості.

В цьому сенсі навчання і виховання можуть виглядати як такі, що складаються з відомих адаптаційних стадій, таких як «тривога (зустріч звичайного попереднього досвіду учня з новим, спочатку мало визначеним навчально-виховним матеріалом) – опір (психологічний захист від надмірного стресора-вимоги засвоєння нового знання) – виснаження (і релаксація від напруження тривожної зустрічі з новим знанням) – асиміляція (засвоєння) – акомодация (розвиток) та оборотність інтелекту».

Деякі дорослі можуть згадати (як і автор цих рядків) свої шкільні роки не тільки як щасливий період засвоєння нових знань і власного розвитку, але і як наповнений переживаннями і тривогами, стресами, як активізацію захисту від незвичайних хвилюючих стресових ситуацій, приміром, ситуації перевірки і контролю засвоєння знань, як бажання відпочити від тривожних ситуацій навчання та виховання на перервах і канікулах тощо.

Слід також враховувати хвилеподібний, циклічний характер динаміки розгортання важкого стресу, який, породжуючи, внаслідок першої стресової хвилі, певні психологічні відхилення, навіть психотравми та психосоматичні хвороби, повторюється в ході наступної стресової хвилі у так званому постратравматичному стресі [51].

Наведений погляд на загальний стрес, його види та механізми, на проблемну стресову адаптивну ситуацію та її розв'язання, може бути доповнений диференціальним розглядом його модальних видів, пов'язаних із діяльністю та базовими властивостями особистості. Когнітивно-емоційний, проблемно-ситуативний підхід до стресу виступає як інтегративний у ставленні до модальних форм стресу (див. далі).

Ці модальні види стресу ми класифікуємо за трьома вимірами поетапно конкретизованої психологічної структури особистості, тобто за діяльнісним (етапи і компоненти діяльності), соціально-психолого-індивідуальним (підструктури базових властивостей) і розвивальним (рівні розвитку) вимірами особистості [42; 44].

Розглянемо передусім **діяльнісний вимір і діяльність** як вищу, культурно-історичну, форму людської активності. В умовах війни вона теж піддається випробуванню на стійкість, коли під впливом руйнівних чинників дещо деформується і замінюється нижчими формами людської активності – імпульсивними рухами, стимул-реакціями, елементарними акціями, операціями, рефлексамі, інстинктами тощо. Цілеспрямована свідома активність людини в умовах військових дій може поступатись спонтанним

несвідомим її формам і навіть протилежній до неї формі – пасивності, а в окремих випадках і ступору. Страждають усі види предметної діяльності – професійна, трудова, творча, комунікаційна, педагогічна, навчальна, виховна, ігрова тощо. Це відбувається значною мірою тому, що деформуються звичайні, мирні її складові – мотив, предмет, мета, методи, емоційні регулятори діяльності та ушкоджуються властивості особистості, якими вона регулюється. На перший план виступає життєдіяльність, але теж у дещо деформованому вигляді.

В структурі діяльності можуть виникати стресові напруги і суперечності – внаслідок неадекватної мотивації, дефіциту смислу, недостатнього визначення предмету, помилковості і фрустрації мети, відсутності методів і безрезультативності, незавершеності діяльності (Б. В. Зейгарник), тобто її неперфектності, а також неадекватної емоційної регуляції, приміром, через домінування негативних емоцій – тривоги, паніки тощо.

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

Щоб захистити себе від вказаних загроз, треба формувати адекватну мотивацію і сенс життя, життєдіяльності, професійної діяльності, чітко визначати їхню предметну основу, ставити реально виконувану мету і плани на доцільну часову перспективу, оволодівати і застосовувати результативні методи досягнення цієї мети, орієнтуватися в реальних умовах «виробництва» здорового і тривалого життя, породжувати і споживати радість від виконання справи свого життя, не зважаючи на перешкоди, в тому числі і воєнного походження. Тобто слід не тільки мотивувати і «пізнавати себе», але і творчо, продуктивно самоактуалізовувати, самовідновлювати свій особистісний потенціал в поведінці, професійній діяльності, життєдіяльності. Самовизначення, самоактуалізацію, самовідновлення свого творчого, продуктивного, професійного потенціалу як оптимально діючої особистості слід вважати перспективним психотерапевтичним, оздоровчим, геронтопсихологічним чинником.

Треба пам'ятати, що фізіологічна самовідновлювальна активність, якщо розглядати її у зовнішньому та внутрішньому плані, у живої людини ніколи не зупиняється, адже невинно працюють, в режимі саморегуляції, самовідновлення серце, серцево-судинна система, легені, шлунково-кишкова система, м'язова, опорна та локомоторна система, центральна і периферійна нервова система, відбувається циклічна ритміка коливань психодинаміки організму – забезпечуючи рух, метаболізм, кровопостачання, дихання, гомеостаз, різні функції життєдіяльності тощо. При цьому всі види фізіологічної активності виконується в режимі майже автоматичної

актуалізації та відновлення, збудження та спокою, зокрема при відпочинку та уві сні. Тому фізіологічні прояви активності виступають опорою для відновлення психологічної активності, як це відбувається на прикладі оволодіння прийомами оздоровчого дихання, аутогенного тренування м'язової системи тощо.

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

За діяльнісним виміром в адаптаційному контексті доцільно розглядати два види діяльності – предметну та власне адаптаційну – в їх відновлювальному інтегративному плані. При цьому предметна діяльність має наступну послідовність етапів та компонентний склад:

мотив і смисл діяльності – предмет – мета – метод вироблення результату – емотив, тобто емоційна регуляція діяльності [42; 44].

Другий вид діяльності – адаптаційна діяльність, яку ми пропонуємо розглядати у стислому вигляді як таку, що складається з психофізіологічних стадій адаптаційного синдрому за Г. Сельє та інтелектуальних операцій психічної адаптації за Ж. П'яже. Тоді маємо наступну спільну формулу адаптаційної діяльності:

стресор і тривога – опір і мобілізація – виснаження – асиміляція – акомодация з оборотністю інтелектуальних дій,

або докладніше, як:

стресор і викликана ним тривога – опір, мобілізація і захист від невизначеності новизни стресора – виснаження і відновлення ресурсів психіки після зустрічі з новим невизначеним стресором – визначення та асиміляція, засвоєння нової стресової інформації й включення її у досвід людини – акомодация як зміна, відновлення психіки, поведінки особистості на основі визначення стресору та перетворення його у чинник життєдіяльності під впливом прямих та оборотних інтелектуальних, логічних і творчих дій.

Фактично дана розгорнута схема адаптаційної діяльності дублює етапи вирішення проблемної стресової ситуації.

Ці два види діяльності накладаються одна на одну, поєднуються у ланцюжок, взаємодіють між собою, домінують або підпорядковуються одна одній в залежності від важкості стресової ситуації. Так, у випадку субстресу та стресу в поведінці людини домінує предметна діяльність, а у випадку дистресу та тристресу – адаптаційна діяльність.

Предметна та адаптаційна діяльність можуть виконуватися як послідовно, так і паралельно. В останньому випадку це стає можливим, коли одна діяльність тільки складається і тому здійснюється у розгорнутому вигляді, а

друга є відносно відпрацьованою, навіть автоматизованою, і входить у склад першої як один з її рівнів.

