

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
імені ІВАНА ЗЯЗЮНА**

Павлик Наталія Василівна

**ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Практичний посібник

Київ, 2025 р.

УДК 159.972:355(477)

ББК 68.4(4 Укр) 3

П 12

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України
(протокол № 10 від 26 червня 2025 року)*

Рецензенти:

О. М. Ігнатович, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник
завідувач відділу психології праці Інституту педагогічної
освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Н.В. Харченко кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу виховання на пограниччі
Інституту проблем виховання НАПН України.

Павлик Н. В.

П 12 Гармонізація психологічного здоров'я педагогічних працівників в
умовах війни та повоєнного відновлення України : практ. посіб. /
Н. В. Павлик. – Київ, 2025. – 195 с. ISBN 978-966-999-546-9.

Практичний посібник призначений для психологів, викладачів, аспірантів психолого-педагогічного профілю та адміністрації закладів загальної середньої, професійної й вищої освіти.

Перший розділ посібника присвячено аналізу психологічних особливостей педагогічної діяльності в період глобальних світових змін. Другий розділ розкриває сутність поняття психологічної адаптації особистості педагога до світових змін, до війни, визначенню особливостей психотравматизації в екстремальних умовах воєнного часу, а також висвітленню результатів емпіричного дослідження стану психологічної адаптації українських педагогічних працівників до світових змін в умовах війни. Третій розділ присвячено висвітленню критеріїв психологічного здоров'я особистості, а також результатів дослідження стану психологічного здоров'я сучасних педагогічних працівників під час війни та встановленню психологічних закономірностей впливу психологічного здоров'я педагога на стан його соціально-психологічної адаптованості. У четвертому розділі запропоновані напрями та система психологічного супроводу діяльності педагогічних працівників під час війни та повоєнного відновлення України.

Впровадження наукових здобутків, викладених у посібнику, у практику психологічних служб закладів соціальних служб та закладів дошкільної, середньої та вищої освіти забезпечить психолого-педагогічних працівників засобами психологічного супроводу, що сприятиме профілактиці та психокорекції постстресових психічних розладів та розв'язанню спектру психологічних проблем особистості, яка перебувала в умовах війни.

УДК 159.972:355(477)

© Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України, 2025.

ЗМІСТ

Вступ	4
I. ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕПОХУ ГЛОБАЛЬНИХ СВІТОВИХ ЗМІН	6
1.1. Класифікація глобальних світових змін	6
1.2. Дослідження ставлень сучасних педагогів до глобальних світових змін	8
1.3. Психологічна специфіка педагогічної діяльності в епоху глобальних світових змін ...	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	30
Список використаних джерел	31
II. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ПЕДАГОГІВ ДО ГЛОБАЛЬНИХ СВІТОВИХ ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ	32
2.1. Психопатологічні наслідки перебування людини в екстремальних умовах війни .	32
2.2. Соціально-психологічна адаптація особистості до екстремальних умов	43
2.3. Соціально-психологічна адаптація учасників освітнього процесу до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу	48
2.4. Дослідження стану соціально-психологічної адаптації сучасних педагогів до нових світових змін в умовах війни в Україні.....	51
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	69
Список використаних джерел	71
III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ	73
3.1. Структура та критерії психологічного здоров'я особистості	73
3.2. Теоретична модель та психодіагностична методика вивчення стану психологічного здоров'я сучасних педагогів	88
3.3. Дослідження стану психологічного здоров'я сучасних українських педагогів під час війни	103
3.4. Психологічні закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на стан його соціально-психологічної адаптації до світових змін в умовах війни	110
3.5. Фактори соціально-психологічної адаптації педагога до світових змін	119
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III	128
Список використаних джерел	130
IV. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ	133
4.1. Завдання психологічного супроводу в контексті реабілітації педагогічних працівників в період війни та повоєнного відновлення	133
4.2. Психологічні особливості при постстресовому психічному розладі, які підлягають психокорекції	135
4.3. Психотерапевтичні підходи до реабілітації постстресових розладів особистості ...	137
4.4. Система психологічного супроводу педагога спрямованого на гармонізацію його психологічного здоров'я	151
4.5. Технологія індивідуального духовно-психологічного консультування	170
4.6. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійної діяльності педагогів під час війни та повоєнного відновлення	179
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ IV	194
Список використаних джерел	196

ВСТУП

Сьогодні світ вступив у період глобальних трансформацій: епідемій, змін клімату, міжнародних війн, глобалізації економіки, діджиталізації тощо.

Стресові події, що супроводжують збройні військові конфлікти, справляють патогенний вплив на усіх його учасників: військовослужбовців, громадян, які перебувають в зоні бойових дій, евакуйованих осіб. Громадяни, які постійно перебувають в зоні бойових дій, знаходяться у стані хронічного стресу й часто-густо виявляються психологічно неготовими до регулярних психологічних перевантажень.

Педагогічні працівники, які знаходяться в умовах війни, несуть відповідальність не тільки за власне життя, а й за життя і спокій своїх учнів. Тож, вони є найбільш відповідальними у психологічному та моральному відношеннях.

Повертаючись до мирного життя (в умовах повоєнного відновлення України), люди відчують негативні наслідки постстресових психічних розладів і гостро потребують психологічної реабілітації. Виходячи з воєнного стану, що пов'язаний з погрозою для життя, людина зіштовхується із серйозними проблемами, адже сучасний рівень відносин у суспільстві через економічну та соціальну нестабільність створює середовище, що само по собі є не менш травмуючим для психіки, ніж сама ситуація бойових дій.

Сьогодні у більшості наших співвітчизників, які понад три роки перебували в умовах війни, сформувалися й закріпилися у підсвідомості жорсткі стереотипи, пов'язані зі «знелюдненням» образа ворога, які згубно впливають на все емоційне життя людини. Так, формули «Не простимо!», «Помстимося!» тощо спотворюють зсередини психіку людини, позбавляючи її відчуття довіри, любові, співстраждання не тільки до чужих людей, а й до близьких. Саме домінування у свідомості багатьох українців мотивів ненависті й помсти зумовлює духовну деградацію нашого суспільства на рівні колективного несвідомого до рівня стійких, хронічних патогенних почуттів.

Особливо це стосується вчителів, які мають приймати кожен дитину як рідну, випромінюючи добро й повагу.

Звідси випливає необхідність розробки спеціальних програм і заходів психологічної допомоги особам, зокрема, педагогічним працівникам, які перебували в умовах воєнних дій. Задачею психолога є виявлення сутності змін у психіці людини під впливом екстремальних умов з метою запобігання

розвитку постекстремальних психологічних дисгармоній.

Перед вчителями, які відповідальні за особистісний розвиток майбутніх поколінь, постає завдання збереження цілісності суспільства шляхом якісного надання своїм вихованцям духовно-світоглядних та спеціальних знань. Як відомо, найважливішим інструментом професійно-педагогічної діяльності є особистість самого вчителя, що надає йому можливості передавати учням на підсвідомо-емоційному рівні певні ставлення, установки. Тому сучасний педагог сам має бути адаптованим до нового світового устрою.

Проте, слід зазначити, що стан психологічного здоров'я сучасних педагогів є досить нестабільним унаслідок хронічної психічної перенапруги та невизначеності, адже їм доводиться здійснювати свою діяльність в умовах суперечливих вимог до освіти, які виходять від глобальних тенденцій, політичних інтересів, ідеологічних парадигм, тиску з боку академічних кіл, експертів з навчальних програм тощо. Така емоційна перенапруженість викликає професійне вигорання вчителів, що негативно відбивається на якості їх педагогічної діяльності. За даними сучасних досліджень, у вчителів діагностовано недостатній рівень толерантності до невизначеності.

Також доведено, що фахівці соціальної сфери, у тому числі й вчителі, які відчувають емоційне виснаження, через перевтому втрачають оптимізм й бажання розвиватися у професійній діяльності, хоча в них розвинуті такі компенсаторні механізми як акуратність, охайність, ввічливість, старанність. Все це свідчить про недостатній рівень адаптованості українських вчителів до складних умов сьогодення, а також про дефіцит їх психологічного здоров'я.

Незважаючи на значний інтерес сучасних дослідників до проблеми розвитку адаптаційних можливостей педагога, слід зазначити, що ґрунтовних досліджень впливу психологічного здоров'я сучасних вчителів на стан їх психологічної адаптації до світових змін до останнього часу немає. Саме тому зазначена проблема потребує аналізу, який ми пропонуємо читачу.

У посібнику проаналізовано не лише теоретичні засади адаптації особистості до екстремальних умов військового стану, але й приділено значну увагу практичним методам психологічного супроводу діяльності педагогічних працівників з метою гармонізації їх психологічного здоров'я в умовах війни та повоєнного відновлення України.

I. ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕПОХУ ГЛОБАЛЬНИХ СВІТОВИХ ЗМІН

1.1. Класифікація глобальних світових змін

Сучасний світ вступив в епоху докорінних глобальних трансформацій. Глобальними називають зміни, які стосуються всього світу й потребують координованої співпраці всіх країн (Глобальні проблеми людства).

Розвиток цивілізації супроводжується зростанням впливу глобальних процесів які ще не мали місця 30 років тому. Нові глобальні світові тенденції впливають на звичне життя, вони руйнують старі підвалини функціонування суспільств й трансформують образ життя людства. Економічний, соціально-політичний, культурний розвиток людства відбувається під знаком глобалізації: з'явилися системи глобального менеджменту, загострилася глобальна конкуренція, розширюється міжнародна торгівля, інвестиції, значно зросли темпи діджиталізації усіх галузей суспільства (Причини виникнення, сутність і класифікація глобальних проблем). Технологізація усіх сфер життя поставлена як курс на майбутнє (Глобальні тренди-2040).

Глобальні світові тенденції змінюють образ життя всього людства, адже держави схожі на живі організми, що постійно розвиваються. Проте, відкриваючи широкі можливості для економічного й технічного зростання суспільства, підвищення якості життя, глобалізація водночас має негативні наслідки, що призводять до біологічних екологічних, демографічних тощо втрат на планеті. Це створює загрозу існуванню людства й породжує ризики, які потребують об'єднання зусиль та ресурсів усіх держав на основі усвідомлення спільної відповідальності перед майбутніми поколіннями (Орлова). Як зазначає С. Корсунський, через кілька років світ зовсім втратить звичні риси, адже темп трансформацій зростає у геометричній прогресії.

Сьогодні старі правила життя вже не спрацьовують, тому

неминучою реальністю для кожної людини стає завдання створення нової картини світу й пошуку власного місця у новій світовій системі (Корсунський).

Рисами глобальних змін є *криза лідерства; націоналізм; недовіра; популізм* (риторика, яка апелює до простих народних мас, їхніх страхів, надій, незадоволення життям й ґрунтується на протиставленні інтересів населення інтересам еліти); *нерівність* у розподілі суспільних благ; *примат сили над правом*. Проблемними факторами подолання кризи світових змін є: корупція, злочинність, недостатньо розвинена інфраструктура, низький рівень економіки, етики, охорони здоров'я.

Все це спонукає людство до усвідомлення спільної відповідальності перед майбутніми поколіннями. Тож варто пам'ятати, що «для того, щоб досягти результату, потрібні гідна мрія, мета й концентрація ресурсів» (Орлова).

Сьогодні Україна стала ареною зіткнень інтересів глобальних світових гравців. У країні триває війна. Проте у часи радикальних змін для нашої країни відкриваються можливості подолати шлях від трагічного минулого до омріяного майбутнього. Уявлення про те, що «Захід нам допоможе», загалом помилкове. Основний принцип міжнародних відносин полягає в тому, що кожна держава прагне, передусім, розв'язувати власні проблеми й не збирається жертвувати своїми інтересами заради інших (Орлова). Тому сьогодні нам треба зрозуміти, як багаж досвіду вкласти у майбутній прогрес нашої держави (Глобальні тренди-2040).

Тож, перед нашими співвітчизниками постає нагальна проблема адаптації до світових змін й пошуку власного місця у нових світових реаліях. А перед педагогічними працівниками, які відповідальні за конструктивний особистісний розвиток майбутніх поколінь, постає завдання збереження цілісності й стабільності нашого суспільства шляхом надання своїм вихованцям духовних, моральних знань, набуття досвіду гармонійної поведінки й знаходження власного місця у сучасному світі.

Нами було розроблено **класифікацію** глобальних світових змін та їх наслідків (Табл. 1).

Класифікація глобальних світових змін та їх наслідків

Глобальні світові зміни	Наслідки світових змін
Екологічні зміни – кліматичні аномалії, урагани, посухи, танення льодовиків, повені	забруднення водойм, ґрунтів, повітря.
Біологічні зміни – нові хвороби, епідемії, пандемії.	обмежувальні заходи
Демографічні і міграційні зміни – зниження народжуваності, міграція населення	старіння населення, неконтрольована міграція.
Соціальні зміни – зростання соціальної нерівності, загострення проблем між владою і суспільством.	недовіра людей до влади, громадянські конфлікти.
Технічні зміни – технічна революція, впровадження штучного інтелекту, роботизація та діджиталізація праці.	техногенні катастрофи у центрах світового впливу та на їх периферії.
Геополітичні зміни – криза міжнародних відносин, конфлікт між основними геополітичними гравцями за зони впливу, глобалізація та перерозподіл світової економіки, фрагментація торгово-економічних просторів, міжнародна система як світ з декількома центрами сили.	поглиблення кризи міжнародних відносин, розростання меж та кількості міжкордонних конфліктів, створення нових зон міжнародної напруги, війни, загрози глобального тероризму.
Економічні зміни – зростання економічної нерівності, криза середнього класу, гуманітарні кризи.	зростання зовнішніх боргів країн, підвищення податків, зменшення соціальних виплат.
Культуральні зміни	інтеграція з традиціями і цінностями американо-європейської культури.

Усвідомлення сутності світових змін й формування зрілих, моральних ставлень до них – є основою гармонійної поведінки, особистісного й професійного розвитку громадян нашої країни в період подолання кризи реформування суспільних відносин.

1.2. Дослідження ставлень сучасних педагогів до глобальних світових змін

З метою дослідження ставлень сучасних педагогів до глобальних світових змін нами було розроблено анкету «Ставлення до глобальних

світових змін» і проведено дослідження ставлень педагогічних працівників різних вікових категорій до світових змін.

До складу анкети увійшли три завдання на самооцінку певних ставлень і три відкритих запитання.

У першому завданні представлено перелік з восьми кластерів світових змін (екологічних, біологічних, демографічних, соціальних, економічних, технічних, геополітичних та культуральних).

***Інструкція:** Проранжуйте глобальні світові зміни в порядку зростання ступеня складнощів Вашої адаптації до них:*

(1 – найлегше до адаптації... 8 – найскладніше до адаптації).

У другому завданні пропонується оцінити за 10-бальною шкалою, наскільки Ви вважаєте себе адаптованим до глобальних світових змін

(1 – зовсім не готовий до змін ... 10 – повністю адаптований).

У третьому завданні педагогічним працівникам пропонується оцінити за 10-бальною шкалою, наскільки Ви готові говорити з учнями про глобальні світові зміни: викладати інформацію світоглядного змісту, відповідати на складні запитання (1 – зовсім не готовий ... 10 – цілковито готовий).

Далі педагогічні працівники мають відповісти на три запитання:

- Як Ви гадаєте, **хто винний** у виникненні війн та різноманітних криз?
- Як Ви гадаєте, **чому** епідемії, кризи, війни, катастрофи відбуваються по усьому світу?
- **Що Ви можете запропонувати** щодо покращення адаптації сучасної людини до глобальних світових змін?

Дані, отримані за допомогою зазначеної анкети, надають психологу інформацію щодо особистого ставлення педагога до змісту глобальних світових змін, чинників їх виникнення, декларованого рівня адаптації педагога до них та можливих шляхів покращення адаптації до сучасних умов. Відповіді респондентів заносяться на спеціальний бланк для відповідей. Сама процедура ранжування світових змін сприяє усвідомленню й рефлексії педагогом їх сутності та свого ставлення до них й надає дослідникові матеріал стосовно системи цінностей педагога. Світові зміни, які отримують вищий ранг за критерієм складнощів

адаптації до них, є найбільш значущими, а тому й адаптація до них відбувається складніше. Можемо припустити, що зміна найбільш значущих для людини цінностей відбувається більш психотравматично, а зміна менш значущих цінностей не суттєво впливає на життя й діяльність особистості, що полегшує адаптацію до неї.

Бланк анкети «Ставлення до глобальних світових змін»

№	Запитання	Відповідь
1	Інструкція: Проранжуйте глобальні світові зміни в порядку зростання ступеня складнощів Вашої адаптації до них: (1 – найлегше до адаптації... 8 – найскладніше до адаптації)	
1.1	Екологічні зміни – кліматичні аномалії, урагани, посухи, танення льодовиків, повені, забруднення водойм, ґрунтів, повітря.	
1.2	Біологічні зміни – нові хвороби, епідемії, пандемії	
1.3	Демографічні й міграційні зміни – зниження рівня народжуваності, старіння населення, неконтрольована міграція.	
1.4	Соціальні зміни – зростання соціальної нерівності, загострення проблем між владою і суспільством, громадянські конфлікти, війни	
1.5	Економічні зміни – зростання економічної нерівності, криза середнього класу, гуманітарні кризи, зменшення соціальних виплат.	
1.6	Технічні зміни – технічна революція, впровадження штучного інтелекту, роботизація та діджиталізація різних сфер праці.	
1.7	Геополітичні зміни – криза міжнародних відносин, глобалізація та перерозподіл світової економіки.	
1.8	Культуральні зміни - євроінтеграція з традиціями й цінностями американо-європейської культури.	
2.	Наскільки Ви вважаєте себе адаптованим до світових змін (до війни)? (1 – зовсім не готовий до змін... 10 – повністю адаптований)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Оцініть, наскільки Ви готові говорити з учнями про глобальні світові зміни: викладати цю інформацію, відповідати на запитання? (1 – зовсім не готовий викладати... 10 – цілковито готовий)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Як Ви гадаєте, хто винний у виникненні війн та різноманітних криз?	
5.	Як Ви гадаєте, чому епідемії, кризи, війни, катастрофи відбуваються по усьому світу?	
6.	Що Ви можете запропонувати щодо покращення адаптації сучасної людини до глобальних світових змін? _____	

Дослідження проводилося протягом 2023 року, коли українські громадяни три роки перебували під впливом довготривалого стресу (2020-2022 рр. – пандемія ковід, 2022-2023 рр. – військовий стан озброєного конфлікту).

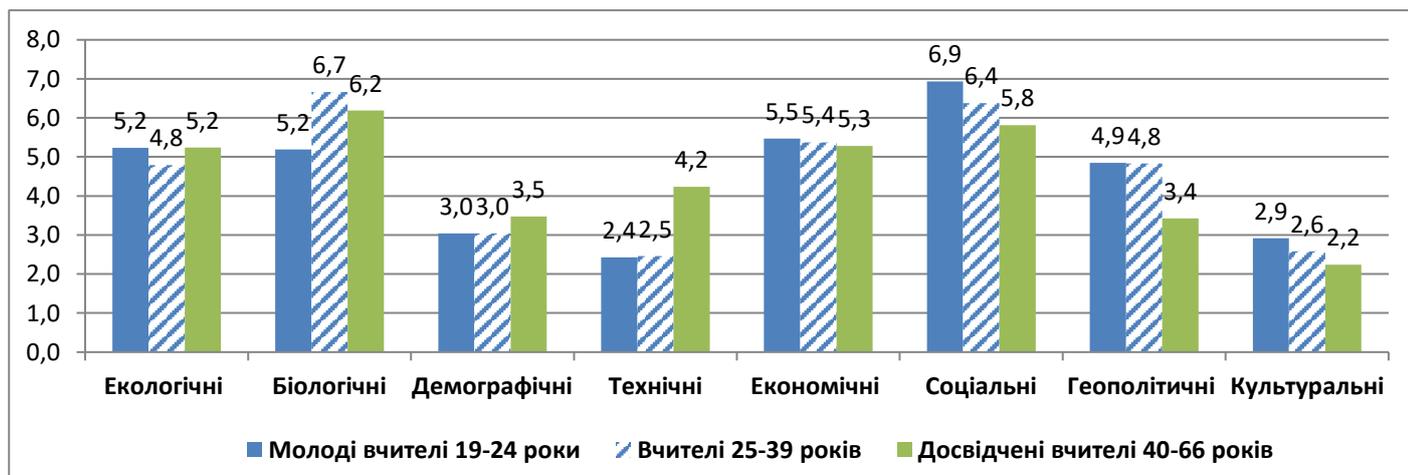
У дослідженні взяли участь 95 педагогічних працівників віком 19-66 років. Серед них: 45 *молодих вчителів* віком 19-24 роки (випускників коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка»), 25 педагогів 25-39 років м. Кременчук та 25 *досвідчених* педагогічних працівників СНВК «Лілея» м. Києва віком 40-66 років.