Добре відоме позитивне, оздоровче, відновлювальне значення трудової психотерапії, терапії творчим самовираженням, наукової організації праці (НОП), ергономічної оптимізації та організації, дотримання оптимальної послідовності етапів, відповідно вимогам воєнного часу тощо, арттерапії, моральної, духовної, християнської психотерапії як засобу оздоровлення духовно та фізично хворих людей. Так, як приклад повноцінного комплектування компонентного складу діяльності, можна навести відомий ще з часів другої світової війни експеримент О. Р. Лурії та О. М. Леонтьєва на відновлення рухових функцій у поранених, коли вони значно краще виконували завдання, якщо воно задавалося не у загальному вигляді вимоги, а як змістовна значуща мета, завдання діяльності.

Тобто розвивальний, реабілітаційний, психотерапевтичний потенціал самої предметної діяльності як вищої форми культурно-історично визначеної активності може бути підсилений і краще використаний. Це досягається, з одного боку, свідомою повноцінною системно-компонентною, смисловою організацією діяльності, тобто повним відпрацювання вказаних вище її етапів, таких як потребнісно-мотиваційно-смиловий (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформувальний (мета), операційно-результативний (метод вироблення результату) та емоційно-почуттєвий (емотив) [42; 44]. А з іншого боку – даний предметно-адаптаційний комплекс має трансформуватися у напрямку формування рефлексивної психологічної самодіяльності, спрямованої на саму особистість [42].

Перспективним у відновлювальному, психореабілітаційному, психотерапевтичному плані може стати формування психологами у клієнтів спеціальних видів діяльності по створенню особистісних і суспільних проєктів, індивідуальних зразків здорової поведінки, спілкування, програм саморозвитку, самовиживання тощо.

Психологи праці, інженерні психологи визнають успішну трудову, професійну, творчу, інноваційну діяльність як цілющий, саногенний фактор, як трудову психотерапію, у порівнянні з бездіяльністю, лінощами, розвагами, які, навпаки, призводять до деградації особистості [33; 40; 45].

У практичній психології все більш очевидним оздоровчим чинником постає феномен психологічної діяльності, що виявляється, зокрема у таких своїх професійних формах, як психодіагностична, психопросвітницька, психорозвивальна, психотерапевтична, психоконсультативна, психореабілітаційна, психокорекційна діяльність. Разом з тим, індивідуально сформована самою особистістю психологічна діяльність може стати центральною, провідною по відношенню до інших видів предметної діяльності, життєдіяльності та життя людини. Саме до неї звертаються не тільки психологи і педагоги, але і представники інших професій, осмислюючи роль психології, особистості у власному житті.

Особливо важливим для здоров'я і довголіття особистості є формування медико-психологічної, геронто-психологічної діяльності з притаманними їм

життєвими оздоровчими мотивами, предметом, метою, методами та емотивами [32]. Постає практична проблема у формуванні та оволодінні кожною людиною саме своєї індивідуалізованої психологічної діяльності, спрямованої на гармонійне, повноцінне, духовно насичене життя [42]. Серед різних продуктивних функцій психологічна діяльність виконує також функцію відновлення людської психіки, особистості в людині.

Розглянуті дані важливо враховувати при оцінці ефективності та якості професійної діяльності практичних психологів і соціальних педагогів, тому їх доцільно застосовувати у психологічному супроводі їх творчої праці в умовах воєнного стану.

Наголосимо – повноцінна діяльність виступає як загальний чинник розвитку, оздоровлення, відновлення і самовідновлення особистості. Разом із загальними, формальними, модальними функціями, відновлювальну функцію виконують також й інші специфічні види діяльності, що спеціалізуються на цілеспрямованому розвитку, соціалізації, відновленні особистості. Це педагогічна, виховна, навчальна, самовиховна, самонавчальна, навчально-трудова, професійно-підготовча діяльність, оздоровча, саногенна, що спираються на вікове визрівання, формування та відновлення усіх сторін організму, а також на загальний діяльнісний ефект розвитку особистості.

Саме до відновлення деформованих зовнішніх і внутрішніх проявів активності людського організму звертаються психотерапевти тілесно-орієнтованого, біхевіоріального напрямку, пропонуючи свої оздоровчі, приміром, дихальні, м'язові, аутогенні, релаксаційні тощо вправи. Адже внутрішні і зовнішні прояви людської активності взаємопов'язані між собою, діють резонансно, і можуть підтримувати одне одного у випадку пошкодження якогось з них і збереження іншого. Так, ініціативність, осмисленість, цілеспрямованість, принциповість, діловитість, продуктивність, почуттєвість діяльності особистості, в її зовнішній і внутрішній формі, через механізми інтеріоризації-екстеріоризації, опосередкування-розопосередкування, соціогенезу-індивідогенезу, ідентифікації-унікалізації, суміщаються і саногенно впливають на внутрішні та зовнішні прояви відновлюваної активності різних органів людського тіла і професійної діяльності особистості педагогічного працівника.

Розглянемо стисло диференційовану картину відновлення **особистості** як регулятора діяльності особистості – за підструктурами її **соціально-психолого-індивідуального виміру, в якому містяться базові властивості особистості**, від яких залежить ефективність професійної діяльності педагогічних працівників.

Мова йде про такі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру, як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика [42; 44]. Відповідно до цих підструктур, можуть бути виділені такі модальні стресори та стреси особистості, як: духовно-ціннісний дисбаланс, психосоціальний конфлікт, діалогічна обмеженість, несумісність і конфліктність, мотиваційна, смислова та цільова фрустрація, акцентуації

характеру, дерефлексія, некомпетентність, когнітивний дисонанс і помилковість, психодинамічна темпераментальна неконгруентність з властивими кожному типу темпераменту видами стресу, психосоматичні порушення і психогенетичні дисгармонії у сфері взаємодії інстинктів і рефлексів з психічними новоутвореннями [18].

Головною психологічною умовою відновлення духовного та фізичного здоров'я людини, оптимізації її професійної діяльності є, як вже вказувалося вище, **повноцінно розвинута особистість** із цілісною системою властивостей, які утворюють її трудовий і професійний потенціал. В умовах системної кризи, під час війни, суспільства та його інститутів – політики, економіки, науки, освіти, самої особистості – відбувається значне зниження рівня особистісності в людині, її духовності, гуманності, освіченості тощо. Більше того, виникає певне системне відхилення від норми, яке доцільно назвати **особистісною недостатністю**, що не може повністю протистояти викликам війни. Це виявляється у недостатності розвитку і функціонування основних базових властивостей особистості як регуляторів поведінки і діяльності, в їх дефіцитарності, і тому певній неефективності її професійної діяльності, у низькому рівні розвитку особистості, що веде у свою чергу до подальшого занепаду життєдіяльності особистості та функціонування людини і суспільства. Проте, це коло деструктивних, патогенних тенденцій можна розірвати у людини шляхом мобілізації, актуалізації, відновлення психологічних, особистісних ресурсів.

З врахуванням цих застережень, розглянемо більш докладно в контексті відновлення лише деякі із перерахованих властивостей особистості – а саме інтелект, самосвідомість і психофізіологію – маючи на увазі ту обставину, що у кожній властивості особистості згортається в процесі розвитку відповідна модальна діяльність, в нашому випадку – інтелектуальна, рефлексивна, психофізіологічна – яка розгортається в певній, зокрема проблемній ситуації.

В інтелектуальній сфері особистості в умовах війни відбуваються різкі зміни у змісті когнітивних установок, сприйманні та розумінні фактів, увазі, пам'яті, прийнятті рішень, мисленні, уяві, інтелектуальних емоціях тощо.

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

- виявляється недостатня здатність традиційного «мирного» інтелекту в цілому та в його складових, таких як перцепція, мислення, уява, увага, пам'ять, повністю охопити й адекватно оцінити приховані і непередбачувані військові події за наявної, як правило, неточної і фрагментарної інформації;
- поширюється тотальна проблемність самого існування людини в умовах реальних загроз життю – як власному, так і оточуючих людей;
- зростає патогенність мислення;
- з'являється реальна летальна перспектива власного буття тощо.

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

Мислення вимушено стає дещо дефіцитарним, детекторним, одностороннім, помилковим, оскільки оперує переважно з неповною, вибірковою, профільованою, однобічною інформацією. Інтелект поляризується на раціональний та емоційний, позитивний і негативний, патогенний і саногенний із властивими для них суперечностями та загрозливим впливом на психіку тощо.

Позитивний вплив на стан внутрішнього інтелектуального балансу може вчинити діалектичне мислення, що спирається на закони діалектики Ф. Гегеля – єдності та боротьби (врівноваження) протилежностей, заперечення заперечення, переходу кількісних змін у якісні, на формулу критичного мислення І. Канта – теза, антитеза, синтез, на принципи парадоксального мислення, на закони логіки з такими її операціями, що мають явний відновлюваний потенціал, як аналіз-синтез, узагальнення-конкретизація, індукція-дедукція, конгломерація-систематизація, на творче, відтворююче істину мислення тощо.

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

Породжений війною масштабний когнітивний дисонанс, дефектність, помилковість визиває необхідність у реструктуризації інтелекту, підвищенні

його ролі в додатковій орієнтації у воєнній ситуації, інтелектуальній роботі з ризиками для життя, з поправкою на особливості психологічної війни як складової гібридної війни, зростання ролі інтелекту у виживанні, зокрема розвитку так званого саногенного мислення тощо.

Предметна інтелектуальна діяльність містить у нормальному випадку, у мирний час такі компоненти і етапи, як мотив–предмет–мета–метод–емотив. Війна скорочує цей набір компонентів, що виявляється у неперфектності предметної інтелектуальної діяльності. Для відновлення її якості в ній мають бути присутні усі вказані вище функціональні блоки як достатні та необхідні. Конкретно мова йде про доцільну послідовність таких етапів інтелектуальної діяльності, як: потребнісно-мотиваційно-смісловий (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформульовальний (мета), операційно-результативний (метод вироблення рішення), емоційно-почуттєвий (емотив).

Якщо перевести це на мову когнітивних процесів, то предметна інтелектуальна діяльність має бути представлена через такі компоненти, як: ефективні когнітивні установки – адекватні процеси відчуття та сприймання інформації, мнемічна актуалізація предмету та атенційна організація наявної інформації й пізнання необхідної нової та мисленнєва й імажинативна її обробка, – прийняття рішення про мету, план, програму предметної діяльності – пошук і використання операцій асиміляції, акомодативної та оборотності прямих і оборотних дій асоціативного, логічного (аналіз-синтез, дедукція-індукція, узагальнення-конкретизація, конгломерація-систематизація) і творчого мислення та уяви (стратегії, тактики, акти творчості) – свідоме і несвідоме використання адекватних емоційних регуляторів інтелектуальної діяльності (включаючи взаємодію між раціональним та емоційним інтелектом).

Але при відновлювальному поверненні до якісної предметної інтелектуальної діяльності може відбуватися зворотна адаптація, дезадаптація, формуватися дезадаптаційна діяльність, яка накладається на предметну діяльність. Ця дезадаптаційна діяльність передбачає кроки, які забезпечують вирішення проблемної стресової ситуації у своєму когнітивному варіанті.

Мовиться про такі її етапи, вже у дезадаптаційному плані, як: когнітивне визначення стресору і викликаної ним тривоги – інтелектуальний опір, мобілізація і захист від невизначеності новизни стресора – виснаження і відновлення інтелектуальних ресурсів психіки після зустрічі з новим невизначеним стресором – інтелектуальна асиміляція, засвоєння нової інформації та включення її у досвід людини – інтелектуальна акомодативна як зміна, відновлення психіки, поведінки особистості під впливом засвоєння нової інформації в її оборотному зіставленні зі старою.

Дана розгорнута схема дезадаптаційної діяльності забезпечує вирішення проблемної стресової ситуації, яка може виникати при поверненні діяльності до мирної норми.

Зазначимо, що інтелектуальна діяльність містить у собі когнітивні процеси, які забезпечують асиміляцію, акомодативну та оборотність. Так, оборотність реалізується завдяки передусім пам'яті, яка повертає свідомість особистості у раціональне минуле, з чим зіставляються змісти теперішнього і

майбутнього, з якими оперує увага, перцепція, мислення, уява тощо. Відмітимо, що і у змісті освіти існують предмети, які відповідають за оволодіння теперішнім і майбутнім на основі повернення у минуле. Це такі предмети, як історія, література, біологія, фізика, математика (ці дисципліни побудовані, так би мовити, історично, тобто у часовій послідовності виникнення відповідних знань).

Якщо повернутися до проблеми відновлення, то у своєму впливі на здоров'я людини інтелект, зокрема мислення, може бути негативним і позитивним, патогенним і саногенним. Про патогенне і саногенне мислення писав Ю. М. Орлов, який показав, як потрібно інтелектуально поводитися із патогенними емоціями страху, заздрості, провини, образи, злоби, агресії тощо [53]. Цікаво, що запропонована ним схема етапів саногенного мислення певним чином корелює з адаптаційною та дезадаптаційною діяльністю і реалізується відповідною послідовністю дій. Саногенне мислення в роботі з негативними емоціями набуває рис емоційного інтелекту і передбачає:

1. Високий рівень концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що призводить до згасання сили його негативного впливу.

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

3. Воно вимагає здійснення рефлексії або інтроспекції негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, коли останній начебто відсторонюється від них і тому вони також втрачають або послаблюють свою силу і негативний вплив на особистість.

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

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

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

Спеціалісти стверджують, що у розумовій діяльності здорових людей, а також довгожителів, домінують інтелектуальна активність, розсудливість, обережність, життєва мудрість, вони тяжіють до позитивних спогадів про минуле, сповнені корисними добрими справами, вчинками, намагаються забути погане, вибачити образи близьким, друзям, знайомим тощо.

Розвивальне, відновлювальне значення інтелекту може бути підсилене, якщо людина свідомо реконструює предметну діяльність, приміром на кожному етапі її нормалізації задає собі питання: «в чому потреба, мотивація, сенс діяльності, які інформаційні та пізнавальні ознаки її предмету, яка її мета, план, програма, які методи досягнення оптимального результату, як правильно емоційно регулювати її перебіг (через сумнів, натхнення, подив тощо).

Підструктура **самосвідомості** також помітно перевантажується в умовах війни. Спостерігається концентрація та зміщення послабленої рефлексивності від духовного, соціального полюсу до біологічного й фізичного, асиметричне реструктурування Я в нових екстремальних обставинах, приниження гідності й цінності особистості, розростання егоїзму тощо.

При цьому слід враховувати, що самоусвідомлювальна предметна діяльність передбачає такі етапи свого здійснення, як [44]:

- самоусвідомлення потреб і мотивів розуміння Я власної особистості;
- рефлексивне самопізнання та самооцінка власної особистості;
- саморегуляція та самоконтроль на основі рефлексії мети;
- рефлексивна самореалізація та самоудосконалення внутрішнього світу власної особистості;
- емоційно-почуттєва рефлексія самосвідомості.