Обробка анкетних даних проводиться шляхом підрахунку середньоарифметичних показників за кожною світовою зміною, а також підрахунку відсоткового розподілу респондентів за іншими показниками з подальшим змістовим аналізом отриманих результатів.

Порівняльний аналіз отриманих результатів було проведено шляхом порівняння середньостатистичних та відсоткових показників у трьох вікових категоріях: 19-24 роки, 25-39 роки і старших за 40 років.

Результати опитування показали наступні тенденції у ставленнях педагогічних працівників до глобальних світових змін.

Середньостатистичні показники рангу світових змін за критерієм складності адаптації відображено на Малюнку 1.1.



Малюнок 1.1. Середньостатистичні показники рангу складності адаптації педагогічних працівників до світових змін.

1. Аналіз середньостатистичних показників рангу складності

адаптації до світових змін показав, що:

1.1. Найбільш складними для адаптації педагоги вважають біологічні (нові хвороби, епідемії, пандемії) та соціальні (зростання соціальної нерівності, громадянські конфлікти) зміни. Тобто ковід і війна дуже налякали наших людей. Проблеми фізичного виживання дійсно відіграють значну роль. Тому адаптація до стану тривалої загрози життю є досить складною для більшості педагогічних працівників.

Привертає увагу той факт, що адаптація до соціальних змін у молодих вчителів 19-24 років виявляється більш складною, ніж у досвідчених педагогічних працівників. Можемо пояснити це тим, що життєвий досвід допомагає людині більш спокійно ставитись до складних соціальних ситуацій і більш розважливо приймати важливі рішення в умовах війни й соціальної нестабільності. Молоді ж вчителі сприймають соціальні зміни надто екзальтовано, адже не мають значного досвіду подолання страху соціальної невизначеності. Проте, до біологічних змін вони ставляться більш спокійно, ніж їх колеги, старші за віком.

1.2. Друге місце за рангом складнощів адаптації посідають економічні зміни (зменшення соціальних виплат), екологічні (кліматичні аномалії) та геополітичні (глобалізація світової економіки) зміни. Цікавою є наступна закономірність: екологічні й економічні зміни виявляються майже однаково досить значущими для усіх вікових категорій педагогічних працівників, а до геополітичних змін молодь й зрілі педагоги ставляться по-різному: для досвідчених педагогів криза міжнародних відносин не є значущою, тому вони більш легко адаптуються до неї на відміну від молодих вчителів.

1.3. Найлегшими для адаптації педагогічні працівники вважають культуральні, технічні та демографічні зміни. Цікавою є тенденція: середньостатистичні показники рангу адаптації до технічних змін (діджиталізації різних сфер праці) у досвідчених педагогів вище, ніж у молоді. Ми пов'язуємо це з тим, що молодь хоча й має більший досвід опанування сучасними гаджетами й цифровими технологіями ніж особи 40+, проте для зрілих вчителів це не є значною проблемою порівняно з біологічними, соціальними та економічними змінами.

Про що можуть свідчити найнижчі показники за рангом складнощів адаптації до культуральних змін (інтеграція з традиціями й цінностями американо-європейської культури)? Мабуть, про те, що основна маса українців вже інтегрувалася у європейську культуру, яка майже нівелювала самотність української культури, православних традицій. Нажаль, сьогодні основна маса людей готові пожертвувати рідною культурою, своєю вірою, традиціями заради економічного благополуччя й спокою. Як це може проявлятися? Наприклад, класичний вигляд українки – це довга спідниця, вишиванка, довге волосся. Проте найбільш розповсюджений одяг більшості сучасних українських дівчат – це джинси, а серед зачісок – коротки стрижки.

По-друге, соціальні гендерні ролі представників класичної української культури для жінок – це мати, господиня, лагідна, мудра; а для чоловіків – це функція захисника. А що ми бачимо сьогодні серед української молоді? Татування, кар'єризм, фемінізм, чаелд-фрі серед жінок, й безвідповідальних юнаків, які фарбують волосся, роблять манікюр, педикюр й ховаються від армії. Тут взагалі не йдеться про українську культуру.

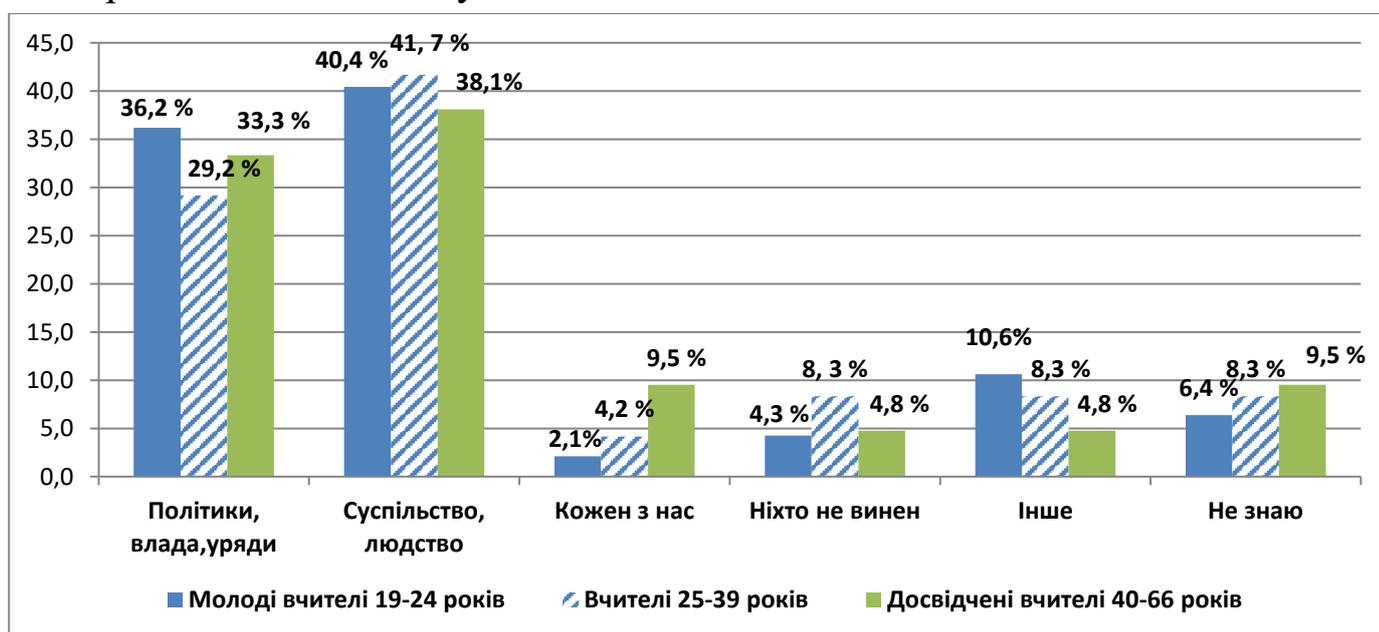
По-третє, душею будь-якої культури є *чистота релігійної віри*, молитва, особисті стосунки з Богом. А в нашій країні зараз панує повний релігійний хаос на зразок європейської культури, коли діти не розрізняють день православного Іоанна Хрестителя й язичницького Івана Купали. Тож, слід звернути на це увагу психолого-педагогічних працівників закладів дошкільної та початкової освіти й проводити серед вихованців рольові ігри, які спрямовують на засвоєння вищих взірців православного віросповідання, духовної етики, класичної естетики вітчизняної культури. Проте, слід оптимістично зазначити, що серед опитаних є 10 % вчителів, які все ж мають пріоритет цінностей вітчизняної культури й адаптуватися до західної культури їм в карай важко.

На запитання: «**Хто винний** у виникненні війн та різноманітних криз думки більшості (73,3%) педагогічних працівників поділилися майже навпіл: 32,9 % педагогів перекладає відповідальність на політиків та

владу, а 40,4 % вчителів вважають, що винне в цьому все людство. Ці педагоги беруть на себе відповідальність за те що відбувається у світі.

Невелика частина (3,76 %) духовно спрямованих педагогів відчувають власну відповідальність стосовно виникнення криз та війн (що свідчить про високий рівень розвитку їх громадянської свідомості – відповідальність), а 5,78 % вчителів вважають, що в цьому ніхто не винен, адже війни та кризи з погляду на історію людства є циклічним явищем.

Відсотковий розподіл педагогічних працівників різних вікових категорій за критерієм: «Хто винний у виникненні війн і світових змін» відображено на Малюнку 1.2.



Мал. 1.2. Відсотковий розподіл відповідей педагогічних працівників різних вікових категорій за критерієм «Хто винний у виникненні війн і світових змін».

Аналіз діаграми показав, що відсотковий розподіл відповідей педагогів різних вікових категорій майже однаковий. Можемо припустити, що такий розподіл відображає загальну тенденцію суспільної думки в сучасному соціумі. Проте, деякі відмінності у вибірках педагогічних працівників є.

Так, досвідчені вчителі с більшою обережністю відповідають на це запитання (адже відсоток педагогів, хто відповів «не знаю» (9,5 %) більше ніж у молодих вчителів (6,4 %) і педагогів 26-39 років (8,3 %)). Досвідчені вчителі порівняно з іншими категоріями (9,5 % проти 4,2 % і 2,1 %) частіше відчувають власну відповідальність щодо виникнення війн і криз у

суспільстві.

Вчителі 26-39 років менш ніж інші намагаються звинувачувати у виникненні криз політиків і уряди (29,2 % проти 33,3 % і 36,2 %) й більшою мірою (8,3 % проти 4,3 % і 4,7 %) висловлюють думку, що війни та кризи виникають через складні соціально-політичні та економічні фактори (конфлікти між різними етнічними або релігійними групами, економічні нерівності, бідність, бажання політичної влади, територіальні претензії).

Серед відповідей на запитання *«Хто винний у виникненні війн і світових змін»*, які потрапили до категорії «Інше» зустрічаються такі:

- агресор, чоловіки з комплексами меншовартості, які намагаються довести свою значимість у світі;
- суспільство, яке формує особистостей, що прагнуть до помсти, влади, багатства; незлагодженість та безкарність; економічна нерівність;
- недостатня підготовленість до надзвичайних ситуацій.

Тож сама процедура опитування змусила педагогічних працівників замислитись над глобальними проблемами людства й тією чи іншою мірою усвідомити власне ставлення до них, що створило сприятливі умови для обговорення питань: чому саме ці зміни відбуваються по усьому світу, і що треба робити, щоб адаптуватися до них і мінімізувати їх негативні наслідки?

Відповіді на відкриті запитання у трьох незалежних вибірках педагогічних працівників можна розглядати як інтегральну суспільну думку щодо проблеми адаптації сучасної людини до глобальних світових змін.

Змістовий аналіз відповідей респондентів на запитання: *«Як Ви гадаєте, чому епідемії, кризи, війни, катастрофи відбуваються по усьому світу?»* надав можливості визначити 8 кластерів чинників виникнення епідемій, криз, війн: **екологічні, політичні, соціальні, діяльнісні, психологічні, світоглядно-культуральні, базово-незалежні й духовні чинники.**

Використовуючи метод контент-частотного аналізу, вдалося встановити, що перше місце у рейтингу усвідомленості педагогами є екологічні й політичні чинники. Друге місце посідають діяльнісні,

соціальні й психологічні чинники.

Світоглядно-культуральні, базово-незалежні й духовні чинники усвідомлюють далеко не всі респонденти, але приємно, що певна частина педагогічної спільноти принаймні замислюється над світоглядними проблемами, розглядаючи їх крізь призму духовних цінностей людства.

Наведемо далі контент-аналіз відповідей педагогічних працівників різних вікових категорій, який надав можливостей визначити різноманітні форми прояву зазначених чинників.

Екологічні чинники пов'язані зі зміною природних явищ у наслідок впливу споживацького відношення людей і неналежного використання сучасних технологій.

Молоді педагоги 19-24 років визначають їх як: природні катаклізми, зміни клімату через несвідоме ставлення людей до природи.

Вчителі 25-39 років – як: неправильне використання природних ресурсів; кліматичні зміни, геологічні процеси: «Людство використовує величезну кількість природних ресурсів, а багато з них не відновлюються, люди не слідкують за збереженням планети для наступних поколінь». Педагоги також висловлюють цікаве припущення, що епідемії можуть виникати шляхом поширення захворювань через швидкість транспорту та активні міжнародні зв'язки.

Досвідчені педагоги 40-66 років також говорять про зміни клімату, екологію; забруднення природи і навколишнього середовища. Причинами тому вважають людей, які ігнорують закони природи, неконтрольовано та нерозумно використовують природні ресурси: «Люди, які не думають про майбутнє й забруднюють природу, не слідкують за збереженням планети для наступних поколінь».

Політичні чинники стосуються деструктивних аспектів організації управління суспільним життям на державному рівні.

Молоді вчителі 19-24 років визначають їх через: людські амбіції жадібність політиків («люди женуться за владою й не готові брати відповідальність на себе»); кризи, війни виникають через те, що людині завжди мало грошей або влади (адже людині завжди чогось не вистачає);

Вчителі 24-39 років зазначають, що кризи, війни терористичні акти виникають через: зміну влади, потреб людей, суперечності між державами, народами, пропаганду, наративи, геополітику та політичну нестабільність. До того ж, існує категорія людей, яким це вигідно.

Досвідчені педагоги 40-66 років також вважають, що причинами криз та війн є політичні відносини між країнами, боротьба за владу, гроші.

Соціальні чинники відбивають несбалансованість функціонування соціальних структур, недостатній рівень розвитку його окремих компонентів.

До соціальних чинників *молоді педагоги 19-24 років* відносять: високу народжуваність, низький рівень життя, слабо розвинену систему державних інститутів, економічну нестабільність, соціальну та економічну нерівність.

Вчителі 24-39 років зауважують на бідності, корупції, фінансовій безграмотності людей, наявності соціальних проблем, соціальної нерівності, дискримінації, глобалізації, релігійної та етнічної напруженості.

Досвідчені педагоги 40-66 років також говорять про велику соціальну, культурну та економічну нерівність людей.

Діяльнісні чинники стосуються окремих аспектів людської діяльності, що перешкоджають гармонійному існуванню суспільства.

Молоді педагоги 19-24 років відносять до них такі чинники як:

- нерозумну діяльність і помилки, людства («адже люди направляють свої можливості та знання не в те русло», «ми самі забруднюємо світ»);
- введення штучних вірусів, глобалізацію економіки;
- небажання суспільства бачити проблеми своєї країни.

Вчителі 24-39 років визначають наступні прояви деструктивної діяльності або бездіяльність людей: недбалість й помилки людей, жага до влади, грошей: «Ми нищимо все живе – і зрештою знищуємо себе».

Досвідчені педагоги 40-66 років розглядають кризи й війни як результат деструктивної діяльності людини.

Психологічні чинники – це суто внутрішньоособистісні вади, що спричиняють деструктивний розвиток як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Молоді педагоги 19-24 років визначають їх через:

- байдуже ставлення людей до навколишнього середовища до інших людей,
- необачність, необережність, безвідповідальність;
- невміння людей домовлятися як між собою, так і з природою.

Вчителі 24-39 років також говорять про несвідоме ставлення людей до життя, нездатність засвоювати уроки історії; недооцінювання небезпеки.

Досвідчені педагоги 40-66 років визначають ці якості як людську недолугість, адже «люди не думають про майбутнє».

Світоглядно-культуральні чинники відбивають сутність протиріч, непорозумінь і неузгодженостей між різними культурами на світовому рівні.

Молоді педагоги 19-24 років стверджують, що й кризи виникають через різний світогляд народів, конфлікти між націями.

Вчителі 24-39 років говорять про різні культури народів, різний менталітет.

На думку *досвідчених педагогів 40-66 років*, причиною війн є моральна криза, зіткнення демократичного й авторитарного світоглядів.

Вчителі 24-39 років та молоді педагоги говорять про такі впливи, які не залежать від людини та її свідомої діяльності (**базово-незалежні чинники**).

Молоді педагоги 19-24 років вважають, що кризи й війни – це постійний, циклічний, не контрольований людством процес, який відбувався, відбувається та буде відбуватися у майбутньому.

А *вчителі 24-39 років* припускають, що людей на планеті стає занадто багато, а це створює умови для природнього відбору.

Вчителі 24-39 років й досвідчені педагоги 40-66 років визначають ще кластер **духовних чинників**, пов'язаних з духовним модусом розвитку людства, з цілісністю буття Всесвіту, з ціннісною системою суспільства. Слід зазначити, що на духовні чинники молоді вчителі взагалі не звернули увагу (можливо, у наслідок недостатнього життєвого та духовного досвіду).

Вчителі 24-39 років вважають, що причиною війн, криз є підміна

істинного життя, зміна цінностей з духовних на матеріальні: «Людство забуло що таке «добро», багато хто шукає в усьому вигоду, живуть заради грошей, не бачать прекрасного». Вони метафорично описують духовні чинники так: «Світ (природа) натякає нам, що ми загралися у глобалізацію і переоцінюємо свої сили. Ми забули, що людина є частиною природи, тому треба обережно і відповідально ставитись до свого дому (світу) – як дбайливий і вдумливий господар, а не загарбник».

Досвідчені педагоги 40-66 років також наголошують на агресивності людей, на низькому рівні духовності: «Матерні слова змінюють енергетику суспільства».

Тож, як бачимо за результатами контент-аналізу, що вчителі 25-39 років виявляються найбільш активною, свідомою й креативною частиною педагогічної спільноти. Вони, завдяки енергійності й позитиву, що притаманні молодості, вони оптимістично й водночас адекватно сприймають сучасний стан переживання нашою країною суспільної кризи.

На основі проведеного контент-аналізу можемо висунути гіпотезу: визначені 8 кластерів чинників можна розглядати як *соціально-психологічні механізми розвитку суспільства*, які визначають ті чи інші світові зміни.

Далі з метою визначення соціально-психологічних детермінант адаптації до світових змін було проведено контент-аналіз відповідей педагогічних працівників різних вікових категорій на запитання: **«Що Ви можете запропонувати** щодо покращення адаптації сучасної людини до глобальних світових змін?»

На основі контент-аналізу відповідей респондентів **несподівано** було визначено ті ж самі 8 кластерів, які відбивають зміст форм адаптації сучасного людства у визначених напрямках (*екологічному, політичному, соціальному, діяльнісному, психологічному, світоглядно-культуральному, незалежному й духовному*).

Далі наведено контент-аналіз змісту відповідей-пропозицій, наданих педагогічними працівниками різних вікових категорій щодо покращення адаптації сучасної людини до глобальних світових змін.

Пропозиції в екологічному напрямі.

Молоді вчителі 19-24 років вважають, що:

- жити треба тут і зараз, але також думати про майбутнє;
- розвивати екологічну свідомість та екологічну культуру;
- зменшити викид парникових газів;
- не використовувати те, що може нашкодити світу.

Вчителі 24-39 років пропонують: сортувати сміття, зменшувати використання пластику, замінити його еко-матеріалами; економити енергію, використовувати екологічно чисті технології.

Досвідчені вчителі 40-66 років говорять, що: треба берегти землю й змінюватись людям; берегти планету, екологію, усвідомлюючи те, що планета у нас одна.

Пропозиції у політичному напрямі.

Молоді вчителі пропонують організовувати лояльну пропаганду спрямовану на адаптацію різних вікових прошарків суспільства певної країни до глобальних світових змін. Як найбільш активна й безкомпромісна спільнота, молодь вважає, що потрібно змінити владу.

Вчителі 24-39 років навпаки наголошують на тому, що має бути довіра до влади, яка веде в світле майбутнє.

Досвідчені вчителі 40-66 років пропонують заборонити ядерну зброю, узгодити нові правила співіснування держав.

Пропозиції в соціальному напрямі.

Молоді вчителі закликають підвищити рівень міністерств (спорту, освіти і науки, охорони здоров'я, безпеки, економіки, культури, інфраструктури). Основні зусилля суспільства, на їх думку, мають спрямовуватися на розвиток освіти, навчання, наукових досліджень, на розвиток технологій; збільшення гнучкості на ринку праці (адже в умовах змін економіки й технологій, необхідно, щоб люди були гнучкими у своїй роботі). Підвищення рівня освіти може забезпечити людей необхідними знаннями, які допоможуть їм бути більш готовими до змін.

Вчителі 24-39 років пропонують надати молодому поколінню шанси проявити себе у різноманітних сферах.

Досвідчені вчителі 40-66 років також закликають задуматись про майбутнє покоління.

Пропозиції у діяльнісному напрямі відбивають зміст конструктивної соціальної діяльності в умовах війни і світових змін.

Молоді вчителі 19-24 років спрямовують свою увагу на матеріальну підтримку, розвиток гнучких технологій, які допоможуть зменшити екологічне навантаження на планету й підвищити рівень життя людей. Для адаптації до світових змін вони визначають такі шляхи:

- розглядати можливі причини та послідовності дій при певних змінах;
- забезпечити доступ до якісної медичної допомоги, здорового способу життя;
- будувати будівлі, які будуть готові витримати будь-які природні явища;
- більше практики і креативного мислення;
- більше подорожувати, змінювати обстановку навколо себе.