При відновленні нормального стану самосвідомості може застосовуватися дезадаптаційна самодіяльність особистості, що включає адекватно структуроване застосування психологічних захистів, що були запропоновані ще З. Фрейдом, А.Фрейд, а в наш час доповнені такими психологами, як, зокрема, Г. С. Абрамова, В. Ф. Моргун та ін. За З. Фрейдом основна функція психологічного захисту полягає у зменшенні тривоги та її негативного впливу на Я, самосвідомість особистості, тобто збільшенню їх стресостійкості. Цьому може сприяти правильне і систематичне застосування адекватних, що сприяють особистісному росту та успішній адаптації до труднощів, психологічних захистів Я.

Ми пропонуємо систематизувати психологічні захисти і так структурно класифікувати їх, щоб забезпечити вирішення проблемної стресової ситуації. Це можливо, якщо згрупувати їх відповідно до етапів дезадаптаційної діяльності наступним чином:

- а)мінімізація тривоги, захист Я від гіперстресора – перцептуальний захист, знищення стресору, придушення, заперечення, витіснення (репресія), створення реакції, ізоляція, компенсація, зсув, зміна якості афектів, притуплення почуттів;

б)опір, мобілізація, власне захист Я – агресія (інверсія), втеча від себе, негативізм, захисні маски, відстрочення афектів, еквіваленти афектів, екранування;

в)виснаження – конверсія, відігравання ролей;

г)асиміляція – інтроєкція (асиміляція, інкорпорація), ідентифікація (імітація);

д)акомодація – ідеалізація, інтелектуалізація, регресія, фантазування, символізація тощо.

Психологічні захисти мають відповідати біологічному імунологічному захисту й утворювати з ними єдиний комплекс. Тоді «імунопсихологічний» захист виступає основою загартовування організму й особистості.

Долання впливу тривожності на самосвідомість може призвести до спонтанної обтяжливої самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх загроз, тривоги, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості, що треба враховувати при наданні їй психологічної допомоги, зокрема підвищуючи її гідність через піднесення її цінності [40; 41].

Зміцненню, відновленню самосвідомості, Я може сприяти активізація самосвідомості шляхом оволодіння практичними психологами рефлексивними тренінгами, на зразок тих, що розроблені Н. І. Пов'якель, М. І. Найдьоновим і Л. А. Найдьоновою [42]. Корисними можуть стати оздоровчі настрої аутотренінгів. Наростання внутрішніх суперечностей, деформація Я-підструктури і загострення рефлексивності ставить питання про розвиток спеціального рефлексивного потенціалу особистості за рахунок застосування адекватних психологічних захистів рефлексивного типу, рефлексивних вправ, тренінгів і рефлексивної психотерапії. Додаткові можливості може надати саморефлексія, рефлексіотерапія деструктивних, патогенних причин і наслідків дистресу і тристресу; гармонізація стосунків честі та гідності особистості

Може стати в нагоді розроблений нами в умовах професійної підготовки студентів-психологів і модифікований до умов війни рефлексивно-історико-рольовий тренінг [42]. Останній будується на основі спеціальної технології організації процесу самоідентифікації та рефлексії постраждалих на прикладі здорових особистостей, присвоєння на час тренінгу ролі відомих діячів філософії, психології, педагогіки, медицини, героїв воєнної справи і національно-визвольної боротьби українського народу та організація спілкування між ними, обміну компетентною оздоровчою інформацією. В даному тренінгу реалізується також функція відновлення, відтворення при використанні мудрості попередніх поколінь сучасними особистостями.

Під час війни величезне навантаження лягає на **психофізіологічну підструктуру** особистості, зокрема на темперамент, що визиває, зокрема, зростання психодинамічної невідповідності, неконгруентності між типами темпераменту та іншими базовими властивостями особистості – духовністю, психосоціальною, спілкуванням, мотивацією, характером, самосвідомістю, досвідом, інтелектом, психосоматикою та психогенетикою особистості – та потребу повернення до стану конгруентності [40; 44]. Ми спираємося в роботі

з темпераментом на відповідне учення видатного вітчизняного психолога, одеського професора Б. Й. Цуканова як складової його теорії часу у психіці індивіда [50]. В цій теорії темперамент отримав своє об'єктивне, кількісне визначення. Він експериментально визначив об'єктивну характеристику кожного типу темпераменту через такий показник, як тау-тип, що змінюється від 0,7 сек до 1,1 сек. [50]. Нижче у дужках наводяться показники тау-типу (сек.), нормативної тривалості сну (год.) та і кількість представників кожної типологічної групи у складі людської популяції (%).

Холерик (0,7 сек., 9 год., 14%) – **Сангвінік** (0,8 сек., 8 год., 44%) – **Врівноважений** (0,9 сек., 7 год., 4%) – **Меланхолік** (1,0 сек., 6 год., 29 %) – **Флегматик** (1,1 сек, 5 год., 9%).

Звернемо увагу на ту обставину, що на другому місці у дужках стоїть нормативна тривалість сну (год.), мінімально необхідного для відтворення, відновлення психодинамічних, зокрема енергетичних, ресурсів нервової системи і організму в ході добового циклу активності людини. Поставлений на третє місце показник кількості (у %) кожної темпераментальної групи у популяційному загалі свідчить про питому вагу кожної групи в популяції та суспільстві та про існування певних взаємостосунків між ними, що не помічається і не враховується психологами до сих пір.

Між тим, одним з проявів таких взаємостосунків є не тільки взаємодія та співпраця між представниками різних типів темпераменту, але і своєрідна психодинамічна «війна темпераментів», приміром, між меланхоліками та сангвініками, флегматиками та холериками тощо. Для цієї «війни» властиві прояви психофізіологічного домінування, підпорядкування, використання, експлуатації, боротьби, нищення тощо. Тому корисною як у мирний, так і у воєнний час може стати розроблена нами консультативна технологія роботи по зменшенню конфліктності між представниками різних типів темпераменту – на основі рекомендацій щодо корисності і доцільності взаємного психофізіологічного доповнення, партнерства і співробітництва між носіями різних типів темпераменту [40; 44].

Принциповими для психотерапії є дані Б. Й. Цуканова про так звані переважаючі хвороби представників різних типологічних груп [50]. Він уважно прочитав праці Гіппократа і виявив незаперечний факт, що стародавній лікар визначав типи темпераменту не стільки за тими чи іншими рідинами, як про це ще й дотепер пишуть підручники з психології, скільки за відхиленнями і хворобами, що домінують у представників певного типу темпераменту. Б. Й. Цуканов уточнив це питання й увів у психофізіологію темпераменту поняття переважаючих хвороб.

Так, для холероїдів (нагадаємо, що їхня кількість серед п'яти темпераментальних груп становить 14%) переважаючими хворобами є холецистит і гепатит, для сангвіноїдів (їх 44% у людській популяції) – серцево-судинні захворювання, для врівноважених (їх 4%) – хвороби легенів і нирок, для меланхоліоїдів (їх 29%) – це серцево-судинні та мозкові хвороби, а для флегматоїдів (їх 9%) – шлунково-кишкові відхилення і хвороби [40; 44; 50].

Нами були виявлені чинники виникнення цих хвороб, якими постають так звані природна та штучна патогенна психодинамічна неконгруентність і відповідні стреси. Природна неконгруентність визначається положенням кожної типологічної групи в темпераментальному загалі. Приміром, 9% повільних флегматоїдів протистоять 91% представників інших чотирьох типологічних груп з більш швидкісною психодинамікою, що спричиняє тиск на них, і, діючи впродовж тривалого часу, патологізує їх шлунково-кишкову сферу. У дитячому віці починаються відповідні для кожного типу темпераменту відхилення, які з часом переходять у хвороби.

Девіантні та патогенні процеси відбуваються у представників кожної типологічної групи. Знаючи специфіку цих процесів, можна або уникнути їх патологічної дії, або пом'якшити її. На цьому базується розроблена нами технологія проведення саногенної психологічної корекції або компенсації психодинамічної патогенної неконгруентності і досягнення стану повної або відносної саногенної конгруентності [40].

Слід також звернути увагу на так звану фазову сингулярність, що має циклічний характер, тобто ФС-періодичність. Остання вираховується за формулою $ФС = 8,5 \text{ років} \times n \text{ (циклів)} \times \tau\text{-тип}$ (n – число повних циклів: ФС-тривалість періодичності ($8,5 \text{ років} \times \tau\text{-тип}$), а $\tau\text{-тип}$ – число, притаманне типу темпераменту, що змінюється у діапазоні від 0,7 секунди у чистого холерика до 1,1 секунди у чистого флегматика). В кінці фази сингулярності різко зростає вірогідність виникнення, загострення переважаючої хвороби та летальної загрози. До моменту наступу цих фаз сингулярності та нормального їх проходження слід готуватися заздалегідь – створювати комфортні умови їх перебігу разом із лікарями [50].

Нами виділені притаманні різним типам темпераменту специфічні види стресу, які існують і в мирний час, а в умовах війни можуть загострюватися і провокувати появу переважаючих хвороб [42].

У флегматоїдів – це стрес цейтноту та різкого перевищення швидкості дій над низькими природженими швидкісними можливостями (їм властива тенденція до повільних рухів).

Для меланхолоїдів – це стрес тривоги і перевтоми (надмірна чутливість, слабкість та домінуюча емоція страху).

У врівноважених – стрес вірогідної паритетної зустрічі в одній особі психодинамічних протилежностей (оскільки вони займають місце всередині всієї популяції і відчувають дію як з боку більш швидкісної, так і з боку більш повільної її частин).

Сангвіноїдам притаманний стрес незадоволених амбіцій (вони мають сильну й динамічну нервову систему, але не завжди використовують цю перевагу над іншими).

Для холероїдів характерний стрес імпульсивності, низької самоорганізованості, спонтанності дій. Кожна людина має точно знати свій тип темпераменту і притаманний йому тип стресу та заходи з уникнення дистресів і зняття їх негативних наслідків для здоров'я і життя

Так, повторимо це, стрес імпульсивності і нестриманої активності холероїдів в умовах обмеження їх рухливості може визивати ризик появи або загострення гепатиту і холециститу. Стрес незадоволених амбіцій сангвіноїдів може визивати передінфарктні стани та гострий інфаркт. Для уведеного Б. Й. Цукановим проміжного, врівноваженого типу темпераменту характерний стрес гострого амбівалентного роздвоєння функцій нервової системи, який може спровокувати захворювання нирок і легенів. Меланхолоїди з їх схильністю до стресу тривоги і слабкості НС ризикують захворіти серцевою та мозковою недостатністю з ризиком виникнення інфаркту та інсульту. Флегматоїди найчастіше впадають у стрес дефіциту, цейтноту часу з ризиком появи відхилень функціонування шлунково-кишкового тракту, включаючи, у випадках їх загострення, виразку шлунку.

Знання вказаних характеристик темпераменту важливе для розуміння індивідуальних особливостей виникнення, перебігу та переживання в людському загалі в умовах війни субстресу, стресу, дистресу та тристресу та їх наслідків.

Слід взяти до уваги, що в умовах війни найбільш захищеними від дистресу та тристресу виявляються, за нашими спостереженнями, холероїди, оскільки вони, на наш погляд, завчасно адаптують, загартовують себе, додатково до змін середовища, тими змінами і стресами, що породжують динамічність, імпульсивність, суперечливість власної поведінки та діяльності.

На другому місці стоять сангвіноїди, витривалість яких, як представників найбільш сильного, врівноваженого, працездатного типу темпераменту, визначається численними нормальними стресами напруження побутової, трудової, професійної діяльності.

На третьому місці розташовуються представники врівноваженого типу темпераменту, уведеного у науковий обіг професором Б. Й. Цукановим. Ми поставили цей тип на третє місце умовно, оскільки кількість його представників невелика, усього 4% в загалі, що обмежило можливість їх спостереження.

На четвертому місці стоять меланхолоїди, переважаючими властивостями яких є висока чутливість, емоція тривоги, страх, слабкість нервової системи, що статистично визивають «тренувальний» ефект навіть від тих стимулів і змін, на які не реагують представники інших типів темпераменту. Для них субстрес часто виступає стресом, а стрес – дистресом.

У найменш захищеній групі флегматоїдів високі пороги сприйняття та ригідність НС різко зменшують кількість загартовуючих їх стресів і робить їх відносно беззахисними перед дистресами та тристресами. Це підтверджується фактами спостереження нами в умовах воєнного стану помітної кількості уражених, з психотравмами та летальними випадками, що відносяться до флегматоїдної темпераментальної групи. Саме ця типологічна група найбільше уражається воєнним тристресом. небезпечним він є для них також тому, що у більшості флегматоїдів, з їх надто повільною поведінкою, може гальмуватися реакція на події, загострюватись негативізм, нігілізм,

блокування, «мінусація» адекватного ставлення не тільки до подій, особливо динамічних, але і до швидше діючих оточуючих.

Автор став свідком в останні роки смерті шістьох своїх колег, педагогічних працівників, з флегматоїдним типом темпераменту (І. З., А. В., А. С., С. Я., С. К., В. Т.). Вони як флегматоїди мали явні ознаки згадуваної вище типологічної «мінусації» поведінки, життєдіяльності та життя, зокрема через неадекватно організовану, деформовану професійну діяльність у складних умовах воєнного стану. Спостереження за ними в ході професійного спілкування, що передувало їх смерті, дозволило виявити певні чинники їх патогенного і летального процесу. Так, в одному випадку (А. С.) це була гостра психодинамічна неконгруентність, яка призвела до мікроінсультів внаслідок швидкісного перенапруження (водіння автомобіля, ненормально високий темп праці, комп'ютерна залежність, надмірне спілкування, негативізм з явним проявом нігілізму у питаннях власного здоров'я, ігнорування порад колег щодо прийняття необхідних захисних заходів в умовах повітряних тривог, виключення електрики та інтернету, порушення режиму праці, відпочинку і сну тощо).

Дистресогенна та тристрессогенна психодинамічна неконгруентність зростає також і у представників холероїдного, сангвіноїдного, меланхолічного типів темпераменту, особливо якщо вони тривало перебувають в ситуації гіподинамії (в окопах на фронті, в бомбосховищах чи вдома під час комендантської години).

Нами спостерігалися також факти порушення в умовах війни взаємостосунків у такій психофізіологічній сфері, як функціональна асиметрія роботи півкуль головного мозку. Мова йде про збільшення контрастності і нарощування тенденції до зміни під дією зовнішніх чинників полярності функціональної асиметрії. Це, гіпотетично, може викликати різку штучну зміну під впливом воєнного дистресу і тристресу у традиційному домінуванні однієї півкулі над іншою і появу нових патогенних ризиків для здоров'я особистості. Адже функціональна асиметрія в роботі півкуль головного мозку виступає психофізіологічною основою таких діалектичних проявів поведінки особистості, як діалог, логіка (операції аналізу-синтезу, узагальнення-конкретизація, індукція-дедукція та ін.), рефлексія, взаємодія між раціональним та емоційним інтелектом, саногенним і патогенним мисленням, правизною та лівизною поведінки тощо.