Вчителі 24-39 років пропонують працювати та займатися улюбленими справами, впроваджувати освітні програми з розвитку усвідомлення змін в кліматі, екології, економіці та інших сферах, працювати над покращенням свого життя, використовувати інформаційні технології, що дозволяють швидко отримувати й аналізувати інформацію; приймати правильні рішення.

Досвідчені вчителі 40-66 років закликають правильно використовувати свої можливості, наголошуючи на тому, що людина має не тільки користуватися благами суспільства, а ще й працювати задля нього.

Пропозиції у психологічному напрямі найбільш активно представлені у *молодих вчителів 19-24 років*, які пропонують здійснювати психологічну підтримку та самодопомогу такими шляхами:

- адаптуватись до змін (звикати до нових реалій, розвивати себе, бути сучасними; вчитись жити й пристосовуватись до умов глобальних змін;
- загартовувати фізичне і психічне здоров'я, тренуватись, виходячи із зони комфорту (від звичайної розмови з незнайомою людиною до туристичного походу на декілька днів),
- вчитись відчувати й контролювати свій емоційний стан, розвивати психологічну стійкість (спокійно сприймати та реагувати на

нестандартні ситуації; спокійніше сприймати виклики життя).

- саморозвиток, самоконтроль, гнучкість та резилієнтність, заняття спортом, набуття навичок вирішення проблем, робота над собою: людина сама має дбати про свій психологічний стан, розраховувати на власні сили, свідомо дивитися в майбутнє;
- навчання, самоосвіта, читання книг: треба бути обізнаним в різних сферах, для того щоб конкретно знати, як діяти в різних ситуаціях;
- залишатися собою, перевіряти інформацію з різних джерел, не відмовлятися від своєї думки та приймати думки інших.

Вчителі 24-39 років пропонують:

- консультуватися з кваліфікованими психологами, налаштовувати себе та інших на щасливе завершення війни, планувати життя, мріяти;
- розвивати адаптаційні можливості, бути гнучким до змін, сприймати все по мірі надходження проблем, шукати вихід, а не зациклюватися на ситуації.
- сприймати світ таким, як він є (сучасний світ постійно змінюється, тому сьогодні важливо бути готовим до змін);
- розвивати толерантність, відкритість до нових ідей;
- оптимізувати спосіб життя (здорове харчування, правильний розпорядок дня, спорт, духовні практики, читання книг, прослуховування класичної музики, творчість, вдумливе ставлення до свого життя і до світу загалом).

Досвідчені вчителі 40-66 років вважають, що людям слід змінюватись (більше читати, пізнавати, цікавитись), не забувати про вищі цінності, самореалізацію.

Пропозиції у світоглядно-культуральному напрямі.

Молоді вчителі 19-24 років говорять про розвиток міжкультурної компетентності.

Вчителі 24-39 років уточнюють: люди повинні розуміти культурні відмінності й навчитися працювати з різними культурами. Це може допомогти зменшити конфлікти та сприяти співпраці в різних сферах. Сьогодні слід впроваджувати нові форми співпраці між державами, які дозволять вирішувати проблеми на глобальному рівні

Досвідчені вчителі 40-66 років вважають, що людям треба

об'єднуватись й поширювати культурний досвід.

Пропозиції у базово-незалежному напрямі спрямовані переважно на самозаспокоєння, або на ігнорування існуючих загроз, адже «що вже сталося, то нічого з цим не вдієш»;

Молоді вчителі 19-24 років пропонують:

- намагатися заспокоюватися, не боятися світових змін, приймати їх, ставитися до них з оптимізмом;
- просто прийняти ситуацію і жити далі, як і жили.

Вчителі 24-39 років радять:

- не приймати все близько до серця і не зациклюватися на проблемах;
- бачити в своєму житті та в кожному дні щось добре;
- рухатися вперед, адже життя продовжується;
- заспокоїтись, прийняти той факт, що в світі все змінюється;
- не забувати яким було життя до глобальних змін та вірити в краще;
- менше читати новин, але бути готовим до змін;
- жити тут і тепер;
- займатися собою, медитувати, намагатися не звертати увагу, оскільки є речі, які від нас не залежать.

Деякі досвідчені вчителі також вважають, що не слід надто перейматися глобальними проблемами.

Пропозиції у духовному напрямі:

Молоді вчителі 19-24 років закликають людей розвиватися духовно, змінювати споживацькі звички. Вони пропонують здійснювати моральну підтримку шляхом людям прищиплення прагнення до постійного розвитку, адже всі наші дії впливають на інших людей та майбутнє.

Вчителі 24-39 років означають наступні напрями духовного саморозвитку в умовах світових змін:

- починаючи з молодшої школи слід пояснювати дітям у відповідності до їх віку, що відбувається у світі, адже кожна людина має усвідомлювати, що від неї залежить наше майбутнє;
- вдосконалення себе та світу навколо, тоді й надалі світ буде ставати кращим;

- постійно чути себе, не піддаватися поганому впливу, працювати над собою;
- бути частіше з рідними та друзями, допомагати й ділитися теплом з іншими.

Досвідчені вчителі 40-66 років пропонують, передусім, заглянути у себе, побачити власні недоліки й розпочати моральне самовиховання. В педагогічній діяльності слід розвивати потужну систему виховання цінностей; виховувати в дітей співчуття, доброту, любов, бачення краси.

Отже, визначені 8 кластерів пропозицій можна розглядати як систему **соціально-психологічних детермінант** адаптації педагога до світових змін (можливих шляхів покращення адаптації до сучасних умов).

Кожна детермінанта (**екологічна, політична, соціальна, діяльнісна, психологічна, світоглядно-культуральна, базово-незалежна й духовна**) безпосередньо пов'язана з відповідним **соціально-психологічним механізмом розвитку суспільства**, який визначає ті чи інші світові зміни.

Можемо припустити, що визначені механізми певним чином співвідносяться з типологією світових змін.

Наприклад, біологічні та екологічні зміни є наслідком дії **екологічних та незалежних чинників**; геополітичні і міграційні виникають під впливом **політичних та соціальних чинників**; соціальні й демографічні зміни є наслідком дії **соціальних, психологічних і політичних чинників**; технічні та економічні зміни зумовлюються **діяльнісних чинників**; культуральні зміни виникають завдяки дії **світоглядно-культуральних та духовних чинників** тощо. Але напрями й ступінь вираженості цих детермінацій є предметом окремого вивчення.

Таким чином, ми отримуємо модель механізмів адаптації педагога до глобальних світових змін (Мал. 1.3). Ця модель може бути покладена в основу розробки спецкурсу: «Адаптація до глобальних світових змін», який буде складатися з 8-ми модулів (відповідно до кожного типу соціально-психологічних детермінант) й може викладатися як у програмах закладів загальної середньої, вищої та спеціальної освіти, так і у програмах післядипломної освіти для вчителів.

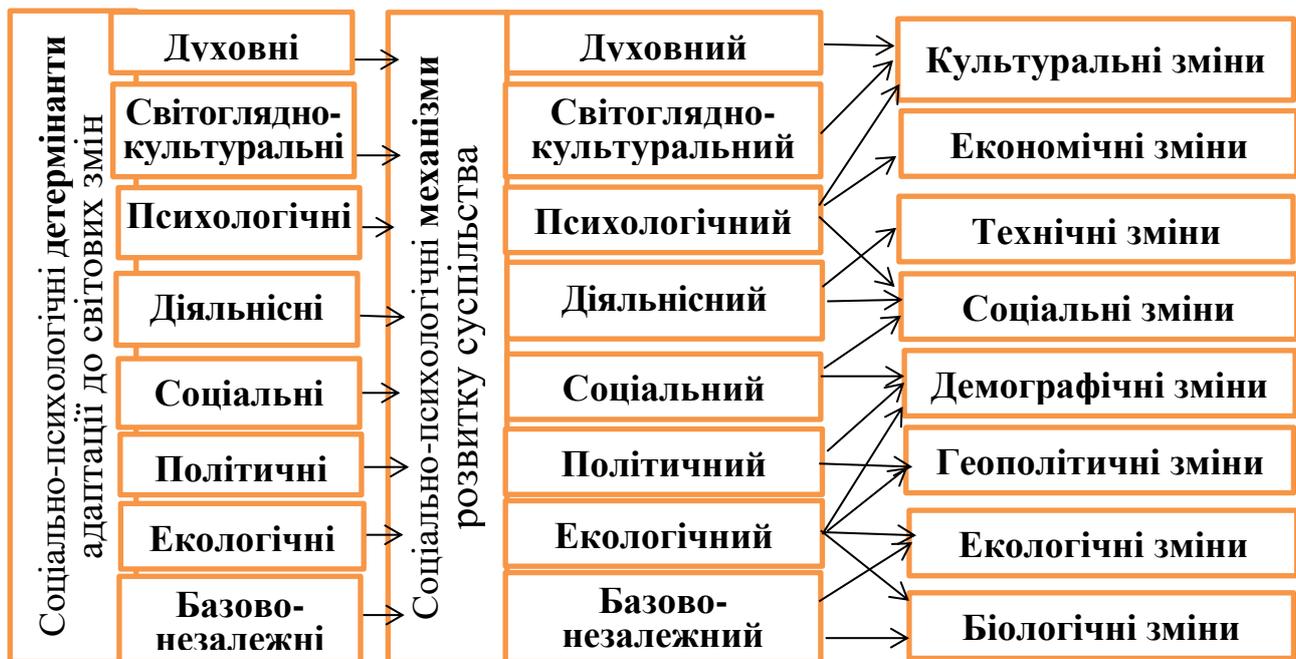


Рис. 1.3. Модель механізмів адаптації до глобальних світових змін.

Ми припускаємо, що ця модель є ієрархічною. Тобто, базово-назалежні детермінанти відповідають нижчому рівню особистісного розвитку, а духовні – вищому. Тож, чим вище рівень особистісного розвитку педагога, тим більш значними є для нього духовні детермінанти адаптації. Так, духовно-зорієнтовані педагоги вважають, що агресивність людей змінює енергетику суспільства. Це дійсно так, адже на духовному рівні усе у світі тісно пов'язано між собою.

Ці складні духовно-світоглядні питання мають бути осмислені сучасними педагогами з тим, щоб бути професійно поданими учням з метою формування у них адекватного світогляду. Ще К. Д. Ушинський наголошував на тому, що найважливішим інструментом професійно-педагогічної діяльності є особистість самого вчителя, що надає йому можливості передавати учням на підсвідомо-емоційному рівні певні ставлення, установки. Тому сучасний педагог має бути адаптованим до нових світових реалій і мати систему конструктивних особистісних ставлень до нового світового устрою.

До кола усвідомлених ставлень педагога належать: проблема впливу думок, почуттів на фізіологічний стан людини, проблема впливу людської діяльності на природу, проблема наближення екологічної катастрофи на

планеті, проблема моральності як рятувального засобу для відновлення здорової планетарної свідомості, проблема духовного розвитку людини як чиннику оновлення всього живого.

Усі ці питання ретельно розробляв відомий український вчений Володимир Іванович Вернадський у своєму вченні про ноосферу та формування планетарної свідомості. Не випадково його монографію у 1990-х роках чотири рази перевидавали в Європі та США. Сьогодні людство стоїть перед вибором, про який Вернадський писав 100 років тому. Найбільш відома його праця «Закон ноосфери» – це положення, про перетворення біосфери (всього живого, що існує на планеті) у ноосферу, тобто у сферу, де найважливішу роль в розвитку природи відіграє розум людини.

Наша Земля має навколо себе кілька сфер: гідросферу (річки, моря, океани), атмосферу (повітря), біосферу (все живе, що існує на планеті) та інші сфери. Вернадський визначає ще одну найважливішу сферу – *ноосферу*, яка утворюється завдяки духовної та інтелектуальної діяльності людини (Ноосфера Вернадського..., 2022).

Усі людські думки, почуття (усвідомлені й неусвідомлені) об'єднуються в єдиний духовний шар ментального простору людства – колективне несвідоме, про яке також писав відомий швейцарський психолог К.Г. Юнг. Вернадський за 10 років до Юнга досліджував цю проблему й сформулював Закон ноосфери про перетворення біосфери в ноосферу. Ноосфера – це біогеохімічне поняття, що відображає еволюцію людства та біосфери, синтез історичного та природного процесів самоорганізації як планетарного явища. Інтелектом людина створила новий життєвий простір і майбутнє цього світу залежить від продуктів її інтелектуальної діяльності (Ноосфера Вернадського..., 2022).

Ноосфера зберігає усі думки, почуття (як добрі, так і злі) й впливає на подальші думки й вчинки самих людей, а також на біологічні, тектонічні й соціальні процеси, які відбуваються по усьому світу.

Сьогодні людина оголосила природі війну за комфортні умови життя. Втручання в захисні механізми природи перешкодило її саморегулюванню.

Тут слід згадати закон діалектики про перехід кількісних змін у

якісні і фізичний закон збереження енергії. Як це працює? Все, що ми думаємо, записується у спадкову пам'ять й передається нащадкам. Існує закон бумерангу: все, що ми посилаємо до Всесвіту, повертається нам з примноженою силою. Збільшення негативної ментальної енергії (злих думок, страхів, ненависті, бажання помсти тощо – усіх негативних переживань, які домінують в думках та почуттях наших співвітчизників, особливо зараз, у зв'язку з російсько-українською війною) розширює негативний зміст колективного несвідомого, зумовлює збільшення негативу в області ноосфери, який впливає на нашу планету руйнівним чином, що зумовлює біологічні зміни, екологічні катастрофи, землетруси, виверження вулканів, війни тощо. Це є результатом *переходу кількості* негативних психологічних станів людства у *нову якість* – природні й соціальні катастрофи.

Тож, майбутнє цього світу залежить від продуктів духовно-інтелектуальної діяльності людини. Отже, ми усі є клітинами єдиного живого організму і відповідаємо за майбутнє Землі. Щоб вижити, нам потрібно не плекати свій егоїзм, свої негативні думки, почуття (злоби, страху, ненависті тощо), а свідомо трансформувати їх у духовно-позитивні почуття (розуміння, прийняття, прощення, каяття). Тож, кожна людина має усвідомлювати, що від неї залежить наше майбутнє.

Це положення дозволить визначити *специфіку педагогічної діяльності* у період світових змін.

1.3. Психологічна специфіка педагогічної діяльності в епоху глобальних світових змін

Роль педагога в умовах глобальних змін полягає у *вихованні у дітей правильного ставлення до всього того, що відбувається у світі*. Дітям у відповідності до їх віку вчитель має пояснювати, що відбувається у світі, адже кожна людина має усвідомлювати, що від неї залежить наше майбутнє.

Сьогодні кожний вчитель ставить перед собою питання: «Що можна зробити у складній ситуації війни, невизначеності?»

Ще давні греки говорили: «Якщо хочеш змінити світ, зміни себе».

Тож, педагог має навчитися перентрансформувати свій внутрішній негатив в позитив, починаючи з себе.

Звичайно, в умовах війни і людських трагедій дуже важко зберігати емоційний спокій і позитивний настрій. У складні часи люди прагнуть до єднання, щоб відчувати підтримку інших. Проте, як ми знаємо, кожний ділиться тим, що має. Але, нажаль, більшість наших співвітчизників сьогодні мають переважно стійкі негативні емоції (гнів, осуд, ненависть). Тому, спілкуючись між собою, люди обмінюються негативними почуттями й ніби «заражають» один одного своїм негативом, ненавистю.

Це відбувається на підсвідомому рівні завдяки дії дзеркальних нейронів. Як це працює? Кожна людина має сотні тисяч дзеркальних нейронів, які змушують її віддзеркалювати емоційний стан тих людей, з ким вона спілкується: від сумної людини ми заражаємося сумом, від веселої – радістю, гнівний співрозмовник викликає в нас дратування. Дзеркальні нейрони допомагають нам підсвідомо, дивлячись лише на міміку і жести, розуміти емоції іншої людини й дозволяють відчувати її. Коли ми чуємо прокляття, наш мозок посилає негатив в ноосферу, що погіршує й без того напружену ситуацію в ментальному просторі людства. Тому сучасному педагогу вкрай важливо мати навички не віддзеркалювання негативних емоцій, а свідомого конвертування їх у стійкий позитивний стан.

Тож, педагогічні працівники мають стати носіями позитивного мислення й саногенних почуттів як взірця гармонійної поведінки для учнів. Щоб виховати в собі емоційну стійкість, слід навчитися не віддзеркалювати негатив, а навпаки протистояти своїм спокоєм, позитивом. Як цього досягнути?

1. Треба жити усвідомлено (рефлексувати зміст своїх думок, емоцій, ставлень; зупиняти свої негативні думки, почуття).

2. Дотримуватися принципу позитивності, який означає позитивне прийняття себе, інших людей, проблемних життєвих ситуацій і життя в цілому. Важливо завжди прагнути наповнити психологічний простір духовним змістом, позитивною енергією. Цьому сприяє набуття досвіду позитивних емоційних станів (доброзичливості, емпатії, любові,

прощення). Вміння нейтралізувати психогенні почуття (гнів, осуд, образи) доцільно набувати за допомогою доброго жарту або визнанням своєї неправоти. У відповідь на похмуру драгування можна протиставити доброзичливу посмішку, гнів співрозмовника перевести в добрий гумор, розпач погасити своїм спокоєм й оптимізмом. Ознаками позитивного емоційно-психологічного стану є психічна врівноваженість, доброта, узгодженість між словом і діями.

3. За словами М. Бердяєва, кожному педагогу треба навчитись бути для кожної людини духовним адвокатом (розуміти будь-яку людину, не засуджувати її). Позитивність зумовлює почуття безумовної цінності особистості, яке визначає орієнтацію на кращі якості будь-якої людини, вміння інтерпретувати ситуації оптимістично. Позитивне мислення визначає вміння сприймати кожну особистість з позиції її безумовної цінності й водночас враховуючи моральну оцінку її вчинків за принципом: «Ненавидь гріх, але люби грішника». Досягти такого рівня духовної адаптації до умов глобальних світових змін, звичайно важко й потребує регулярної роботи над собою. Але все це стає можливим завдяки духовному розвитку, моральному самовдосконаленню, зміцненню й гармонізації свого психологічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

1. Глобальні світові зміни можна класифікувати на: екологічні, біологічні, соціальні, демографічні, геополітичні, економічні, технічні й культуральні зміни.

2. За результатами дослідження, найбільш складними для адаптації українських педагогів є біологічні (нові хвороби, епідемії, пандемії) та соціальні (зростання соціальної нерівності, громадянські конфлікти) зміни. Друге місце за критерієм складнощів адаптації посідають економічні зміни (зменшення соціальних виплат), екологічні (кліматичні аномалії) та геополітичні (глобалізація світової економіки) зміни. Найлегшими для адаптації педагоги вважають культуральні, технічні та демографічні зміни.

3. Контент-частотний аналіз змісту особистісних ставлень педагогів до глобальних світових змін дозволив визначити 8 кластерів чинників (базово-незалежних, екологічних, політичних, соціальних, діяльнісних, психологічних, світоглядно-культуральних й духовних), що зумовлюють світові зміни, й відповідні психологічні детермінанти психологічної адаптації до них.

4. Психологічна специфіка педагогічної діяльності в умовах глобальних світових змін полягає у вихованні у дітей правильного ставлення до всього, що відбувається у світі. Сучасні педагоги мають стати носіями позитивного мислення й саногенних почуттів як взірця гармонійної поведінки для учнів.

5. Усвідомлення сутності світових змін, системи власних особистісних ставлень і формування відповідального ставлення до всього, що відбувається у житті, є основою розвитку адаптаційних можливостей особистості. Формування зрілих, моральних ставлень до світових змін, є психологічним підґрунтям адаптації до умов існування, основою гармонійної поведінки, особистісного й професійного розвитку українських педагогів в період подолання кризи реформування суспільних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бичко Б. І. (2003). Екзистенційно-персоналістські тенденції релігійного антропологізму М. Бердяєва. У *Метаморфози свободи: спадщина Бердяєва в сучасному дискурсі (до 125-річчя з дня народження М. О. Бердяєва)*. Вип. 1, відп. ред. Тетяна Суходуб. К. : ПАРАПАН. С. 200–205.
- Глобальні проблеми людства / Вікіпедія https://uk.wikipedia.org/wiki/Глобальні_проблеми_людства#:~:text=Стабільну%20версію%20було%20перевірено%2010,язання%20координованої%20співпраці%20всіх%20кр
- Глобальні тренди-2040: як Україні не запізнитися? / LB.ua : Дорослий погляд на світ https://lb.ua/blog/anna_purtova/505992_globalni_trendi2040_yak_ukraini.html
- Кириленко І. Г. (2014). *Глобалізація Ноосфери & Перспективи України*. Вінниця : Нілан, 463 с.
- Корсунський С. *Зовнішня політика в епоху трансформації*. – 2020, К. : Vivat. – 256 с. <https://nashformat.ua/products/zovnishnya-polityka-v-epohu-transformatsij.-yak-ne-zalyshytys-na-uzbichchi-istorii-920805>
- Кравченко В. І. (2019). Глобальні процеси і тенденції розвитку економіки та фінансів України / *Ефективна економіка*, № 975. <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1850>
- Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука (2022) [Текст] : колект. монографія / за наук. ред. А. П. Самодрини; НАН України, Коміс. з розроблення наук. спадщини акад. В. І. Вернадського, Н.-д. лаб. з вивч. і розроблення гуманітар. ідей акад. В.І. Вернадського. - Київ : NovaBook ; Кременчук : Щербатих О. В. Т. 2. – 511 с.
- Орлова Ю. Як глобальні світові зміни можуть допомогти Україні повірити в себе / *Дорослий погляд на світ / блог Юлії Орлової / LB.ua* : https://lb.ua/blog/yulia_olrova/480176_yak_globalni_svitovi_zmini_mozhut.html
- Причини виникнення, сутність і класифікація глобальних проблем / *Глобалізація світової економіки. Класифікація глобальних проблем*. <http://studentam.net.ua/content/view/5467/132/>

II. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ПЕДАГОГІВ ДО ГЛОБАЛЬНИХ СВІТОВИХ ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Психопатологічні наслідки перебування людини в екстремальних умовах війни

Перебування людини в умовах бойових дій (зокрема, під час війни в Україні) спричиняє сильний психотравмуючий вплив на психіку.