Усе це треба враховувати професійним психологам при визначенні прихованих психофізіологічних проблем і наданні відповідної психологічної допомоги постраждалим.

Наведене вище дає підстави краще усвідомити роль третього виміру структури особистості, який ми називаємо **розвивальним, генетичним, часовим, віковим** [39; 42]. Ми позначаємо цей вимір показниками результативності психічного розвитку особистості, такими як задатки, здібності, обдарованість, талант, майстерність, професіоналізм, геніальність,

екстраздібності, а також виділяємо фінальний рівень інволюційного розвитку особистості похилого віку, який часто пов'язується з мудрістю.

В ситуації воєнного стану відбувається специфічна деформація психічного розвитку як стрижневого виміру структури особистості, її певний інволюційний генезис вже за військовим типом. Адже дещо деформуються організаційні форми та методичні засоби реалізації культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій (за Л. С. Виготським) особистості – освіта, виховання, навчання, професійна підготовка, методи цілеспрямованого розвитку особистості. Позначимо цей процес терміном «Розвиток».

Серед зазначених видів розвитку починає збільшуватися питома вага військової, мілітарної підготовки. Про це свідчать результати проведеного нами опитування. Актуалізуються за новими пріоритетами задатки і на їх основі формуються нові життєво необхідні здібності, компетентність, професіоналізм, майстерність, талант військовослужбовця, про що говорив у своїй відомій праці «Ум полководця» Б. М. Теплов. При цьому все ж слід враховувати перспективу повернення до мирного типу розвитку постраждалої особистості та її відновлення, психореабілітації.

При кризовому стані, в умовах війни, зовнішнього світу, важливого значення набуває зміцнення внутрішнього світу особистості, що відбувається за вже згадуваними вище законами Л. С. Виготського щодо розвитку вищих психічних функцій: соціогенезу–індивідогенезу, опосередкування–розопосередкування, інтеріоризації–екстеріоризації, ідентифікації–унікалізації, зони найближчого і перспективного розвитку молоді за допомогою дорослих – вчителів в учнів, консультантів у клієнтів тощо. Така соціалізація з орієнтацією на вищі зразки психіки виступає як найважливіша форма розвитку, відновлення особистості, її навчання та виховання.

У більш конкретних ситуаціях «Розвиток» відбувається за певними методами, приміром, правилами формування знань, умінь і навичок, формулами поетапного розвитку розумових дій, вправами інтенсивного запам'ятовування, рахування, читання, спілкування, діалогу, алгоритмами вирішення винахідницьких завдань, законами розвитку діалектичного мислення, рефлексії тощо. Ці методи розвитку тісно переплітаються з методами і технологіями навчання і виховання, що використовуються педагогами-новаторами тощо.

Розвиток особистості в умовах воєнного стану передбачає також гармонізацію взаємозв'язків та наступність між задатками, здібностями, обдарованістю, талантами, майстерністю, професіоналізмом, геніальністю та екстраздібностями особистості.

Разом з тим, в умовах війни виникають підстави до більш широкого розуміння розвитку людини, встановлення більш тісного взаємозв'язку між соціальними та вітальними його чинниками, про що ми почали говорити вище при визначенні біологічного, психологічного, соціального та педагогічного видів відновлення організму, індивіду та особистості. Розвиток в умовах війни набуває певних ознак, визначених дією внутрішніх та зовнішніх його чинників. Так, він інтимно пов'язаний з такими фазами становлення людини,

як започаткування нового життя (запліднення), ембріогенез, органогенез, пренатальне визрівання плоду, народження, постнатальне дозрівання, формування організму дитини, підлітка, юнака, молодої людини, розвиток зрілої людини через самоактуалізацію її сімейного, трудового, професійного, громадянського потенціалу, інволюційний розвиток похилої людини та завершальний розвиток старої людини. Врахування такого інтимного зв'язку лежить в основі природності соціалізації людини.

При цьому розвиток відбувається не тільки як процес «ведення за собою» лінійного клітинного розмноження, диференціації первісної яйцеклітини й ембріону, але дії, в умовах долаття ентропії, віднайденого самою природою в ході еволюції, механізму генетично запрограмованої асиміляції-дисиміляції, тобто неперервного відновлення організму, індивіду й особистості. Цій закономірній особливості розвитку-відновлення відповідають деякі теоретичні погляди філософів, психологів і педагогів. Назвемо серед них Л. С. Виготського, Г. С. Костюка, О. М. Ткаченка, С. Д. Максименка та ін. [44]. Особливо це притаманне теорії інтелектуального розвитку психіки, запропонованій Ж. П'яже [30].

Для розуміння розвитку психіки в останні роки властива тенденція до його вивчення у багатовимірному контексті— індивідуального та соціального, популяційно-еволюційного, суспільно-історичного, культурно-діалогічного, ноосферно-цивілізаційного, макро-міні-мікро аналітично- синтетичного — проблем життя людини й особистості. Зазначимо в цьому плані концепцію багатовимірного розвитку особистості, запропоновану В. Ф. Моргуном [44].

Відповідно до зазначеної тенденції, можна виокремити такі різновиди розвитку, як:

Розвиток-зародження, започаткування нового життя (запліднення) в коханні юними і молодими батьками —

Розвиток-визрівання в процесі пренатального ембріогенезу, органогенезу, формування плоду у череві матері —

Розвиток-народження і постнатального дозрівання новонародженої дитини в сім'ї —

Розвиток-дозрівання організму дитини, підлітка, юнака, молодої людини в родині та системі освіти —

Розвиток-самоактуалізація зрілої людини через самоздійснення її сімейного, професійного і громадянського потенціалу у суспільстві —

Інволюційний розвиток похилої людини і завершальний розвиток старої людини в умовах соціального забезпечення. Інволюційний розвиток може спостерігатись і в інших випадках, приміром, при наркотизації, важких хворобах та пораненнях під час війни тощо.

Отже усі вікові стадії життя людини пронизуються такими життєво важливими видами розвитку, як розвиток-визрівання, розвиток-відновлення, розвиток-відтворення, розвиток-засвоєння, розвиток-формування, розвиток-реформування, розвиток-інволюція тощо, що взаємопов'язані між собою, взаємно підпорядковують одне одного, по чергову домінують одне над одним на кожному віковому етапі тощо.

Висловлена таким чином життєтворча стратегія розвитку людини і цивілізації утворює перспективний план вирішення дуже цікавої проблеми для біологів, психологів, соціологів і педагогів. Наведена формула розвитку утворює логіку побудови цілісного, неперервного, впродовж усього життя, психологічного супроводу відновлення діяльності і властивостей особистості в людини. Такий психологічний супровід має охоплювати усе життя людини – від її зародження і народження до зрілого і похилого віку. Ми бачимо, що його елементи формуються і функціонують вже зараз – вони, з одного боку, включаються у роботу патронажного обслуговування вагітних жінок, новонародженої дитини та молодих батьків, а з іншого боку – входять до геронтопсихологічного обслуговування людей похилого і старечого віку службою соціального забезпечення. Дія цих елементів продовжується і під час війни.