Психологічному аналізу проблеми впливу військових подій та інших екстремальних ситуацій присвячені праці багатьох дослідників: Ю.А. Александровського, Л.Г. Дикої, О.С. Лобастова, А.В. Маннича, В.І. Медведєва, Л.І.Співак, С.А. Шапкіна та ін.

Вплив війни на психологічний стан людини у вітчизняній науці традиційно розглядаються в двох напрямках: з погляду впливу на ефективність діяльності професіонала в екстремальних умовах та в аспекті збереження здоров'я особистості (фізіологічних, психічних, психологічних, соціальних та духовних якостей, що визначають здатність людині до ефективної самореалізації).

Під травматичною стресовою подією розуміють подію, що виходить за рамки звичайного людського досвіду і є надзвичайно сильною й небезпечною для життя й здоров'я особистості. Це може бути серйозна загроза для життя або фізичної цілісності, загроза або шкода близьким людям, видовище того, як інша людина отримує серйозну травму чи загинула в результаті нещасного випадку або акту насильства.

Екстремальність умов війни виражається в раптовості, небезпеці, тотальному впливі на великі групи людей, інтенсивності дії стрес-факторів. Екстремальні умови можуть бути: *однократні* та *багаторазові*, що потребують періоду психологічної адаптації до постійно діючих факторів стресу.

В умовах бойових дій мають місце ситуації, що викликають надзвичайно сильні емоційні реакції людини, які негативно впливають на виконання обов'язків на місці подій або пізніше. До числа найбільш значимих стресорів належить ситуація, пов'язана з підвищеним ризиком

для життя, що призводить до виникнення бойової психічної травми.

Оцінюючи особливості бойового стресу в умовах війни, можна виділити наступні його характеристики: тривалість відриву від батьківщини, незвична географічна, кліматична й культурна обстановка, недостатність інформації про реальну військово-політичну обстановку, її динамічність, важкість прогнозування, відсутність чіткого поділу фронту і тилу.

Зіштовхуючись із ситуацією, яка пов'язана з підвищеним ризиком для життя, психічні реакції людини поступово змінюються, проходячи послідовно три самостійні фази, що відповідають трьом стадіям реакції на стрес відповідно до концепції Г.Сельє:

1. Перша фаза – *психологічного шоку*, що характеризується зниженням активності, дезорієнтацією, дезорганізацією діяльності й запереченням того, що сталося; або вираженими емоційними реакціями на подію та її наслідки. Це можуть бути страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення. У цей час людина починає усвідомлювати невідворотність того, що трапилось, визнає власне безсилля і починає займатися самобичуванням (виникає почуття провини за виживання), що може призводити до стану депресії.
2. Друга фаза є критичною, оскільки після неї починається або процес відновлення психіки людини (у наслідок відреагування, прийняття реальності, адаптації до обставин), або відбувається фіксація на травмі і наступна хроніфікація постстресового стану.
3. Третя фаза характеризується нервово-психічним виснаженням організму.

Під час збройного конфлікту психотравми поділяються на два типи.

Перший тип травми – це психологічна відповідь на стрес, на страх – «*псевдо-смерть*». У людини настає шоківий стан, що виражається у прагненні забитися куди-небудь і завмерти, не рухатися. Людина як би відключається, знаходиться в стані ступору.

Другий тип травми як психологічної відповіді на стрес можна умовно назвати «*броунівський рух*», який проявляється у формі нездоланного прагнення тікати, нападати на джерело небезпеки, тобто безладно і безцільно рухатися.

Потрапляючи в ситуацію підвищеного ризику для життя, людина адаптується до неї, приймаючи правила і норми, що істотно відрізняються від тих, що прийнято в повсякденному житті. Поведінка за правилами повсякденного життя могла б бути розцінена як аномальна, але в аномальній ситуації вона вважається нормальною.

Тривала (продовжена) загроза смерті якісно змінює ментальність людей й формує специфічне світосприйняття, де розмиваються грані між добром і злом, героїзмом і злочином. Під дією війни у людини змінюється не тільки ставлення до світу, але й відношення до самої себе і своїх близьких. Нерідко зустрічаються трансформації особистості, що виражаються в порушенні міжособистісних стосунків, втраті почуття емпатії, здатності любити.

Тривалий або значний вплив екстремальних умов викликає у людини постекстремальні психічні розлади. У людей, що побували на фронті або в полоні, можуть формуватися дезадаптивні способи поведінки, страх, розгубленість, асоціальні вчинки, звуження кола контактів, замкненість, відчуженість суїцидальні спроби.

Дослідниками встановлено, що люди, які виховувалися в екстремальному соціальному середовищі, де панували насильство, агресія, ворожість, не відчують дисонансу з екстремальністю умов бойової обстановки, оскільки самі вони знаходяться в стані «функціональної психічної аритмії». Вони легко адаптуються до умов збройного конфлікту, екстремальність умов якого співзвучна їх дисгармонійному психологічному стану. Тобто їхнє суб'єктивне бачення збройних дій і своєї участі в них не розходяться з реальною ситуацією. Тож, адаптація до умов бойових дій у таких осіб проходить досить безболісно, істотно не впливаючи на структуру особистості.

Однак, логічно припустити, що більшість людей, які переживають сьогодні стан війни, до цього часу жили у достатньо гармонійних умовах, і відчували відносно психологічне благополуччя. Тому адаптація до екстремальних умов війни у них утруднена.

Існує три *рівні* соціально-психологічної дезадаптації.

Перший рівень – *ситуативна* дезадаптація.

Другий рівень – *стійка* дезадаптація, яка змушує людину уникати певних ситуацій.

Третій рівень – *загальна* психологічна дезадаптація. Це вже психічна хвороба з синдромами неврозів і психозів, що викликають деструктивну зміну особистості.

Результатом порушення процесу адаптації є ряд психічних розладів, зокрема, постстресовий психічний розлад (ПТСР), що визначає форми психопатологічних реакцій після стресової події.

ПТСР відносять до гранічних психічних розладів, що характеризуються наявністю не різко виражених порушень психіки. ПТСР може розглядатися як реактивний процес, який трансформує людську адаптацію до стресових подій, як «*нормальну реакцію на ненормальні життєві обставини*». При ПТСР за кілька місяців після впливу екстремальних умов реакції людини мають тенденцію до трансформації в більш важкі форми психічних розладів: реактивних станів, алкоголізму, неврозів, психопатій, реактивних психозів.

Фактори, що викликають ПТСР – це, насамперед, психотравми, що були отримані у наслідок дії екстремальних впливів. Одним з факторів, що призводить до виникнення ПТСР, є віковий: підвищеною чутливістю до стресів характеризуються особи літнього віку.

Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати як психічні, так і соматичні зміни. Відповідно до концепції З. Фрейда, вплив стресора призводить до загального прориву захисного бар'єру, результатом чого є регрес психіки на більш ранні рівні розвитку, що може сприяти актуалізації внутрішньоособистісних конфліктів.

Вплив травматичної стресової події може призводити до порушення процесів сприйняття світу. У клініко-динамічному плані розрізняють гострі, відстрочені й хронічні посттравматичні стресові розлади.

Гострі ПТСР характеризуються фіксацією на перенесеній травмі, зниженою реактивністю, когнітивними і вегетативними порушеннями, зміною настрою. Вони виникають одразу після припинення

безпосереднього впливу стрес-фактору. Подібними з гострими по своєму клінічному прояву є *відстрочені* ПТСР. Розходження між ними складається лише у часі виникнення. Відстрочені розлади мають певний період безсимптомного прояву і розвиваються через деякий час (кілька місяців) після травматизації. Гострі ПТСР можуть або поступово редукуватися, або перейти в *хронічну* форму.

До основних *симптомів* синдрому ПТСР належать:

- порушення сну (повторювані неприємні сновидіння, що містять травмуючі події);
- патологічні спогади (нав'язливе повернення до екстремальної ситуації), які афективно заряджені і супроводжуються почуттям провини, тривоги, образи, гніву, страху;
- флешбек-ефекти – раптове відчуття себе так, що начебто травмуюча подія повторюється знову;
- амнезія (нездатність згадувати деякі травмуючі події);
- надчутливість, підвищена збудливість (розлади концентрації уваги, неадекватна гіпермобілізація, підвищена тривожність, посилені реакції на подразники, раптові вибухи гніву, провини, туги, тривоги, страху); аналогічні реакції при спогадах про травмуючу подію;
- уникнення стимулів, пов'язаних із травмою (думок, почуттів, ситуацій);
- різноманітні неврастенічні симптоми: почуття втоми, ослаблення пам'яті, дратівливість, вегетативні симптоми, депресія, головні болі, зниження інтересу до діяльності, відчуженість, звуження спектру почуттів.

Посттравматичні психічні реакції, які проявляються у людини вже під час мирного життя, класифікують за критерієм їх прояву на певному особистісному рівні.

1. *Пізнавальні* посттравматичні реакції включають кошмари і «сни наяву», що містять епізоди війни. У число пізнавальних посттравматичних реакцій входять труднощі концентрації уваги і запам'ятовування (людина, відганяючи жахливе минуле, не може зосередитися або втрачає пам'ять). За частину розладів, пов'язаних з «пізнавальними реакціями» відповідальна тривога, яка може бути формою адаптації до стресу. Але у мирній ситуації тривога виступає як

стан неадекватної реакції (адже вже немає причин для тривоги), а це призводить до перенапруги регуляторних механізмів та неадекватної поведінки. Чималий обсяг пізнавальних реакцій як посттравматичних складають нові релігійні погляди і нові духовні вірування.

2. *Емоційні посттравматичні реакції* – стан заціпеніння, поглиблення у свій особистий світ, переживання, відсутність інтересу до справ, які вже не приносять радості, задоволення. Присутні нервозність у стосунках з іншими людьми, постійні вибухи гніву, надмірна дратівливість, відчуття порожнечі або безнадійності у відношенні до майбутнього. При цьому навіть з припиненням впливу стресових факторів нормалізації функціонального стану не настає, що свідчить про депресивний афективний розлад. Депресія виявляється у переорієнтації існуючих норм і цінностей. У моральній сфері здобувають пріоритет індивідуалістичні інтереси; соціальна активність стає дуже низькою; психологічний і фізіологічний стан відрізняються лабільністю, емоційною нестійкістю, зростає тривога, погіршується фізичне здоров'я.

3. Третю групу посттравматичних реакцій складають *поведінкові* посттравматичні реакції, які можуть включати стани, зумовлені фрустрацією або, неузгодженістю між поведінковим процесом і результатом. Неможливість людини реалізувати свої прагнення веде до зростання напруги і внутрішньопсихічного конфлікту, що викликає порушення інтеграції поведінки – системи взаємозв'язку між підструктурами особистості. Якщо такий зв'язок не порушений, то існує погодженість мотивації особистості та вимог оточення. Якщо ж зв'язок ушкоджений, то з'являються численні прояви неадекватних поведінкових реакцій: відхилення від зустрічей з людьми або відвідувань місць, що нагадують про перенесені травми, посилення конфлікту з членами родини, безпричинний плач, ізоляція від людей. На думку Е. Дюркгейма, якщо людина не бажає дотримуватися загальних норм, в неї виникає аномія або відсутність норм.

4. Четверту групу посттравматичних реакцій можна визначити як *соматичні реакції*. Вони включають безсоння, різкі головні болі, болі в шлунку, м'язову напругу, тахікардію. Усі ці симптоми без лікування,

накопичуючись, можуть призвести до тяжких захворювань та психологічних залежностей (наркоманії, ігроманії тощо). У хворих на ПТСР існує безліч проблем у спілкуванні з людьми, виникають конфліктні відносини в родині і з друзями. Алкоголізм нерідко стає нормою, зростає кількість суїцидальних спроб. Усе це – свідчення соціально-психічної дезадаптації особистості.

Динаміка перебігу ПТСР

Постреактивний психопатологічний розвиток особистості може мати такі етапи: невротичний розвиток, формування провідного клінічного синдрому, фіксація окремих патохарактерологічних рис, розвиток психопатії.

Клінічними проявами перебігу психогенних психічних розладів є:

- переживання важкого психічного і фізичного стресу;
- гостра реакція на стрес, що поділяється на легку, середньої ваги і важку;
- наявність стійких мимовільних спогадів, що знаходять своє відображення у снах, які посилюються при потраплянні в ситуацію, аналогічну стресовій; може спостерігатися повна або часткова амнезія важливих аспектів перенесеного стресу;
- порушення концентрації уваги, складнощі у соціальній (встановленні контактів) і професійній діяльності (труднощі з працевлаштуванням, нестабільність професійного життя);
- поява залежностей (алкоголізму, наркоманії), схильності до здійснення асоціальних вчинків: насильства, ауто агресії, суїцидальних спроб;
- астеничність, тривожна напруженість, вегетативні дисфункції, розлади сну, психосоматичні порушення, зниження порога чутливості;
- при невротичних реакціях виникає контрольоване почуття тривоги, страху;
- при неврозах: переважають депресивні, неврастенічні, іпохондричні розлади і нав'язливі стани, а також виражені психосоматичні розлади;
- при патологічному розвитку особистості відбувається розвиток патохарактерологічних змін;
- при реактивних психозах виникає гостре почуття страху, дезорганізація поведінки, неадекватне сприйняття дійсності, некритичність до свого стану.

Особливу значущість в процесі розвитку ПТСР знаходить проблема деструктивних змін особистості. В осіб, що побували в зонах збройних конфліктів, можуть формуватися дезадаптивні способи поведінки і посттравматичні особистісні зміни.

Процес адаптації до екстремальних умов вимагає специфічних особистісних змін, напрямом яких може бути як конструктивним (зміцнення волі, характеру), так і деструктивним (набуття невротичних рис, формування різних видів залежностей).

Стресові ситуації, що виникають в умовах постійної небезпеки і підвищеного ризику для життя, накладають серйозний відбиток на емоційну сферу особистості, що сприяє зниженню адаптаційних можливостей всього організму. Це створює передумови для виникнення різних психологічних особистісних порушень, дезадаптивного способу поведінки. Тому надалі ці особи мають потребу в реабілітації. При поверненні з війни до мирного життя у таких людей виникає багато психологічних проблем.

В результаті впливу екстремальних умов формується певний тип *«екстремальної особистості»*, ознакою якої, є «сидром пошуку гострих відчуттів», який зумовлений наявністю контрасту між «сірістю» повсякденного життя і яскравістю переживань під час військових подій. Наслідком цього може бути прагнення людини до активної діяльності, що нагадує певні аспекти екстремальних стресових подій (ризик, гру зі смертю, різноманітні форми саморуйнівної поведінки).

Немає такої області психіки, на якій не позначилися б наслідки впливу екстремальних умов. Ці наслідки можна узагальнено назвати ознаками *екстремального розвитку особистості*, який згодом призводить до формування особистісних дисгармоній і трансформації мотиваційного ядра. Екстремальність умов визначає відповідну «екстремальну» особистісну спрямованість й підкорює собі всі інші мотиви. Тривалість екстремальної ситуації визначає стійкість екстремальної спрямованості: чи залишиться вона на рівні інтересів, чи перетвориться в стійкий психологічний стан. Тож, при аналізі стресової ситуації слід брати до уваги не тільки її об'єктивні властивості, але й відбиття ситуації у

свідомості людини.

Дисгармонії «екстремальної особистості» мають незворотний характер. Вплив екстремальних умов на психологічні особливості може призводити до наступних варіантів особистісних змін:

- 1) формуванню позитивних змін (зміцненню характеру);
- 2) виникненню негативних (дезадаптивних) змін особистості;
- 3) розвитку ПТСР без змін особистості або з патологічними змінами особистості.

Характер особистості змінюється пропорційно нагромадженню екстремального досвіду, що відображається на порушенні соціальних взаємин людини. Під впливом екстремальності формуються вольові риси: сміливість, рішучість, мужність. В екстремальних умовах здібності людини можуть отримати своє несподіване розкриття. Це відбувається тоді, коли в особистості є вроджені задатки до екстремальних видів діяльності. Але на жаль, екстремальний досвід і вольові риси характеру в звичайному житті можуть виявитися незатребуваними. Частіше екстремальність перешкоджає реалізації здібностей, особливо тих, котрі не мають до неї прямого відношення.

Важливе значення для людини в період впливу екстремальних умов має *особистісний сенс* – значимість певних явищ. Втрата сенсу – це регресивна тенденція, що зумовлює гальмування особистісного розвитку. Те, що відбувається з людиною в екстремальних умовах, має для неї величезне значення. Екстремальні впливи актуалізують екзистенціальні проблеми: життя і смерті, щирих взаємин, любові, ненависті й т.п. Зіштовхнення віч-на-віч з погрозою власної смерті, бачення смерті інших людей сприяє виникненню в людини ситуації «підведення підсумків життя»: «Чи правильно я жив? Чи усе я встиг зробити у своєму житті?». Деякі люди, які перебували у небезпеці, переосмислюють своє життя: виділяють нові позитивні цінності (цінність людського життя, цінність здорового способу життя й ін.), унаслідок чого людина знаходить сили змінити себе й жити далі. Таким чином, екстремальні умови набувають доленосного сенсу.

Проте, якщо людина не в змозі адекватно синтезувати свій життєвий

досвід, це призводить до втрати особистісного сенсу, що, у свою чергу, є фактором загострення постстресових психічних розладів.

Дуже суттєвий вплив екстремальності відбувається на *емоційну сферу особистості*. В умовах психотравмуючої ситуації відбувається підвищення емоційної чутливості. Це підтверджується наявністю у людей з ПТСР *симптому надчутливості*, яка має свою специфіку. Так, якщо гармонійний розвиток емоційної сфери припускає різноспрямовану, але рівною за силою реакцію на «загрозливі» й «незагрозливі» впливи, то у «екстремальної особистості» акцент зміщується у бік «загрозливих» (людина тонко відчуває і сильно переживає тільки те, що загрожує її життю, статусу, почуттю гідності). Інші події сприймаються майже нейтрально. Навіть дружня підтримка й допомога отримує сильну емоційну відповідь тільки тією мірою, наскільки вона допомагає послабити відчуття загрози. Таким чином, в екстремальних умовах відбувається односторонній дисгармонійний розвиток емоційної сфери особистості. Усувається ця дисгармонія шляхом свідомого *переносу акценту уваги* на позитивні або незагрозливі події.

Подібний суперечливий вплив здійснює екстремальність і на *самосвідомість* особистості. Якщо при нормальному розвитку всі складові «Я-концепції» («Я-реальне», «Я-ідеальне») збігаються, гармонійно збагачуючи «Я-образ», то в екстремальної особистості картина змінюється. Подолання небезпечної ситуації призводить до зростання самооцінки, особистість ніби «зростає у власних очах». Екстремальні умови можуть виявити в людині такі риси, про які вона й не підозрювала, у результаті чого межа між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» стирається. Стрибок «Я-реального» на рівень «Я-ідеального» унаслідок успішного подолання екстремальності має ряд наслідків. Так, втрачає своє значення колишній образ «Я-ідеального», оскільки він уже досягнутий. Це зумовлює зміну самоствавлення людини на «Я – герой», «Я завжди правий», і вона підсвідомо чекає заслуженого визнання з боку оточуючих. Якщо визнання суспільством не відбувається, то виникає фрустрація, яка виявляється у вигляді завищених амбіцій, образ, дратівливості.

Відсутність соціально-психологічної підтримки тих, хто пережив стресову подію, є одним з факторів розвитку ПТСР. Також у зв'язку з дезактуалізацією «Я-ідеального» особистість тимчасово втрачає моральні орієнтири, що зумовлює *амбівалентні* зміни у її *моральній сфері* й формування зовсім іншої системи моральних цінностей.

До числа особливостей людей, що повернулися з війни, належать як позитивні, так й негативні психічні новоутворення. З одного боку, загострюються відчуття фальші, нещирості стосунків, несправедливості, почуття провини або сором через те, що людина вижила, переживання власної нечистоти. З іншого боку, типовими характерологічними особливостями при ПТСР є: прагнення до пошуку винних, ворожість, підозрілість, низький самоконтроль над агресивними спонуканнями, парадоксальне (позитивне) відношення до людини, яка нанесла травму, ідентифікація себе з нею, схильність до поведінки по типу «пошуку гострих відчуттів», риси психічного інфантілізму, ригідність. Однією з найбільш деструктивних поведінкових реакцій людини є агресія, як результат порушення моральної саморегуляції. На думку В.В. Бойко, агресія, може виявлятися в таких формах:

1. Зовнішній локус контролю – тенденція звинувачувати інших, а не себе.
2. «Пошук мішені» – прагнення зігнати агресію на безвинному суб'єкті або непричетному об'єкті.
3. «Виправдання через напад» – підміна об'єкта засудження (замість себе агресор підставляє іншу людину).
4. «Праведний гнів» – виправдання власної агресії піднесеним мотивом.
5. «Проекція негативних якостей» – приписування своїх недоліків іншим.
6. «Самоствердження шляхом приниження інших» – агресія, заснована на девальвації гідності іншої людини.
7. «Девальвація об'єкта занепокоєнь» – зниження значущості того, хто викликає агресію.
8. «Делікатне хамство» – витончена образа людської гідності.

Таким чином, в екстремальних умовах особистість розвивається дисгармонійно. Але цей факт найчастіше не усвідомлюється нею.

Потрапляння в екстремальні умови змушує людину перейти до принципово нового типу діяльності – *адаптації*. Провідною потребою в цей час виступає потреба у самостверженні й самореалізації.

2.2. Соціально-психологічна адаптація особистості до екстремальних умов

Упродовж свого життя будь-якої людині нерідко доводиться адаптуватись до різних змін та несподіваних ситуацій. Сьогодні сучасний світ вирує різноманітними глобальними трансформаціями. У зв'язку з цим перед людьми постає надважливе завдання психологічної адаптації до нових світових реалій (Корсунський, 2020).

Розглянемо сутність, форми і чинники понять «адаптація» і «дезадаптація» особистості й визначимо критерії соціально-психологічної адаптивності як стійкої особистісної якості.

Поняття адаптації виникло в біології як процес й результат підвищення стійкості організму до дії стресорів. Адаптація є однією з ключових категорій у дослідженні закономірностей функціонування живого організму. Психічні, психологічні й соціальні механізми адаптації формуються в результаті процесу тривалого розвитку організму й забезпечують можливість його існування в мінливих умовах середовища.

Термін «адаптація» означає пристосування об'єкта до нових умов існування. В психології адаптація означає як процес пристосування так і стан пристосованості об'єкта, а також дії, спрямовані на пристосування до певних вимог (Енциклопедія сучасної України).

Механізми адаптації сформувалися в процесі еволюції людства й надають можливість існування людині в мінливих умовах (Адаптація – запорука гармонійного розвитку). Тому «адаптація» є ключовою категорією у дослідженні процесу психологічного розвитку особистості в умовах глобальних світових змін. Адаптація особистості має різноманітні види: фізична, психічна, психологічна, соціальна, соціально-психологічна, професійна, культурна тощо.

Психічна адаптація – це властивості людини, що характеризують її стійкість до умов середовища й визначають рівень пристосованості до них.

Психологічна адаптація особистості розглядається як властивість особистості, що характеризує її стійкість до умов середовища, що визначає рівень пристосованості до них. Завдяки психологічній адаптації досягається збалансованість психічного стану людини й середовища, що

змінюється. Тож, процес адаптації зумовлює рівновагу між людиною й світом, яка досягається шляхом пристосування до умов середовища.

Соціальна адаптація означає пристосування людини до соціального оточення і ґрунтується на закономірностях взаємодії людини й середовища. Це ніби показник здатності особистості виконувати певні соціальні функції в незвичних умовах: сприймати адекватно оточення, спілкуватися з людьми, можливість змінювати власну поведінку відповідно до ролевих очікувань (Ничкало, 2001). Вона пов'язана з процесом соціалізації особистості, інтеріоризації нею норм, цінностей, форм соціальної взаємодії нового середовища. Соціальна адаптація відбувається завдяки засвоєнню традицій і звичаїв культурного середовища (Лавренко, 2001).

Соціально-психологічна адаптація є більш складним процесом, який визначає пристосування психологічного стану та поведінки людини до умов нового соціального середовища. Цей процес опосередкований особливостями психіки й провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку (Ткачишина, 2021). Соціально-психологічна адаптація забезпечується дією системи психологічних механізмів (емпатії, рефлексії, зворотнього зв'язку) і відбувається на основі свідомого і несвідомого сприйняття людиною середовища й активного впливу на нього (Адаптація дитини до школи, 2003).

За нашим робочим визначенням, *соціально-психологічна адаптація* є психічним процесом, що забезпечує пристосування психологічного стану людини до нових умов соціального середовища. Ефективність цього процесу визначається особливостями психологічного здоров'я особистості (Павлик, 2023).

Процес соціально-психологічної адаптації тісно пов'язаний з адаптаційним порогом особистості (рівнем максимального впливу, до якого людина здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних механізмів). Чим вище рівень функціонування механізмів психічної саморегуляції, тим вище індивідуальний адаптаційний поріг особистості.

Коли людина тривалий час перебуває в умовах, що перевищують її адаптаційний поріг, то спочатку починається психічне виснаження, яке

зумовлює психотравматизацію і далі – процес розвитку особистісних дисгармоній.

В екстремальних умовах тривалої війни нормальні (звичні) взаємодії людини порушуються. У відповідь на екстремальний вплив психіка видає неспецифічну реакцію – стрес, що характеризується підвищеною фізіологічною й психічною активністю. Стрес є критерієм адаптаційного порога особистості в конкретних умовах. При несприятливих умовах стрес може трансформуватися в стан нервово-емоційної напруженості.

Існує три стадії розвитку стресу: реакція тривоги, фаза резистентності й стан виснаження адаптивних резервів (Selye, 1982). Знання співвідношення адаптаційного порога окремої людини і стресу в реальних умовах виявляється як можливість визначення типу, глибини, стійкості тощо психологічної травми (Тімченко, 2000).

Процес подолання людиною складнощів життєвих ситуацій здійснюється шляхом розвитку здатності до соціально-психологічної адаптації. Механізми пристосування, що виникають в процесі соціально-психологічної адаптації (використання адаптаційних навичок або відкриття нових психічних ресурсів) постійно актуалізуються, використовуються в схожих ситуаціях і стають підструктурами характеру особистості (Налчаджян, 1988). Сформовані в процесі життєдіяльності адаптивні механізми переходять у сферу автоматизованих звичок, підсвідомих регуляторів поведінки.

Особливості соціально-психологічної адаптації в кризовий період зумовлені складністю самої ситуації, причинами виникнення кризи, особливостями соціальної підтримки та індивідуально-психологічними якостями особистості (Ткачишина, 2021).

У процесі накопичення людиною інформації про нові умови свого існування, нове середовище, у неї відбувається процес формування та підбору власних, найбільш зручних стратегій, способів дій (І.М. Сердюкова). Важливе місце у цьому процесі посідає здатність адекватно сприймати нову інформацію й прогнозувати розвиток подій. Стратегії адаптації можуть бути об'єднані в два великі класи: стратегії саморозкриття особистості й стратегії самозбереження (С.Т. Посохова).

Ефективність соціально-психологічної адаптації значно залежить від того, наскільки адекватно людина сприймає себе, узгоджує свої потреби з власними можливостями, усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, втратою взаємин, погіршенням стану здоров'я, зниженням працездатності й навіть призводити до суїцидальних спроб.

Тож, процес психологічної адаптації може протікати ефективно і неефективно. Неефективну адаптацію позначають терміном «дезадаптація», яка зумовлює дисгармонійний психічний стан й характеризує дисгармонію між відображенням людиною дійсності й ставленням до неї. Деадаптація завжди соціальна, адже це стан людини, яка не знаходить у навколишньому середовищі умов, що відповідають її потребам, здібностям і бажанням.

Поєднання в понятті «соціально-психологічна дезадаптація» психологічного і соціального боків складають дві частини соціально-психологічної дезадаптації, особистості, яка зумовлена загостренням акцентуацій характеру й негативних емоційно-вольових якостей (слабовіллям, піддатливістю чужому впливові, імпульсивністю, упертістю, агресивністю тощо). Причини цієї дезадаптації пов'язані зі деформацією психологічної регуляції та соціальних установок особистості. *Соціально-психологічна дезадаптованість* – це не процес, а психічний стан, що визначає неадекватність поведінки у наслідок непристосованості людини до умов середовища і виявляється у нездатності до самокорекції поведінки відповідно до норм соціуму.

Ознаками соціально-психологічної дезадаптації працездатної людини є страх, розгубленість, звуження кола контактів, прагнення до отримання відпустки й навіть суїцидальні спроби. Деадаптивна поведінка проявляється у вигляді асоціальних або аморальних вчинків, агресії, аутоагресії, суїцидальних спроб, схильності до здійснення актів насильства, алкогольної і наркотичної залежності (Павлик, 2020).

Посилення проявів соціально-психологічної дезадаптованості особистості в сучасних умовах зумовлено загостренням екстремальних

умов війни в Україні, загальною соціальною напруженістю, що зберігається у нашій країні тривалий час. Конкретизованими факторами соціально-психологічної дезадаптації особистості є:

- 1) складна морально-психологічна обстановка в соціальному оточенні;
- 2) психологічна неготовність людини до переживання умов війни;
- 3) депресивний стан особистості;
- 4) вікові та хронологічні фактори пов'язані з порою року і часом доби;
- 5) особистісні фактори: світоглядна позиція, характерологічні особливості, недостатній розвиток саморегуляції, наявність деструктивних соціальних установок.

Тож, соціально-психологічна дезадаптація особистості визначає дискомфорт емоційного стану та неадекватність поведінки у наслідок непристосованості людини до умов середовища.

Далі пропонуємо зосередити увагу на конструктивних тенденціях подолання такого деструктивного явища як соціально-психологічна дезадаптованість особистості.

Ми переконані, що успішність психологічної адаптації залежить не стільки від складнощів зовнішньої ситуації, скільки від особливостей особистісних ресурсів (психічної стійкості, резиль'єнтності до стресу), від конструктивності загального світосприйняття особистості.

Дотримуючись наступного принципу психології розвитку: «Подолання деструктивної психічної якості здійснюється на основі розвитку її протилежності – конструктивної якості», поставимо доречне питання: «Що ж це за якість?».

Ряд дослідників зазначають, що існує низка особистісних характеристик, які відрізняються відносною стабільністю і сприяють соціально-психологічній адаптації людини. До числа таких характеристик належить рівень *нервово-психічної стійкості*, відчуття своєї *референтної значущості* для оточуючих, низький рівень конфліктності, *орієнтація на моральні норми* спілкування (А.Г. Маклаков).

Тож, можемо припустити, що успіх адаптації визначає розвиток певної системної якості особистості – *адаптивності*, яка визначається ступенем розвитку *психічної саморегуляції* й *соціальною компетентністю*

(вмінням відчувати соціальне оточення й оптимально взаємодіяти з ним).

Ступінь адаптивності може варіюватися від низької (стан дезадаптованості) до високої (цілковита адаптованість особистості), яка проявляється у стійких позитивних емоційних станах (емоційної рівноваги, психоемоційної стабільності), почуттях впевненості, відповідальності), здатності долати перешкоди, конструктивних стосунках з оточуючими (Павлик, 2023).

Основою розвитку психологічної адаптивності особистості є психологічний механізм психічної саморегуляції, який виступає запорукою гармонійного особистісного розвитку (Павлик, 2023).

2.3. Соціально-психологічна адаптація учасників освітнього процесу до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу

Проблема соціально-психологічної адаптації педагога до нових умов професійної діяльності, є однією з актуальних серед проблем успішної професіоналізації вчителя.

Навчально-виховний процес у закладах загальної та середньої освіти в Україні починаючи з 2020 року зазнав чималих змін, адже усе населення нашої країни існує в умовах постійного психічного напруження, пов'язаного як з реальною загрозою життю у наслідок пандемії, війни, так і з тривожними станами у зв'язку з постійними повітряними тривогами, відключенням електроенергії тощо. В деяких регіонах у період починаючи з пандемії ковід й до останнього часу навчання відбувається у сховищах, підземних школах, частина уроків проходять дистанційно в смішаниому або онлайн форматах.

Процеси професійної адаптації педагога є об'єктом дослідження багатьох дослідників як в нашій країні, так і за кордоном (Т.Н. Вершиніної, Т.В. Шадріної, А.І. Ходакової, М.В. Кузьміна, А.І. Немировської, В.Ф. Моргуна, Р.І. Пенькова, В.О. Семиченко, Н.О. Чайкіної, П.Ф. Шавір та багатьох інших), які розглядають професійну адаптацію як суттєву складову професіоналізації особистості. Професійна адаптація вчителя характеризується рядом специфічних особливостей,

зумовлених специфікою педагогічної діяльності (Степаненко Я.М.).

Психічна регуляція педагогічної діяльності являє собою складний акт, який припускає наявність не тільки професійних знань, умінь, а й сформованості у майбутнього вчителя комплексу якостей, що відповідають вимогам педагогічної професії. Професійна адаптація вчителя має ряд істотних особливостей і залежить від багатьох умов: соціальних, психологічних, професійних і особистісних. На основі теоретичного осмислення процесів адаптації зазначимо, що професійна адаптація вчителя є процесом активної взаємодії особистості й соціального середовища з метою досягнення таких стосунків між ними, які найбільшою мірою забезпечують ефективність педагогічної діяльності, розвиток шкільного колективу та особистісну задоволеність професійною самореалізацією. Ступінь відповідності професійної спрямованості змісту педагогічної діяльності є показником, яким визначаються особливості динаміки адаптаційного процесу педагога.

Психологічна адаптація українських педагогічних працівників до світових змін й, зокрема, до умов війни зумовлюється здатністю психіки до пристосування до нових умов існування, що сприяє досягненню рівноваги між людиною і середовищем. Дослідження Я.М. Степаненко доводять, що сьогодні вчитель перебуває у стані постійного переходу від одних норм, вимог, установок до інших. Тому у сучасних вчителів існує неузгодженість між особистими якостями, які формуються в процесі адаптації до професійної діяльності та професійними вимогами. Це викликає психологічну дезадаптацію педагога. Подолання тієї чи іншої форми дезадаптованості спрямоване на усунення причин, що її викликають.

Управління адаптацією є можливим лише на основі знання особливостей, структури та психологічного механізму адаптації. Суттєвими чинниками професійної адаптації вчителів є спрямованість інтересів і сформованість уявлень про реальну і бажану педагогічну діяльність. Стресові події, ситуації тривалої небезпеки для життя в умовах війни, суттєво впливають на емоційну сферу, що значно знижує адаптаційні можливості вчителя й створює передумови дезадаптивного способу поведінки.

Стан психологічної дезадаптації означає дисгармонію між реальною дійсністю й сприйняттям її педагогом, що зумовлює нездатність останнього до керування та самокорекції власної поведінки й стосунків з учнями.

Дослідження Ю. Бохонкової та ін. показало, що чинниками навченої беспорядності сучасних педагогів (як показників їх професійно-психологічної дезадаптованості – курсив Н. Павлик) є депресивність та відсутність суб'єктивного контролю подій у навчально-професійній діяльності (Бохонкова та ін., 2023 : 214.). Тож, депресивність та екстернальність вчителя перешкоджають адаптації педагога, зумовлюючи розвиток синдрому вивченої беспорядності. *Психосоматичними* факторами адаптації педагога до нових умов професійної діяльності виступають витривалість, енергійність, позитивний настрій.

Провідним механізмом адаптації особистості є нервово-психічна стійкість, що визначає *витривалість* вчителя та його здатність до професійного й особистісного розвитку (Maruta, 2020). До адаптивних ресурсів особистості деякі вчені відносять механізми психологічного захисту.

Провідну роль в процесі адаптації відіграє здатність до *психічної саморегуляції*, яка є психологічним механізмом адаптивних здібностей особистості.

Таким чином, *психологічна адаптація педагога* в умовах війни зумовлюється здатністю психіки до пристосування до нових умов існування, що сприяє досягненню рівноваги між людиною і середовищем. Психологічна адаптованість вчителя виявляється у психічній стійкості, самовладанні, толерантності до невизначеності, наявності високого рівня професійної компетентності, відповідальності.

Адаптований педагог має конструктивну картину світу, яка базується на системі духовно-моральних цінностей, що дозволяє йому спокійно реагувати на несподівані соціальні ситуації, знаходити адекватні вирішення проблем й викладати учням складний матеріал світоглядного змісту. Провідним психологічним механізмом адаптації вчителя до професійної діяльності в умовах глобальних світових змін відіграє його здатність до психічної саморегуляції.

2.4. Дослідження стану соціально-психологічної адаптації сучасних педагогів до нових світових змін в умовах війни в Україні

Для вивчення стану адаптованості сучасних українських вчителів було визначено низку критеріїв, що характеризують особливості соціально-психологічної адаптації вчителя до світових змін:

- самооцінка власної адаптованості, психологічна готовність викладати світоглядний матеріал, пов'язаний зі світовими змінами. Для діагностики цих показників було використано 2-3 запитання анкети «Ставлення до глобальних світових змін» (авт. Н.В. Павлик) (див. с. 8-9);
- адаптивний потенціал особистості, поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність, відсутність схильності до суїциду, які досліджувалися за методикою «Адаптивність» (авт. А.Маклаков, адапт. І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесниченко, М. Байда).

Дослідники визначають наступні критерії соціально-психологічної адаптивності: належний рівень поведінкової регуляції, моральної нормативності, комунікативної компетентності та відсутність схильності до суїциду (А.Г. Маклаков). Насмілимося співставити ці критерії з компонентами соціально-психологічної адаптивності особистості. Тож, компонентами соціально-психологічної адаптивності є: поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність, відсутність суїцидального ризику. Розглянемо їх більш детально.

Поведінкова регуляція – здійснюється на основі психічної саморегуляції (лат. *regulare* – налагоджувати, приводити до ладу) – здатності людини до керування своїми психічними станами й процесами. Шкала поведінкової регуляції більшою мірою стосується психологічної складової адаптації ніж соціальної. Психологічна саморегуляція особистості здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних та ціннісно-сміслових аспектів. Тож, основою розвитку психологічної адаптивності особистості є психологічний механізм психічної саморегуляції, який виступає запорукою гармонійного особистісного розвитку (Павлик, 2023).

Шкали моральної нормативності й комунікативної компетентності

більшою мірою відповідають за соціальну складову адаптації.

Моральна нормативність – соціальна складова соціально-психологічної адаптивності – відображає регулятивну функцію моральних вимог, які регулюють поведінку людей за допомогою певних норм, правил, установок, заповідей тощо.

Комунікативна компетентність – психологічна складова соціально-психологічної адаптивності, що має соціальну спрямованість. Це інтерес особистості до людей, здатність встановлювати і підтримувати спілкування, налагоджувати конструктивні способи взаємодії та контакти з оточуючими, це певна сукупність знань, умінь та навичок роботи у групі, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера.

Відсутність схильності до суїциду – психологічна складова соціально-психологічної адаптивності, що тісно поєднана з емоційно-вольовою сферою особистості. Вона свідчить про емоційно-стійкий стан, наявність ціннісно-сислового стрижня, який є основою психологічно-поведінкової саморегуляції особистості.

Саме на ці критерії (компоненти соціально-психологічної адаптивності) (*поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність, відсутність схильності до суїциду*) будемо спиратися у подальшому дослідженні стану соціально-психологічної адаптивності особистості в умовах світових змін.

На основі трьох критеріїв (*поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність*) А.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним було розроблено опитувальник, призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку людини. В основу їх психодіагностичної методики покладено уявлення про соціально-психологічної адаптацію, як безперервний процес активного пристосування людини до мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Але цей опитувальник виявився надто громіздким, що вимагало багато часу для його застосування.

Тому колективом харківських авторів (Ігорем Приходько, Яніною Мацегорою, Олександром Колесниченко, Максимом Байдою) на основі модифікації методики А.Г. Маклакова «Адаптивність» шляхом узагальнення запитань та інвертування шкал «Поведінкова регуляція», «Моральна нормативність», «Комунікативна компетентність» й додання додаткової шкали «Суїцидальний ризик» було розроблено опитувальник «Дезаптивність» для визначення рівня дезадаптованості особистості. Цей експрес-опитувальник призначений для вивчення адаптаційного потенціалу (адаптаційних можливостей) людини та особливостей стану її дезадаптованості на основі оцінки соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку особистості.