Отже, в умовах воєнного стану постає необхідність певного перегляду, в контексті проблеми розвитку, відновлення особистості, реформування концептуальних – теоретичних, методологічних і методичних засад психології і педагогіки і, зокрема психологічного супроводу діяльності педагогічних працівників на основі застосування досягнень екстремальної психології та мілітарної модернізації гуманістичної психології і педагогіки. Вони потребують, зокрема відповідної до умов війни трансформації в напрямі асиміляції принципів гуманістичної [12] та раціогуманістичної [1] психології, формування, в цілому, гуманітарно-мілітарної професійної діяльності психологів і педагогів. І разом з тим, має бути збережена можливість регуманізації, гуманістичного відновлення, повернення до мирних гуманістичних засад нормального розвитку особистості та її діяльності у повоєнній перспективі.

ВИСНОВОК

Таким чином, у розділі висвітлюються концептуальні, методологічні, методичні й організаційні засади психологічного супроводу процесу відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників в умовах воєнного стану – принципи, види, проблеми, методи і технології відповідної роботи практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти. Здійснене експериментальне, шляхом опитування педагогів, вивчення різних аспектів проблеми відновлення. Передусім, розглянуті порушення професійної діяльності та особистості педагогічних працівників і шляхи відновлення їх якості в умовах воєнного стану та у перспективі. Вивчалися стратегічні (організаційні настановлення республіканського рівня і наукові методологічні підходи), тактичні (організаційні настановлення регіонального рівня та напрямки діяльності психологічної служби), оперативні (місцеві організаційні настановлення і методи, техніки, технології роботи практичних психологів, соціальних працівників і самих педагогів) та інші засоби відновлення професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників.

Запропоновано психолого-педагогічну концепцію відновлення, в центрі якої стоять поняття стресу і адаптації. В умовах війни розглядаються чотири

форми стресу, такі як субстрес і власне стрес, що виконують нормальну адаптаційну, захисну, конструктивну функцію і відрізняються від патогенного дистресу і летально небезпечного тристресу. Останні дві форми стресу є загрозливими для здоров'я і життя людини, тому їх доцільно презентувати у вигляді проблемної стресової ситуації та адаптаційної діяльності з її вирішення.

Поняття адаптаційної діяльності розкривається на основі синтезу поняття адаптаційного синдрому Г. Сельє і поняття психічної адаптації, асиміляції, адаптації й оборотності інтелектуальних дій Ж. П'яже. Вирішення гострої проблемної стресової ситуації потребує використання спеціального апарату проблемного, задачного підходу з розв'язання гострих проблемних стресових суперечностей, а також взаємодії адаптаційної діяльності з предметною діяльністю педагога.

Відновлення ушкодженої професійної діяльності педагогічних працівників відбувається шляхом, по-перше, її повноцінної послідовної системної реорганізації, відтворення за такими компонентами, етапами, як: потребнісно-мотиваційно-смісловий (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформульовальний (мета), операційно-результативний (метод), емоційно-почуттєвий (емотив). По-друге, відновлення потребує певної адаптивної трансформації предметної діяльності під впливом адаптаційної діяльності та їх взаємодії між собою. Відновлюваний ефект посилюється шляхом трансформації професійної діяльності педагога у рефлексивну психологічну самодіяльність, коли її предметом постає сама особистість. Розглянуті загальні та модальні особливості відновлення особистості та професійної діяльності педагогічних працівників, ролі їх інтелекту, самосвідомості та психофізіології, а також такі форми розвитку особистості, як розвиток-зародження, розвиток-визрівання, розвиток-формування, розвиток-відновлення, розвиток-відтворення, що треба враховувати при здійсненні психологічного супроводу відновлення освітніх процесів в умовах воєнного стану.

З цих висновків випливають певні практичні рекомендації щодо покращення психологічного супроводу процесу відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану.

По-перше, доцільно конструктивно ставитися до важкого стресу як до важливого моменту психологічної адаптації до екстремальних умов війни, включаючи для подолання його негативних наслідків і відновлення ушкодженої професійної діяльності особистості різноманітні особистісні засоби – духовні, мотиваційні, характерологічні, рефлексивні (психологічні захисти свого Я), інтелектуальні, творчі, психофізіологічні, психосоматичні тощо.

По-друге, важливо активно, свідомо використовувати відновлювальні можливості повноцінної діяльності, особливо психологічної і професійної, маючи на увазі передусім відтворення повноти її складу (мотив-предмет-мета-метод-емотив) та цілеспрямованість на відновлення і оздоровлення особистостіш. При цьому необхідно розуміти, що в умовах війни предметна

діяльність має поєднуватися з адаптаційною діяльністю при вирішенні проблемних адаптаційних ситуацій.

По-третє, слід звертатися за допомогою до кваліфікованих спеціалістів – практичних психологів і соціальних педагогів – і разом з ними оптимально використовувати відновлювальні можливості психологічної служби, що містяться у психодіагностичній, консультативній, психореабілітаційній, психотерапевтичній тощо роботі.

По-четверте, враховуючи тривалий в певних випадках період відновлення професійної діяльності та властивостей особистості, доцільно формувати індивідуальні стратегії, проекти і плани систематичного психологічного супроводу самовідновлення, превентивного самовиховання і самонавчання методам надання психологічної допомоги собі та оточуючим людям.

По-п'яте, доцільно формувати готовність постраждалих до оволодіння існуючих технологій надання собі психологічної допомоги у відновленні власної професійної діяльності та особистості під керівництвом досвідчених практичних психологів, зокрема техніки катарсису, медитації, аутотренінгу, рефлексивного тренінгу, психологічного захисту, техніки нормалізації сну тощо.

Література

1.Балл Г. О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства. Київ: Видавництво ПП «СКД», 2017. 204 с.

2.Бердишев Г. Д., Криворучко І. Ф. Медична генетика: Навч. посібник. Київ: Вища школа, 1993. 143 с.

3.Васьковська С. В. Основи психологічного консультування: Підручник. Київ: Вид-во «Київський університет». 2008.

4.Вовна А. М. Психологія мобілізованого: нарис. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 152 с.

5.Вознюк А. В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография / под ред. А. А. Дубасенюк. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.

6.Вокер Метью. Чому ми спимо. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 472 с.

7.Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [наук.-метод. посіб.]. Київ: Науковий світ, 2012. 99 с.

8.Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. Посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

9.Гірник А. М. Основи конфліктології. Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.

10.Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

11.Дипак Чопра. Полноценній сон. Полная программа по преодолению бессоницы. Пер. с англ. В. Пузанов. Киев: София, 2005. 208 с.

12.Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник, Чернівці: Прут, 2002. 268 с.

13.Занюк С. С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності). Луцьк: Ред.-вид. відділ Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 1998. 64 с.

14.Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2010. 272 с.

15.Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.

16.Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: Монографія. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с. Котик М. А. Психология и безопасность. Таллин: Валтус, 1981. 408 с.

17.Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: Навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік, 2007. 115 с.

18. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: прак. посіб./ В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662> Down load (5MB) ISBN 978-

19.Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): Монографія. Івано-Франківськ: ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.

20.Наконечна М. М. Допомога іншому: психологічні аспекти. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 184 с.

21. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: колективна монографія / За наук. ред. А. П. Самодрин. Київ-Кременчук: ПП Щербатих О.В. 2021, Т.1, 352 с.; 2022, Т.2, 512 с.; 2023, Т.3, 692 с., 2024, Т.4, 534 с.

22.Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. Київ: Наш формат, 2017. 1 том. 568 с. (Захисникам України від Американсько-української медичної фундації).

23.Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах: Київ: Національна академія оборони України, 2004. 210 с.

24.Основи громадянського суспільства: Словник: Для студ. вищ. навч. закл. / Н.Г.Джинчарадзе, М.А.Ожеван, А.В.Толстоухов та ін. Київ: Знання України, 2006. 232 с.