Нами було продовжено модифікацію цього експрес-опитувальника з метою створення можливостей для швидкого експрес-визначення адаптивного потенціалу особистості. Задля цього усі запитання було сформульовано у позитивному напрямі (для зручності підрахування балів згідно шкал: поведінкова регуляція, моральна нормативність, комунікативна компетентність, відсутність схильності до суїциду). Запитання ми обирали з вже стандартизованої експрес-методики «Дезадаптивність» (модиф. І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесниченко, М. Байда). Далі було проведено процедуру стандартизації нової модифікованої експрес-методики «Адаптивність» шляхом: 1) пілотажного дослідження (для уточнення формулювання запитань); 2) широкомасштабного дослідження (n=95) (для встановлення норм для рівнів прояву критеріїв).

Відтак, модифіковану експрес-методику побудовано на основі 4-х шкал, які є критеріями сформованості адаптаційного потенціалу особистості:

1. Шкала поведінкової регуляції (ПР) призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості й толерантності до несприятливих впливів професійної діяльності. Високі показники за зазначеною шкалою свідчать про сформованість механізму психологічної саморегуляції, який є основою психологічної адаптації особистості. Низькі показники по цій шкалі свідчать про *нервово-психічну ослабленість* особистості у наслідок психологічного вигорання, що зумовлює її соціально-психологічну дезадаптацію.

2. Шкала **моральної нормативності (МН)** призначена для вивчення здатності особистості до дотримання моральних норм поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість морального стрижня, який є основою соціальної адаптації особистості. Низькі показники по шкалі моральної нормативності свідчать або про аморальність особистості, або про її байдуже ставлення до інших людей, що значно утруднює адаптацію людини в соціумі.

3. Шкала **комунікативної компетентності (КК)** призначена для вивчення комунікативних можливостей особистості та її вміння будувати міжособистісні відносини з іншими людьми. Високі показники по шкалі комунікативної компетентності свідчать про високий рівень комунікативного потенціалу особистості, який значно сприяє здійсненню соціальної адаптації. Низькі показники за зазначеною шкалою свідчать про некомунікабельність як прояв комунікативної некомпетентності й невміння конструктивно будувати взаємини, що суттєво перешкоджає процесу соціальної адаптації.

4. Крім традиційних шкал, зазначених вище, до даної версії опитувальника увійшла додаткова шкала **суїцидального ризику (СР)**, яка використовується у якості додаткового критерію оцінки стану соціально-психологічної дезадаптованості особистості. Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій, тобто допомагає виявляти групу ризику.

Перед проведенням обстеження досліджуваним надається інструкція: *«Зараз ми будемо досліджувати деякі Ваші психологічні особливості. Опитувальник містить 40 тверджень про життя, роботу, відносини, схильності. Правильних або неправильних відповідей тут немає. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним.*

Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: 0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДЕН,

1 – ЧАСТКОВО ЗГОДЕН (іноді трапляється),

2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДЕН.

Довго не замислюйтесь над кожним запитанням – давайте відповідь, виходячи з того, що найбільше відповідає Вашому уявленню про самого себе. Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «ЧАСТКОВО ЗГОДЕН». Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини збігалися».

Бланк для відповідей методики «Адаптивність»:

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	X1	ПР	АПО
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	X2	СР	
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	X3	МН	
4	8	12	16	20	23	28	32	36	40	X4	КК	

Текст опитувальника:

1. Нерідко мені важко зосередитися на роботі.
2. Зараз мені важко сподіватися на те, що я досягну в житті чогось значного.
3. Коли мною намагаються керувати, мене так і тягне робити все всупереч.
4. Коли я буваю в компанії, мені важко знайти цікаву тему для розмови.
5. Коли я себе погано почуваю, я буваю досить дратівливим.
6. Часто у мене виникає відчуття, що я зробив щось погане.
7. Я думаю, що мене часто карали незаслужено.
8. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
9. Бувало, що я цілими тижнями нічого не робив, бо не міг змусити себе взятись до роботи.
10. Нерідко в мене буває відчуття, що я нікому не потрібний.
11. Траплялося, що я щось робив усупереч людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
12. Думаю, що найбезпечніше у житті це – нікому не довіряти.
13. Зазвичай зранку я прокидаюся втомленим й не відчуваю, що відпочив.
14. Останнім часом я легко можу заплакати.
15. Іноді я внутрішньо так бунтую з представниками влади, що мені хочеться побити їх.
16. Якщо люди не ставились би до мене негативно, я б досяг в житті значно більшого.
17. Часом мені буває важко стати до роботи, чи розпочати виконання

нового завдання.

18. Я дуже хвилююся і переживаю за всі події мого життя.
19. Іноді заради забави я змушую людей боятися себе.
20. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути небажаної зустрічі.
21. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся не впоратися з нею.
22. Здебільше настрій в мене пригнічений.
23. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
24. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
25. Іноді мені зауважують, що я надто напружений, а часом некерований.
26. Іноді мені хочеться заснути і не прокидатися зовсім.
27. Я вважаю, що можна, не порушуючи закону, зробити спробу обминати його.
28. В гостях найчастіше я сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, й не беру участь у загальних розвагах.
29. Найчастіше я почуваю себе втомленим і не хочу нічого робити.
30. Майбутнє здається мені безнадійним.
31. Думаю, що можна вибачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
32. Буває так, що я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, а вони розуміють мене неправильно.
33. Останнім часом я почуваюся невпевнено.
34. Коли я відчуваю труднощі й розчарування, я постійно думаю про них.
35. Я завжди волію діяти за власними планами, а не виконувати вказівки начальства.
36. Якщо я поганої думки про людину, то майже не намагаюся приховати це.
37. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
38. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
39. Мені байдуже, що про мене думають інші.
40. Я соромлюся звертатися до людей за порадою і допомогою.

1. Обробку результатів проводять шляхом підрахунку суми балів по строках в бланку відповідей (X1, X2, X3, X4) (за відповідними шкалами).

2. Далі підраховуємо значення для показників за кожною шкалою:

Поведінкова регуляція (ПР) = 20 – X1 (сума балів першого рядка)

Суїцидальний ризик (СР) = X2 (сума балів другого рядка)

Моральна нормативність (МН) = 20 – X3 (сума балів третього рядка)

Комунікативна компетентність (КК) = 20 – X4 (сума балів четвертого рядка)

3. Шкала «Адаптивний потенціал особистості» (АПО) є інтегральним показником від шкал «Поведінкова регуляція», «Моральна нормативність», «Комунікативна компетентність» й дає уявлення про адаптивні можливості особистості в цілому:

$$\text{АПО} = \text{ПР} + \text{МН} + \text{КК}$$

4. Ця методика також дозволяє визначати рівень соціально-психологічної дезадаптивності особистості: **ДЕЗ = X1 + X2 + X3 + X4**

Норми для числових значень показників та їх психологічна інтерпретація.

Для показників шкал Поведінкова регуляція (ПР), Моральна нормативність (МН), Комунікативна компетентність (КК) й Суїцидальний ризик (СР) використовуються наступні норми оцінки результатів:

0-4 бали – низький рівень прояву зазначеної якості;

5-8 балів – рівень прояву якості нижчий за середній;

9-12 балів – рівень прояву якості вищий за середній;

13-20 балів – високий рівень прояву зазначеної якості.

Для підрахунку та інтерпретації інтегрального показника **адаптивного потенціалу** особистості (АПО) використовуються такі норми:

0-31 балів – низький рівень АПО, свідчить про низьку стійкість до стресу, що є показником вираженої соціально-психологічної дезадаптованості особистості, неадекватності або недоцільності поведінкових реакцій;

31-38 балів – рівень АПО нижчий за середній, свідчить про недостатню стійкість до стресу й задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості;

38-44 балів – рівень АПО вищий за середній, свідчить про достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей і стійкості особистості до стресу;

44-60 балів – високий рівень АПО, свідчить про виражену стійкість до стресу, добре розвинуті адаптаційні можливості високий рівень соціально-психологічної адаптованості.

Показник соціально-психологічної дезадаптивності особистості (ДЕЗ) вважається високим при значеннях ДЕЗ > 40, що свідчить про виражену соціально-психологічну дезадаптивність і психологічне вигорання особистості, яка потребує термінової психологічної допомоги.

Таблиця 1.

Інтерпретація шкал поведінкової регуляції педагога, його моральної нормативності комунікативної компетентності й суїцидального ризику.

Бали	Інтерпретація значень шкали «Поведінкова регуляція»	Інтерпретація значень шкали «Моральна нормативність»	Інтерпретація значень шкали «Комунікативна компетентність»	Інтерпретація значень шкали «Суїцидальний ризик»
13-20 балів – високий рівень	Високий рівень поведінкової регуляції педагога, визначає нервово-психічну стійкість, працездатність та високу толерантність до несприятливих психо-фізичних навантажень в умовах стресу.	Високий рівень моральної нормативності, що свідчить про моральну спрямованість вчителя, врахування моральних норм, орієнтацію на потреби інших людей, опанування нормами моральної поведінки.	Високий рівень комунікативної компетентності, визначає прагнення до спілкування, педагогічну тактовність, емпатію, володіння ефективними мовними засобами та оптимальним стилем педагогічного спілкування	Високий ризик суїцидальної поведінки, зумовлений розчаруванням, втратою сенсу життя, психофізичною виснаженістю у наслідок тривалого перебування в умовах стресу.
9-12 балів – рівень вище за середній	Достатній рівень поведінкової регуляції педагога визначає досить розвинуту нервово-психічну стійкість, достатню працездатність у звичних умовах, стійкість до дії стресових чинників, толерантність до психо-фізичних навантажень. Але при тривалій дії психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності.	Достатній рівень моральної нормативності визначає врахування загальних моральних норм, але в складних соціальних ситуаціях можливі імпульсивні непоміровані реакції, різкі висловлювання, формалізовані судження, егоїстичні дії.	Достатній рівень комунікативної компетентності, визначає розвинену педагогічну мотивацію, прагнення до спілкування, переконливість мови, але у такого вчителя не завжди вистачає тактовності, відчуття міри у спілкуванні, виразності комунікативних засобів.	Потенційно суїцидальна поведінка Особистість розчарувалася у житті й не відчуває сил для плідної життєдіяльності, але зберігає надію на краще у майбутньому.

<p>5-8 балів – рівень нижче за середній</p>	<p>Окремі ознаки порушення поведінкової регуляції. Недостатньо розвинута нервово-психічна стійкість, нетолерантність до психічних і фізичних навантажень, що проявляється в ускладнених умовах. Адаптація до нових умов ускладнена і може супроводжуватися погіршенням професійної працездатності. При тривалих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.</p>	<p>Окремі ознаки неформованої моральної нормативності. Проявляються у вигляді ігнорування певних соціальних правил, моральних норм. В умовах тривалого стресу спостерігається нездатність до моральних вчинків, невміння вирішувати проблемні соціальні ситуації на основі моральних критеріїв.</p>	<p>Часткова комунікативна некомпетентність. При наявності окремих комунікативних навичок (комунікабельності, змістовності мови) спостерігаються окремі ознаки комунікативної некомпетентності: емоційна виснаженість, небажання спілкуватися, замкненість, невміння чути співрозмовника, нездатність до розуміння інших, невміння висловлювати свої думки спокійно.</p>	<p>Мінімальний суїцидальний ризик. Людина відчуває психічне напруження, яке може бути пов'язано з тривалим стресом або ціннісно-життєвою кризою, як тимчасовими явищами.</p>
<p>0-4 бали – низький рівень</p>	<p>Низький рівень поведінкової регуляції. Виражена нервово-психічна ослабленість педагога, емоційна нестійкість, низька толерантність до стресів, психічних і фізичних навантажень. Мають місце ознаки граничних нервово-психічних розладів, Адаптація до нових умов дуже ускладнена й супроводжується погіршенням функціонального</p>	<p>Низький рівень моральної нормативності. Проявляється в егоїзмі, аморальності, ігноруванні моральних норм і соціальних правил, самоствердженні за будь-яку ціну, нездатності до морального вибору та моральних вчинків. В емоційно напружених ситуаціях проявляються</p>	<p>Низький рівень комунікативної некомпетентності: небажання спілкуватися, відгородженість від людей, замкненість, відсутність емпатії, педагогічної тактовності, неповага до співрозмовника, невміння слухати й чути інших, цілковите нерозуміння й приниження гідності учнів.</p>	<p>Відсутність суїцидального ризику.</p>

	стану організму. Працездатність різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності.	підлість, підступність; безсоромність, небажання визнавати власну провину.	В емоційно напружених ситуаціях можуть проявлятися некеровані афекти гніву, грубість, лайки, образи.	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

В продовж 2023 року (в період переживання другого року війни після 2-х років пандемії ковід) було проведено дослідження стану психологічної адаптованості вчителів до нових умов існування.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 95 педагогічних працівники віком 19-66 років. Серед них: 45 *молодих вчителів* віком 19-24 роки (випускників коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка»), 25 педагогів 25-39 років м. Кременчук, та 25 *досвідчених* педагогічних працівників СНВК «Лілея» м. Києва віком 40-66 років.

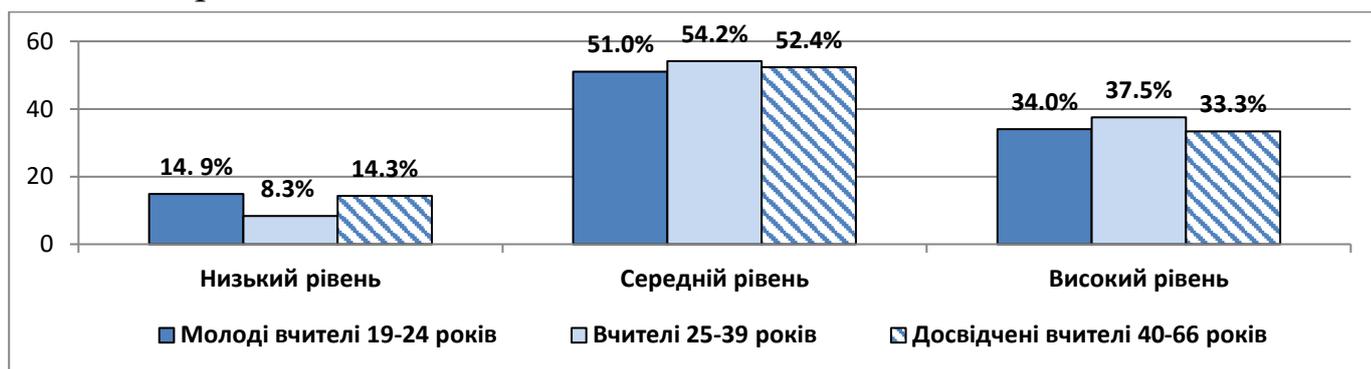
Організація дослідження. Процедура проведення дослідження полягала в анкетуванні (2-3 запитання анкети «Ставлення до глобальних світових змін» (див. с. 9)) і тестуванні респондентів за методикою «Адаптивність» (авт. А. Маклаков, адапт. І. Приходько, Я. Мацегора, А. Колесниченко, М. Байда). Дослідження проводилось в індивідуальному режимі. З етичних міркувань результати індивідуального тестування не розголошувалися. Аналіз результатів було проведено шляхом порівняння показників у трьох вікових категоріях педагогів: 19-24 років, 25-39 років і 40-66 років.

Далі представлено результати дослідження стану психологічної адаптованості педагогічних працівників.

Самооцінка відчуття власної адаптованості до світових змін в умовах війни досліджувалася на основі завдання оцінити себе за 10-бальною шкалою, на предмет власної адаптації до глобальних світових змін, до війни (див. анкету, с. 9). Дослідження показало, що третина педагогічних працівників від генеральної сукупності (34,8 %) вважають себе добре адаптованими, близько половини опитаних (52,2 %) – вважають себе

частково адаптованими, а 13,1 % респондентів відчувають власну дезадаптованість до сучасних умов, зокрема, до війни й потребують психологічної допомоги. Тож, відсоток вчителів, які відчувають себе цілковито адаптованими, у 2,5 рази вище ніж тих, хто відчуває власну дезадаптацію до сучасних умов.

Відсотковий розподіл педагогічних працівників різних вікових категорій за рівнем самооцінки відчуття власної адаптованості до світових змін відображено на Мал. 2.1.



Мал. 2.1. Відсотковий розподіл педагогічних працівників різних вікових категорій за рівнем самооцінки відчуття власної адаптованості до світових змін.

З діаграми видно, що основна частина педагогічних працівників усіх вікових категорій мають середній рівень адаптованості.

Привертає увагу те, що з усіх трьох вибірок за критерієм адаптованості вирізняється вибірка вчителів 25-39 років, які на відміну від інших демонструють вищі показники високого й середнього рівня при нижчих показниках низького рівня відчуття власної адаптованості.

Тож, можемо зробити висновок: вчителі 25-39 більш гнучкі й адаптивні на відміну від молодих та досвідчених педагогів.

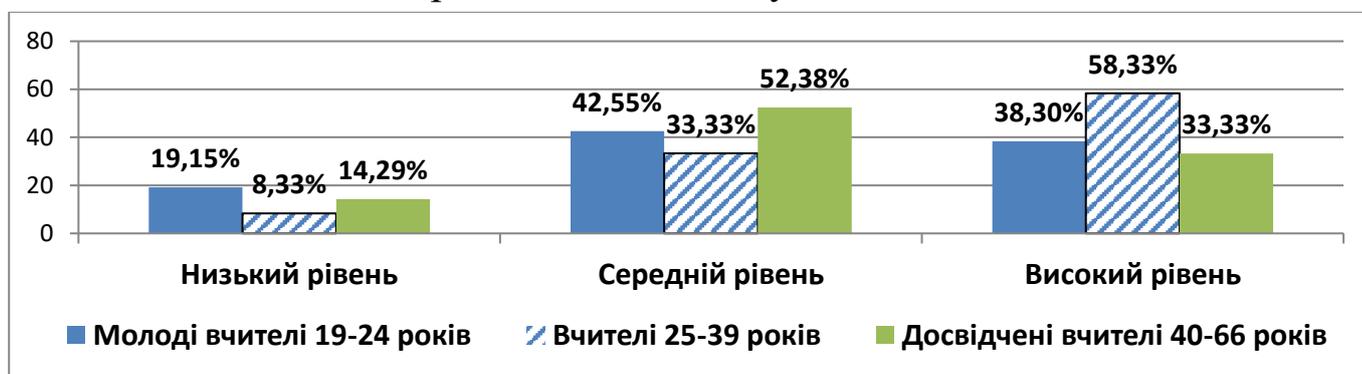
Цікавим є факт: не всі вчителі, які відчувають себе адаптованими до сучасних умов, готові говорити про світові зміни з учнями й відповідати на складні запитання.

Також на завдання анкети оцінити власну готовність викладати учням складний матеріал світоглядного характеру про глобальні світові зміни спостерігались неодноразові випадки, коли вчитель відмічав, що відчуває лише часткову адаптованість, але готовий розповідати учням про світові зміни. Так, 42,4% педагогів відповіли, що готові викладати світоглядний

матеріал, хоча лише 34,8 % вчителів відчують власну адаптованість до світових змін. Цей факт може свідчити або слабку саморефлексію педагога, або про його гіпервідповідальність.

15,21 % вчителів відчують себе не готовими говорити з учнями про світові зміни, глобалізацію, причини війни у країні. Принаймні, ці особи рефлексують свій психологічний стан і чесно визнають себе неспроможними викладати те, чому їх не вчили у професійно-педагогічних закладах.

Відсотковий розподіл педагогічних працівників за критерієм готовності *викладати* учням матеріал про глобальні світові зміни, говорити з ними о причинах війни, нагальних проблемах, відповідати на складні запитання відображено на Малюнку 2.2.



Мал. 2.2. Відсотковий розподіл педагогічних працівників різних вікових категорій за критерієм готовності викладати учням світоглядний матеріал.

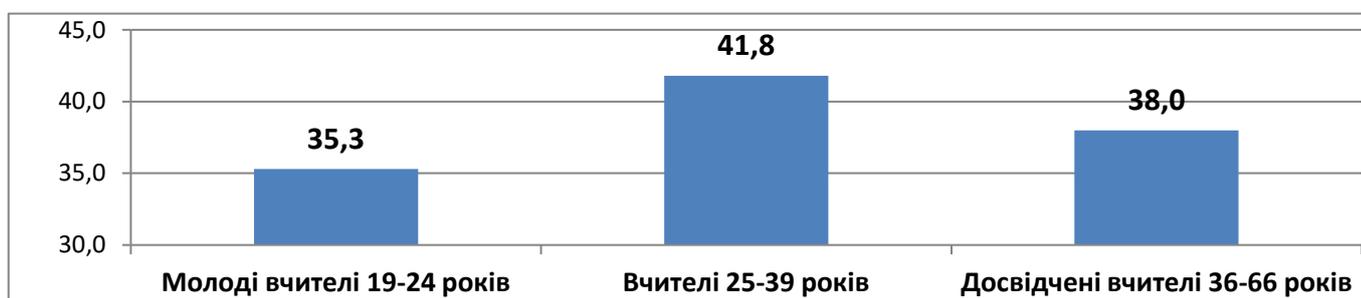
З діаграми знов видно, що саме вчителі 25-39 років виявляються найбільш адаптивною й активною категорією порівняно з усіма іншими педагогічними працівниками. Вони мають значно вищі показники високого рівня готовності викладати учням складний світоглядний матеріал при нижчих показниках низького та середнього рівня такої готовності. Це можна пояснити наступним чином: молоді вчителі 19-24 років ще не мають достатнього життєвого досвіду, тому не знають відповідей на багато сенсожиттєвих запитань, що зумовлює їхню неготовність викладати цей матеріал. А категорія педагогів 40+ й особливо вчителів похилого віку чудово розуміють, що в цьому світі не все так однозначно, як здається. Тому їх поміркованість стає на заваді їх готовності до викладання складних питань дітям, які далеко не все здатні

зрозуміти правильно, адже не мають життєвого досвіду.

Що ж стосується вчителів 25-39 років, то вони енергійні, активні, творчі, багато чого розуміють, мають певний життєвий й педагогічний досвід, що підштовхує їх до активної професійної діяльності.

Тож, робимо висновок: вчителі 25-39 років є найбільш адаптивною і креативною категорією у педагогічній спільноті.

Ця тенденція підтверджується результатами психодіагностичного дослідження за методикою «Адаптивність». На Малюнку 2.3 можемо бачити, що середньостатистичні показники адаптивного потенціалу у педагогів 25-39 років значно вищі ніж у вчителів інших вікових категорій.



Мал. 2.3. Середньостатистичні показники адаптивного потенціалу особистості у педагогічних працівників різних вікових категорій.

Також варто звернути увагу на те, що адаптивний потенціал у досвідчених вчителів 40-66 років вище, ніж у молодих 19-24 роки.

Порівнюючи результати самооцінки власної адаптованості до світових змін на основі відповідей на запитання анкети і даними психодіагностики за допомогою методики «Адаптивність» слід зазначити, що далеко не всі педагоги адекватно оцінюють стан власної адаптованості. Відповіді на запитання анкети показали, що 34,8 % вчителів вважають себе добре адаптованими, а психодіагностичні показники за методикою «Адаптивність» свідчать лише про 22 % педагогічних працівників, що гарно адаптовані до сучасних умов.

Також за результатами анкети лише 13,1 % педагогів вважають, що в них є проблеми, пов'язані з адаптацією. Насправді їх удвічі більше (адже за результатами психодіагностики 27,5 % опитаних вчителів мають низький рівень адаптивного потенціалу особистості й потребують психологічної підтримки щодо покращення їх адаптації до нових умов). Відсотковий

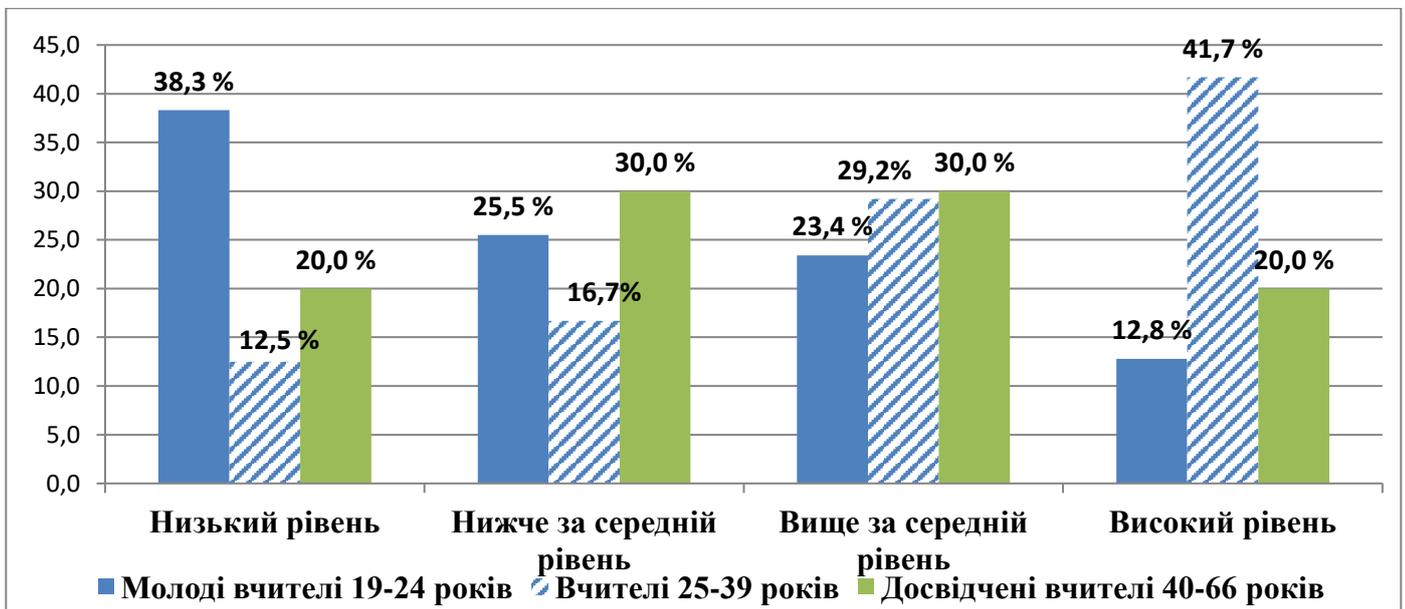
розподіл рівнів адаптивного потенціалу особистості педагогічних працівників генеральної сукупності відображено на малюнку 2.4.



Мал. 2.4. Відсотковий розподіл рівнів адаптивного потенціалу особистості в генеральній сукупності педагогічних працівників.

З діаграми можемо бачити, що усі педагоги майже рівномірно розподілилися за рівнями адаптованості до сучасних умов. Проте слід зазначити, що відсоток добре адаптованих вчителів (22,0 %) нижче, ніж дезадаптованих (27,5 %). Цей факт є свідченням актуальності проблеми розробки програм психологічного супроводу педагогічної діяльності, спрямованого на розвиток психологічних механізмів розвитку адаптивного потенціалу особистості сучасного вчителя.

Відсотковий розподіл рівнів адаптивного потенціалу особистості педагогів різних вікових категорій представлено на Мал.2.4.

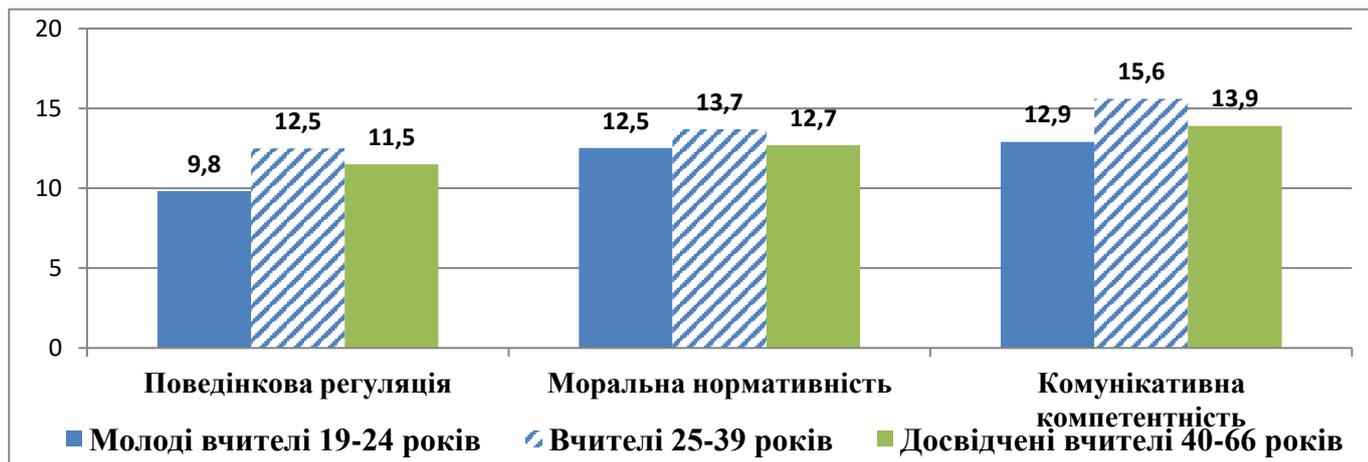


Мал. 2.5. Відсотковий розподіл рівнів адаптивного потенціалу особистості педагогічних працівників різних вікових категорій.

З діаграми видно, що низький рівень адаптивного потенціалу мають переважно молоді вчителі 19-24 років (38,3 %), а високий рівень спостерігається більшою мірою у вчителів 25-39 років (41,7 %). Відсоток

респондентів, які мають рівень адаптованості вищий за середній, дещо перебільшує відсоток педагогів з рівнем адаптивного потенціалу нижчим за середній також переважно за рахунок вчителів 25-39 років.

Малюнок 2.6 презентує розподіл середньостатистичних показників розвитку компонентів адаптивного потенціалу педагогічних працівників різних вікових категорій.

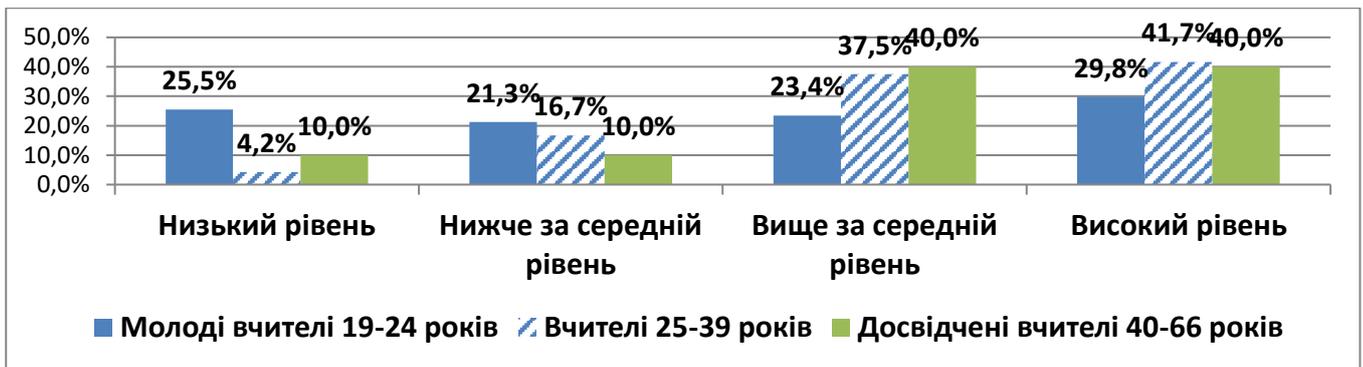


Мал. 2.6. Середньостатистичні показники компонентів адаптивного потенціалу педагогічних працівників різних вікових категорій.

З малюнка 2.6 видно, що усі компоненти адаптивного потенціалу особистості найбільш розвинені також у вчителів 25-39 років.

Серед компонентів адаптивного потенціалу у вчителів усіх вікових категорій найбільш розвинені комунікативна компетентність та моральна нормативність. І це не дивно, адже педагогічна освіта спрямована на розвиток у майбутнього вчителя переважно комунікативних та моральних якостей. Найменш розвиненим у вчителів усіх вікових категорій є компонент поведінкової саморегуляції. Звідси витікає висновок про необхідність розробки методів психологічного супроводу (психологічних вправ, тренінгів, лекцій), спрямованих на розвиток саме психічної стійкості й поведінкової саморегуляції вчителя.

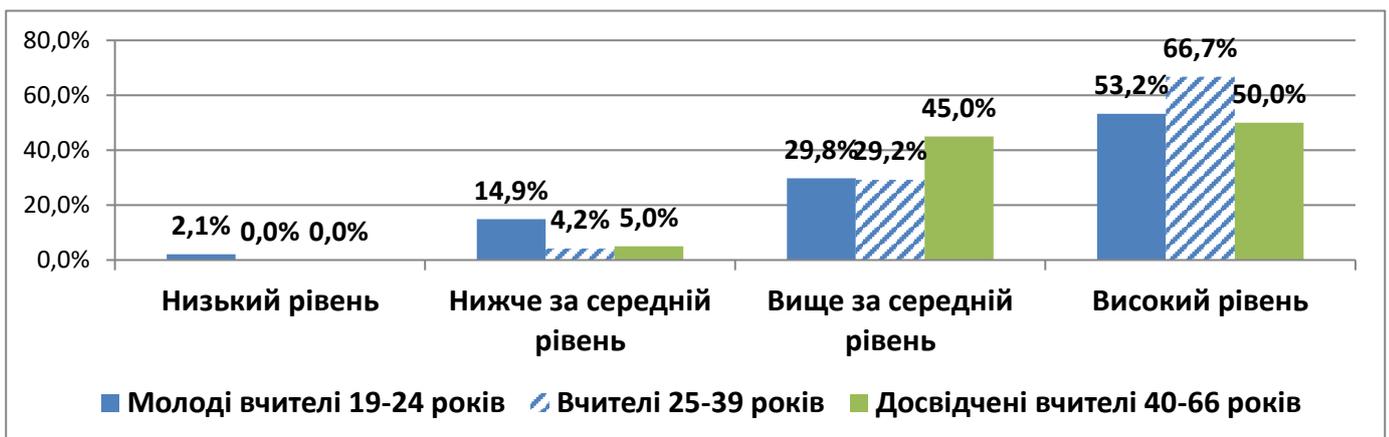
Відсотковий розподіл рівнів поведінкової регуляції у педагогічних працівників різних вікових категорій представлено на Мал. 2.7. Можемо бачити, що у молодих вчителів 19-24 років поведінкова регуляція найменш розвинена порівняно з іншими категоріями педагогів. Про це свідчить значно вищий відсоток саме молодих педагогів серед представників низького та нижчого за середній рівнів поведінкової регуляції.



Мал. 2.7. Відсотковий розподіл рівнів поведінкової регуляції особистості педагогічних працівників різних вікових категорій.

Тож, можемо припустити, що процес професіоналізації педагога сприяє розвитку психічної стійкості особистості. Так майже 80 % вчителів середнього та старшого віку демонструють високий та вищий за середній рівні поведінкової саморегуляції. Тому при розробці програм психологічного супроводу професійної діяльності педагога слід враховувати вікові особливості професійного розвитку вчителя, а саме: на початку професійного становлення молодим вчителям слід приділяти значну увагу процесу набуття психічної стійкості шляхом розвитку психологічної саморегуляції власної поведінки.

Відсотковий розподіл рівнів моральної нормативності педагогічних працівників різних вікових категорій представлено на Мал. 2.8. Як можемо бачити, сучасні вчителі мають досить високу моральну нормативність, демонструючи переважно високий та вищий за середній рівні її розвитку.



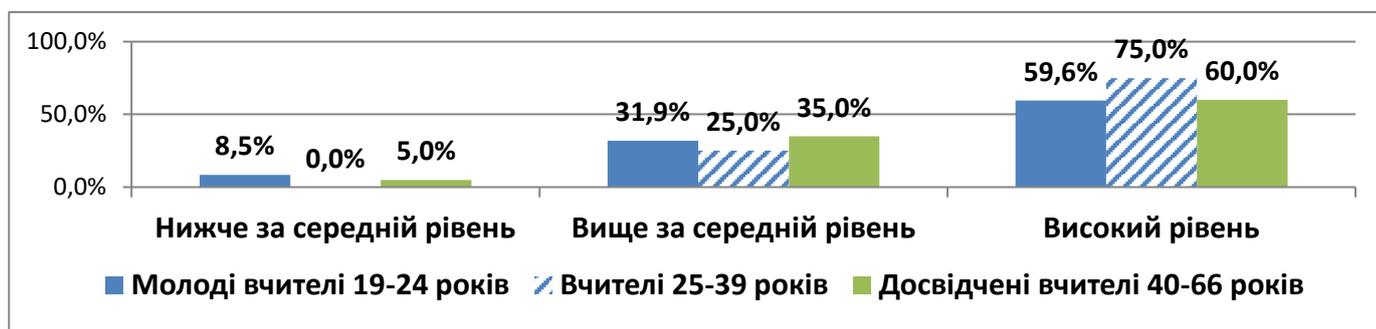
Мал. 2.8. Відсотковий розподіл рівнів моральної нормативності педагогічних працівників різних вікових категорій.

Це зрозуміло, адже педагогічна освіта завжди ґрунтувалася на моральному вихованні шляхом засвоєння моральних норм, на розумінні

того, що майбутній вчитель має стати взірцем моральної поведінки для учнів. І знов педагоги 25-39 років демонструють значно вищі показники моральної нормативності на противагу від інших категорій досліджуваних (66,7% на відміну від 50-53%).

Відсоток молодих вчителів 19-24 років, які мають рівень моральної нормативності нижчий за середній (14,9 %), що значно перевищує цей показник порівняно з педагогами, старшими за віком (4,2-5 %). Проте, відсоток молодих вчителів 19-24 років з високим рівнем моральної нормативності (53,2 %) дещо перевищує цей показник серед досвідчених педагогів 40-66 років (50%). Тож, можемо припустити, що у молодих вчителів активно проходить процес морального становлення особистості: вони, нашоухуючись на проблеми, пов'язані з моральними дилемами в проблемних ситуаціях в особистому та професійному житті, активно шукають відповіді на сенсожиттєві запитання. Тому психологічний супровід професійної діяльності найбільш потрібний, передусім, молодим вчителям, і його слід здійснювати в процесі педагогічної освіти, спираючись на розгляд морального контексту складних соціальних ситуацій.

Відсотковий розподіл рівнів комунікативної компетентності педагогічних працівників різних вікових категорій представлено на Малюнку 2.9. Як видно з діаграми, сучасні вчителі виявляються досить комунікативно компетентними (адже респондентів з низьким рівнем комунікативної компетентності виявлено не було).

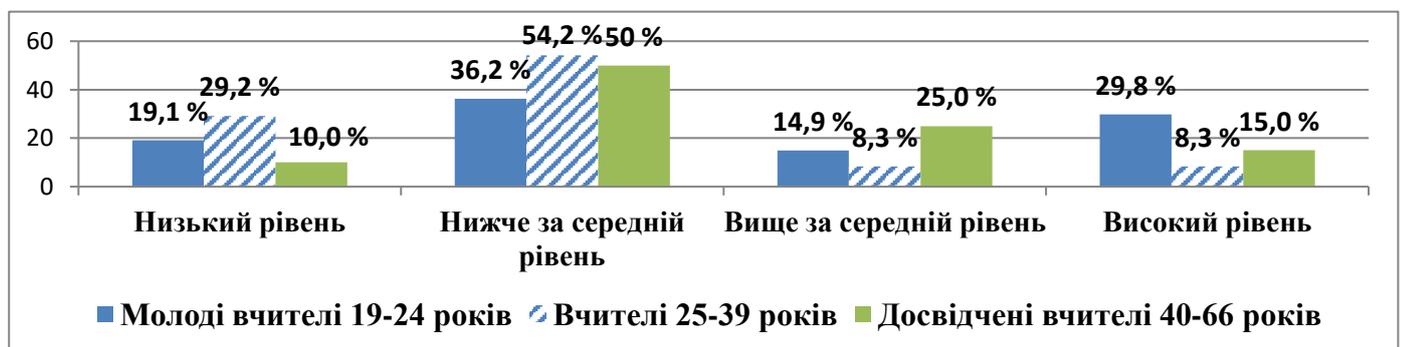


Мал. 2.9. Відсотковий розподіл рівнів комунікативної компетентності педагогічних працівників різних вікових категорій.

Найбільш комунікативні показники розвинені у вчителів 25-39 років, які мають високий (75 %) та вищий за середній (25 %) рівні комунікативної компетентності. Молоді вчителі 19-24 років майже не

відрізняються за комунікативними навичками від досвідчених педагогів 40-66 років. Це може бути пояснено тим, що саме молоді вчителі найбільш близьки до учнів нової генерації у мовно-культуральному аспекті (використовують єдиний сленг, сучасні поняття тощо), що дозволяє їм значно підвищити рівень комунікативного взаєморозуміння та взаємозацікавленості у спілкуванні. Тож, тренінги спілкування у структурі психологічного супроводу педагогічної діяльності мають використовуватись в педагогічній освіті значно меншою мірою порівняно з тренінгами розвитку психічної саморегуляції особистості.

Відсотковий розподіл рівня суїцидального ризику серед педагогічних працівників різних вікових категорій (Мал. 2.10) свідчить про те, що в основній частині сучасних українських педагогів суїцидальний ризик суттєво не виражен. Виключення складають 29,8 % молодих вчителів 19-24 років та 15 % досвідчених педагогів, які мають високий рівень суїцидального ризику, а також 14,9 % молодих й чверть досвідчених педагогів, у яких рівень такого ризику вищий за середній.



Мал. 2.10. Відсотковий розподіл рівня суїцидального ризику серед педагогічних працівників різних вікових категорій.

Тож, на основі проведеного дослідження особливостей адаптивного потенціалу особистості українських педагогічних працівників в умовах війни можемо заключити, що достатньо значна частина педагогів (більш ніж третина) потребує психологічного супроводу професійної діяльності.