25.Основи демократії: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / Авт. колектив: М.Бессонова, О.Бірюков, С.Бондарук та ін.; За заг. ред. А.Колодій; Мін-во освіти і науки України, АПН України, Українсько-канадський проєкт «Розбудова демократії», Ін-т вищої освіти. Вид. 2-ге, стереотипне, Київ; Вид-во «Ай Бі», 2004. 668 с.

26.Павлик Н. В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості»: Практ. посіб. Київ: ФОП Паливода А. В., 2022. 111 с.

27.Панок В. Г. Психологічна служба: Навч.-метод. посіб. для студ. і виклад. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.

28.Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с. ISBN 978-966-521-426-7 URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724267>

29.Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: Гірник А.М., Чернобровкіна В.А. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.

30.Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. 1969. 659 с.

31.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.

32.Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник; за ред. Рибалки В.В. Київ: Талком, 2020. 184 с.

33.Помиткіна Л. В., Помиткін Е. О. Психологія праці і відпочинку: підручник [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 322 с.

34.Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: Харків: Прапор, 2009. 672 с.

35. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. 6-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 2008. 560 с.

36.Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г.Кременя: [координатор інтернет-посібника В.В.Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

37.Психопедагогіка і життя: науково-популярний щорічник: Редакційна колегія: Рибалка В.В. (гол. ред.), Лук'янова Л.Б., Панок В.Г., Ігнатович О.М., Корнієнко І.О., Романовська Д.Д. №1, 2020 рік та №2, 2021 рік. Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, УНМЦППСР НАПН України, 2022. 280 с.

38.Рибалка В.В. Готовність учня до профільного навчання / За ред. С.Максименка, О.Главник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

39.Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології. Київ: Талком, 2017. 245 с.

40.Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка. 2005. 54 с.

41.Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості: Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.

42.Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.

43.Рибалка В.В. Самовчитель демократії для юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.

44.Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.

45.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.

46.Сельє Г. Стрес без дистресу. 1979. 128 с.

47.Синдром «Професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядипл. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та доповн. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.

48.Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ: Ніка-Центр, 2007. 164 с.

49.Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія] / за наук. ред. А.В.Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

50.Цуканов Б. Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.

51.Чудакова В. П. Пути преодоления профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания персонала и организации: Учеб.-метод. пособие образовательного модуля тренинга-семинара. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2012. 40 с.

52.Ягунов В. В. Військова психологія: Підручник. Київ: ТанDEM, 2004. 656 с.

ДОДАТОК.

ОПИТУВАЛЬНИК

З ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ ВІДНОВЛЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Інструкція: Уважно прочитайте кожне запитання опитувальника і дайте кожного разу відповідь у вигляді певної оцінки – або у відсотках, або за 10-бальною шкалою, але при цьому просимо викласти стислим реченням сутність Вашої точки зору, що записується після дужок .

Наскільки ушкоджуються і втрачають свою якість під час воєнного стану діяльність та властивості особистості педагогічного працівника – якщо так, то запишіть у перших дужках % менше 100%; якщо зберігаються, то дорівнює 100%; якщо зміцнюються, то більше 100%?

Професійна діяльність () _____ ()
Духовні властивості () _____ ()
Психосоціальні () _____ ()
Комунікативні () _____ ()
Мотиваційні () _____ ()
Риси характеру () _____ ()
Самосвідомість, Я, рефлексія () _____ ()
Досвід, компетентність () _____ ()
Інтелект () _____ ()
Психофізіологія () _____ ()
Психосоматика () _____ ()
Психогенетика, інстинкти, рефлексії () _____ ()
Здатність до розвитку і саморозвитку особистості в ход професійної діяльності

1а.Поставте у других дужках в кінці кожного пункту попереднього списку питань № 1

відповідь у балах на наступне питання: наскільки важким і тривалим може бути відновлення кожної із вказаних ушкоджених властивостей особистості педагогічного працівника?

2. Чи використовуєте Ви та Ваш заклад освіти якісь засоби відновлення якості вказаних вище властивостей особистості педагогічних працівників, що постраждали тією чи іншою мірою під час воєнного стану – підкресліть, оцініть у балах та стисло конкретизуйте:

Так () _____

Ні () _____

3. Які методологічні підходи доцільно використовувати, на Ваш погляд, в ході психологічного та педагогічного супроводу відновлення якості діяльності особистості педагогічного працівника під час воєнного стану (оцініть у балах і конкретизуйте):

Індивідуальний () _____

Особистісний () _____

Віковий () _____

Проблемний () _____

Системний () _____

Синергетичний () _____

Діяльнісний () _____

Проектний () _____

Компетентнісний () _____

Акмеологічний () _____

Громадсько-демократичний () _____

Інноваційно-популярний () _____

Ваш варіант () _____

4. Які напрямки діяльності практичних психологів і соціальних педагогів використовуються у Вашому закладі освіти або Вами при відновленні якостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану (у балах та стислому викладі):

Психодіагностика () _____

Психологічне консультування () _____

Психотерапія () _____

Психологічна гігієна () _____

Психологічна реабілітація () _____

Психологічна профілактика () _____

Психологічна просвіта () _____

Ваші власні види відновлювальної діяльності () _____

5. Які конкретні методи психології і педагогіки використовуються у Вашому закладі освіти з метою відновлення якостей особистості під час воєнного стану (бал та стислий опис)

Тестування () _____

Тренінг () _____

Бесіда () _____

Уроки відновлення, нормалізації, адаптації () _____

Семінари () _____

Дні оздоровлення () _____

Інші методи () _____

6. Які труднощі і проблеми виникають при відновленні якості діяльності і властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану?

Організаційні () _____

Психологічні () _____

Педагогічні () _____

Медичні () _____

Ваш варіант () _____

7. Яку допомогу і від кого Ви отримуєте (перші дужки) чи очікуєте (другі дужки) отримати при здійсненні психологічного супроводу з відновлення якостей особистості під час воєнного стану?

Дидактичну () _____ ()

Методичну () _____ ()

Організаційну () _____ ()

Психологічну () _____ ()

Педагогічну () _____ ()

Психолого-педагогічну () _____ ()
 Директивну від МОН України () _____ ()
 Наукову від НАПН України () _____ ()
 Від колег () _____ ()
 Від практичного психолога і соціального педагога нашого закладу освіти () _____ ()
 Від батьків () _____ ()
 Від учнів () _____ ()
 Ваш варіант () _____ ()

8. Які існують і можливі плани, програми, проекти організації психологічного супроводу відновлення якості діяльності особистості педагогічних працівників Вам відомі?

- державні _____ ()
- в системі освіти країни _____ ()
- на обласному рівні управління освіти _____ ()
- на районному рівні управління освіти _____ ()
- у Вашому закладі освіти _____ ()
- окремих педагогічних працівників _____ ()
- батьківські _____ ()
- Ваш варіант _____ ()

9. Які перспективи у становленні превентивного психологічного супроводу відновлення якості діяльності та властивостей особистості у повоєнний час Ви передбачаєте?

Будь ласка, запишіть свої дані:

Прізвище, Ім'я, По-батькові (можна навести ініціали) _____

Ваші вік і стать _____

Чи маєте Ви вищу освіту, якщо так, то вкажіть, який ВУЗ Ви закінчили і коли _____

Де Ви працюєте, яка Ваша посада і стаж роботи _____

Місце Вашого проживання (обласний центр, місто, село тощо) _____

Дата опитування _____

Рибалка В. В.