Найбільш складно психологічна адаптація протікає у молодих вчителів 19-24 років а також у педагогів, старших за 40 років, які відрізняються нервово-психічною ослабленістю й наявністю суїцидального ризику. Найбільш стресостійкою, адаптованою, активною й креативною виявляється категорія педагогів 25-39 років.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Аналіз проблеми психологічної адаптації особистості до глобальних світових змін в умовах воєнних дій, дозволяє зробити такі висновки:

1. Перебування в умовах війни сприяє розвитку специфічних психологічних ознак, які характеризують певний тип «екстремальної» особистості. Основними психопатологічними наслідками постстресових розладів є: нав'язливе пригадування психотравмуючих епізодів; почуття пригніченості, страху, тривоги; стан відчуження, почуття провини, втрата звичайних інтересів; поганий сон, нічні кошмари; підвищена збудливість, дратівливість, імпульсивність; невпевненість у майбутньому; соматичні розлади, труднощі з зосередженням уваги; комунікативні проблеми. Набуті особистісні риси ускладнюють процес психологічної адаптації до звичайного життя і потребують психологічної корекції.

2. Соціально-психологічна адаптивність – властивість особистості, що характеризує її стійкість до умов середовища та рівень пристосованості до них. Компонентами структури соціально-психологічної адаптивності є поведінкова регуляція, комунікативна компетентність, моральна нормативність.

3. Соціально-психологічна адаптація особистості до світових змін в умовах війни зумовлюється гнучкістю психіки й здатністю до пристосування до нових умов. Провідну роль в процесі адаптації відіграє здатність до психічної саморегуляції.

4. Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптованості до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу війни показало, що 42,4 % педагогів готові викладати складний матеріал світоглядного характеру про глобальні світові зміни, а 15,2 % вчителів відчують себе не готовими говорити з учнями про світові зміни, глобалізацію, причини війни в Україні. Сучасні педагогічні працівники демонструють недостатній рівень самоусвідомлення своєї адаптованості до світових змін в умовах війни: прямі відповіді на запитання анкети показали, що 34,8 % вчителів вважають себе добре адаптованими до сучасних умов, проте психодіагностичні показники за методикою «Адаптивність» свідчать

лише про 22 % педагогів, що мають високий рівень адаптивного потенціалу особистості. За результатами анкетування лише 13,1 % респондентів відчують власну неадаптованість до війни, хоча за результатами психодіагностики 27,5 % педагогів мають ознаки психологічної дезадаптації й потребують психологічного супроводу своєї професійної діяльності.

5. Сучасні вчителі виявляються досить морально нормативними й комунікативно компетентними, проте поведінкова саморегуляція в них розвинена не достатньо. Найбільш уразливою категорією педагогічних працівників в плані поведінкової саморегуляції виявляються молоді вчителі 19-24 років.

6. Вчителі 25-35 років порівняно з молодими й досвідченими педагогами виявляються найбільш активною, адаптованою й креативною частиною педагогічної спільноти. Вони демонструють зрілі особистісні ставлення до глобалізаційних процесів, завдяки чому оптимістично сприймають стан переживання нашою країною суспільної кризи й найбільш здатні до психологічної адаптації. Це зумовлює достатньо високі показники їх психологічної адаптивності й готовності викладати учням складний матеріал світоглядного змісту.

7. Психологічний супровід професійної діяльності сучасних педагогічних працівників має на меті підвищення рівня психологічної резиль'єнтності та емоційного благополуччя вчителя. Психологічний супровід найбільш потрібний, передусім, молодим вчителям, і його слід здійснювати шляхом розвитку психологічної саморегуляції, набуття психічної стійкості, спираючись на розгляд морального контексту складних соціальних ситуацій. Тож, тренінги розвитку психічної саморегуляції особистості у структурі психологічного супроводу педагога мають використовуватися більшою мірою порівняно з тренінгами спілкування.

Наступним кроком вивчення проблеми адаптації до світових змін в умовах війни є дослідження впливу психологічного здоров'я сучасного педагога на рівень його адаптації до глобальних світових змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Адаптація – запорука гармонійного розвитку. – [Електронний ресурс] – Доступно: <https://osvita.ua/school/method/psychology/2623/>
- Адаптація / Енциклопедія сучасної України / <https://esu.com.ua/article-42642>
- Адаптація дитини до школи (2003) / [упоряд. Максименко С., Максименко К., Главник О]. – Київ: Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
- Бохонкова Ю., Цимбал С., Яременко Н., Бугайова Н. (2023). Дослідження типів навченої безпорадності майбутніх фахівців іноземної філології. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 10. С. 213–231. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-11>
- <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/156/112>
- Галян І. (2023). Особистісні предиктори толерантності до невизначеності майбутніх педагогів. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 10. С. 137–155. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-7>
- Глобальні проблеми людства / Вікіпедія https://uk.wikipedia.org/wiki/Глобальні_проблеми_людства#:~:text=Стабільну%20версію%20було%20перевірено%2010,язання%20Окоординованої%20співпраці%20всіх%20кр
- Корсунський С. (2020). Зовнішня політика в епоху трансформації. К. : Vivat. 256 с.
- Лавренко О.В., (2001). Адаптація соціальна / Енциклопедія сучасної України – Доступно: <https://esu.com.ua/article-42642>
- Мельничук А. Ю., Комар Т. В., & Онищук Т. П. (2023). Емпіричне вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії. Інсайт: психологічні виміри суспільства, (9), 33-49. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-3>
- Налчаджян А., (1988). Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии, Ереван, 246 с.
- Ничкало Н. Г. (2001). Адаптація психологічна / Енциклопедія сучасної України. – [Електронний ресурс] – Доступно: [https://esu.com.ua/article-42642#:~:text=Адаптація%20психологічна%20\(А.,А.](https://esu.com.ua/article-42642#:~:text=Адаптація%20психологічна%20(А.,А.)
- Павлик Н. В. (2020). Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. – Київ,. – 92 с. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/719941/>
- Павлик Н.В. (2023). Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи : Монографія. – Київ: ФОП Паливода А.В. 2023. – 170 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/732213/1/Монографія%20пс.здор.24.10.22.pdf> – Режим доступу: <http://ipood.com.ua/e-library/monografi/garmonizaciya-psihologichnogo-zdorovya-pedagoga-novo-ukranksko-shkoli/>
- Приходько И., Мацегора Я., Колесниченко А., Байда М. Экспрес-опитувальник «дезадаптивність»: розробка, апробація, психометричні показники / Психологія Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2017 Вип. 3. – [Електронний ресурс] –

Доступно: https://www.researchgate.net/publication/341381211_Express-Questionnaire_Desadaptivity_Development_Approbation_Psychometric_Indicators_Ekspres-oprosnik_dezadaptivnost_razrobotka_aprobacia_psihometriceskie_pokazateli.

- Сердюкова І. М. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. – [Електронний ресурс] – Доступно: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213>
- Степаненко Я.М. Психологічна адаптація викладача-початківця до професійної діяльності в умовах вищої школи. – [Електронний ресурс] – Доступно: https://www.psyh.kiev.ua/Психологічна_адаптація_викладача-початківця_до_професійної_діяльності_в_умовах_вищої_школи
- Тімченко О.В. (2000). Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. - Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ. – 268 с.
- Ткачишина О.Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. № 3. Т.32(71). С. 93-98. [Електронний ресурс] – Доступно: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf
- Astanova, D. (2022). Teacher's responsibility and adaptability. *Science and Innovation*, 1(6), 79-83.
- Maruta, O. (2020). Adaptive potential of patients with mental disorders. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (13), 43-50. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2020-13-05>
- Nguyen, P. H., & Duong, T. H. Y. (2022). Teachers' Adaptability to General Curriculum Reform. *VNU Journal of Science: Education Research*, 38(3).
- Rizquha, A. (2023). Women's leadership based on interpersonal ability in building teacher self awareness. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, 5(1), 47-57.
- Rostami, S., Tavakoli, M., & Amirian, Z. (2023). Adaptation and Validation of a Measure for Evaluating Teacher Adaptability in English Teaching Higher Education. *Teaching English as a Second Language Quarterly (Formerly Journal of Teaching Language Skills)*, 42(3), 79-115.
- Selye H., (1982). History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*. p. 7-17.

III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ

3.1. Структура та критерії психологічного здоров'я особистості

Проблема збереження психологічного здоров'я виявляється сьогодні досить актуальною та соціально значущою. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті нашого суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Загострення політичної та економічної кризи, коронавірусна пандемія, військовий конфлікт, зростання безробіття, вимушена міграція, закордонне заробітчанство є показниками порушення гармонійних стосунків у суспільстві, що зумовлює поширення дисгармоній психологічного здоров'я серед різних верств населення (дітей, молоді, дорослих). Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони й зміцнення фізичного, психічного й психологічного здоров'я особистості.

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості. Хронічна втома, невротичність, емоційна неврівноваженість, депресія, роздратованість, агресивність, тривожність, відчуття спустошеності, втрата самовладання, слабовілля, виражений егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників.

Все це зумовлює актуальність визначення й своєчасної профілактики дисгармоній психологічного здоров'я особистості.

Проблема психічного, психологічного, морального, духовного здоров'я особистості не є новою для науки. Вона є предметом вивчення філософії, психології, психопатології, психіатрії. Критерії норми здоров'я в зазначених областях знань відрізняються, оскільки кожна з них розглядає людину з певного ракурсу. Крім того, усередині загальних галузей науки існують десятки підходів до вивчення етіології психічних й психосоматичних хвороб та критеріїв нормального розвитку особистості.

Розглянемо основні положення щодо категорії «**здоров'я**».

Загальне визначення здоров'я було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). В преамбулі до Уставу ВООЗ в 1948 р. сказано, що *здоров'я* – це такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб, але й повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя. Під станом *нездоров'я* тут розуміють передусім, фізичне нездоров'я (тимчасову втрату працездатності).

Тож, здоров'я включає такий стан людини, при якому: 1) збережені функціональні характеристики організму; 2) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини; 3) існує висока здатність до пристосування до змін у природному і соціальному середовищі.

За переконанням І. В. Дубровиної, здоров'я – є комплексним багатоаспектним феноменом, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні й соціальні аспекти. Це й анатомія, і медицина, і психологія, і соціологія, і філософія, що описують оптимальне функціонування організму» (Дубровіна, 2009).

Отже, категорія «здоров'я» виходить за межі медицини, оскільки межі здоров'я в різних культурах визначаються по-різному. Сучасне розуміння поняття «здоров'я» припускає, як мінімум, чотири основні здатності особистості: активне функціонування організму, стан емоційного благополуччя людини, адаптацію до умов середовища й реалізацію особистісного потенціалу.

Дослідження феномена здоров'я досі триває. Сьогодні проблема здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психічному, психологічному, соціальному, духовному тощо. Звідси витікає розуміння феномена здоров'я особистості як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти.

Здоров'я на *біологічному* рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Біологічне здоров'я передбачає наявність гомеостазу, що дозволяє людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності (Я. Андрушко).

На *психічному* рівні здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних

явищ й забезпечує адекватну регуляцію поведінки й діяльності людини. Психічне здоров'я забезпечується розвитком *вищих психічних функцій* (емоційних, вольових, інтелектуальних). В результаті фрустрації вищих потреб людини виникає психологічний дискомфорт, що зумовлює деривацію потреб й, як наслідок, виникає порушення психічного здоров'я (страхи, тривожність, психічна напруга, комплекси, негативні переживання, неадекватні реакції й ін.). Все це гальмує, спотворює шлях психічного розвитку особистості.

У наукових здобутках М. Боришевського, Л. Бурлачука, С. Васьківської, О. Корнієнко, С. Максименка, К. Мілютіної та багатьох інших вітчизняних вчених виокремлюються дослідження психосоматичних, та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості.

Здоров'я на *психологічному* рівні пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти, що таке *здорова особистість*. «Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, урівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності» (Ложкін, 2003, с. 15).

Звідси витікає розуміння феномена *психологічного* здоров'я особистості як *багаторівневої структури*, яка містить відповідні *компоненти*. Розглянемо відмінності психічного здоров'я особистості від психологічного.

Термін *«психічне здоров'я»* був уведений ВООЗ у 1979. У Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні від 27.12.2017 р. психічне здоров'я визначається як *стан благополуччя*, при якому людина може: 1) реалізувати свій потенціал; 2) впоратися з життєвими стресами; 3) продуктивно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти (Структура и критерии психологического здоровья, 2021).

У дослідженнях ІХ-ХХ сторіч, а також на теренах радянського та пострадянського простору проблему психічного здоров'я намагалися розв'язати в межах психіатрії, психопатології та клінічної психології (Д.О. Авдєєв, Б. Г. Ананьєв, П. Б. Ганнушкін, В. М. Бехтерєв, Б. С. Братусь,

Н. Є. Водоп'янова, В. П. Войтенко, І. М. Гурвич, М. Д. Гурь'єв, Б. Д. Карвасарський, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, В. М. Мясищев, Г. С. Никифоров, Н. В. Ходирєва, О. В. Шувалов та ін). Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів (А. Адлер, А. Асаджіолі, А. Елліс, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Г. Юнг та ін.).

Аналізуючи історію розвитку наукового розуміння «психічне здоров'я» в процесі становлення психології, О. В. Шувалов визначає три етапи тлумачення цього поняття. На початковому (некласичному) етапі об'єктом вивчення психології була психіка як властивість високоорганізованої матерії, психічні явища в живій природі, причинно-наслідкові пояснювальні схеми. Тоді психологія розвивалася по зразку природничих наук.

Наступний етап, починаючи з праць З. Фрейда, ознаменувався зародженням гуманітарної стратегії дослідження психіки людини. З позицій гуманістичного підходу психологічне здоров'я вивчали Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс. Кульмінаційним результатом цього етапу виявилися дві галузі психології: «західна» – гуманістична, і «радянська» – культурно-історична.

Роботами В. Франкла і С. Л. Рубинштейна був покладений початок звернення психологічної науки до сутнісних характеристик людини. Сьогодні ми є свідками розгортання третього етапу – *постнекласичної* психології, де відбувається «ніби збирання гуманітарного світогляду» (Франкл, 1990, с. 51), оформлюється антропологічна психологія, зорієнтована на людську реальність у всій повноті її духовно-душевно-тілесних вимірів (Шувалов, 2009).

Сходження від психофізіологічних до метаантропологічних аспектів буття спричинило перетворення системи психологічного знання й перегляд її основної проблематики. Зокрема, стосовно проблеми *норми* психічного здоров'я такими кроками стали: переміщення фокуса досліджень з психічного апарата на людські прояви та розуміння психічної норми як *норми розвитку*.

Сьогодні основи антропологічного підходу розробляються В. І. Слободчиковим, Є. І. Ісаєвим, Г. А. Цукерманом, О. В. Шуваловим та

іншими. Існує ряд підходів до розуміння процесу здорового розвитку психіки: біогенетичний, за яким основною детермінантою психічного здоров'я є фактор спадковості; соціогенетичний, що надає особливе значення соціальним факторам; психогенетичний, що акцентує увагу на психологічних детермінантах (потребах, мотивах, цінностях особистості); діяльнісний, що розглядає формування психіки в процесі освоєння людиною провідного типу діяльності та багато інших підходів.

Підсумуємо сказане вище: сьогодні поняття «психічне здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. Критерії, структура та єдиний підхід до розуміння норми психічного здоров'я чітко не визначені. Тому дослідження феномена психічного здоров'я (його сутності, структури, критеріїв норми) досі триває, і сьогодні стає особливо актуальним у зв'язку з тим, що останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурному житті суспільства, що безперечно відбивається на психічному здоров'ї сучасної людини.

Ю. Бохонкова й В. Пліско, пов'язуючи категорії «якість життя» і «психічне здоров'я особистості», визначають, норму психічного здоров'я як *гармонійний розвиток психіки*, відповідний віку людини (Бохонкова, Пліско, 2017: с. 59-63). Т. Митник зауважує, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності людини (Митник, 2017). Слід зазначити, що саме вади психічного здоров'я людини знищують фізичний потенціал особистості, достатній навіть для подолання нагальних проблем.

Отже, можемо сформулювати робоче визначення поняття *психічне здоров'я* як гармонійний *розвиток психіки*, що визначає стан емоційного благополуччя людини, її здатність до психологічної саморегуляції.

Поняття «*психологічне здоров'я*» є однією із відносно нових, але найбільш значимих категорій сучасної психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Б.А. Ананьєва, Б.С. Братуся, Ф.Ю. Василюка, І.В. Дубровіної, О.В. Хухлаевой, В.Е. Пахальян, О.В. Шувалова та інших.

У вітчизняну психологію поняття «психологічне здоров'я» вперше

було введено І.В. Дубровіною і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного* здоров'я як його частина.

Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. Так, М. Панов зазначає, що існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний тощо. І на кожному з цих рівнів здоров'я має особливості свого прояву.

І. В Дубровіна стверджує: якщо «психічне здоров'я» належить до окремих психічних процесів, то «психологічне здоров'я» має відношення до *особистості в цілому* й тісно пов'язане з вищими проявами людського духу. Це дозволяє виділити саме психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського аспектів. Під психологічним здоров'ям І. В Дубровіна розуміє *психологічні аспекти психічного здоров'я* як те, що перебуває в тісному зв'язку з *вищими проявами людського духу*: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» (Дубровіна, 2014, с. 117). Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро.

Отже, психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного. Це стан, коли психічне здоров'я сполучається з особистісним, що зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психічних і психологічних підструктур особистості. Психологічне здоров'я описує особистість у цілому й має відношення до емоційної, мотиваційної, пізнавальної й вольової сфер, а також до проявів людського духу (Психологическое здоровье, 2021).

На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір. Воно по суті є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Вчений ставить питання про норму *духовного розвитку* людини. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові) (Шувалов, 2009). Відтак, розуміння психологічного здоров'я як здоров'я особистісного, *духовного* можна співвіднести з

уявленню про психологічне здоров'я в концепції В. Франкла (Франкл, 1990).

Тож, в сучасні науки проблема психологічного здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному тощо.

Якщо основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних процесів, то основу психологічного здоров'я становить повноцінний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу. Усвідомлення й прийняття власних особливостей припускає активну позицію самої людини, її зацікавленість у своєму психічному й особистісному розвитку.

Психологічне здоров'я виконує смислоутворюючу, цілеутворюючу, гармонізуючу й опановуючу функції, що дозволяє людині активно протистояти наявним проблемам (Гончаров, Ларіонов, 2017).

Детермінантами розвитку психологічного здоров'я, за концепцією І. В. Дубровиної, виступають: 1) *психічне здоров'я* – як показник розвиненості всіх психічних процесів (мислення, пам'яті, мотивації, активності, емоцій тощо); 2) повноцінний *особистісний розвиток*; 3) *психологічна грамотність*, що сприяє усвідомленому ставленню до своїх особистісних якостей (компетентність, інтелект, освіченість); 4) *психологічна культура* як усвідомлення людиною себе у взаємодії зі світом, 5) розвиток *гуманістичного світогляду*; 6) *психологічне благополуччя* (Дубровина, 2014, с. 122). Тож, психологічне здоров'я тісно пов'язане з моральним та духовним здоров'ям й тлумачиться як здатність розвинутої особистості до здійснення своїх сенсів, до самовдосконалення, самовизначення. Якщо в людини несформована етична система, то неможливо говорити про її психологічне здоров'я. Таким чином, психологічне здоров'я зумовлене, з одного боку, рівнем психічного здоров'я, а з іншого боку – рівнем духовної та психологічної культури особистості.

Виходячи зі сказаного, будемо розглядати феномен психологічного здоров'я як багаторівневу структуру, яка має біологічний, психічний, соціальний та духовно-особистісний рівні.

Одним із базових понять теорії Г. В. Ложкіна є *внутрішня картина здоров'я* – сукупність інтелектуальних уявлень особистості про здоров'я, комплекс емоційних переживань, відчуттів, поведінкових реакцій. Її формування передбачає: ототожнення себе з образом здорової цілісності;

усвідомлення ознак порушення гомеостазу, ідентифікація в собі індикаторів передхвороби. Відсутність психологічного здоров'я розглядається вченим як своєрідна форма моральної та емоційної неповноцінності: Хвороба – це завжди *ослаблення ресурсів особистості*.

Отже, «психологічне здоров'я» виявляється категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічне здоров'я». Воно вміщує в себе й психосоматичне й психічне здоров'я, а також вищі особистісні утворення, які формуються на більш пізніх етапах онтогенезу на основі розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) та вершинних особистісних утворень (духовного потенціалу, моральних ставлень людини).

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності. З одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх соціальних і культурних ролей, а з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного *особистісного розвитку* протягом всього життя.

Розвиток особистості припускає прагнення до мети, що визначає послідовне накопичення позитивних новоутворень. Розвиток є незворотним процесом, зміни типу взаємодії людини з навколишнім середовищем, що проходить через всі рівні розвитку психіки й свідомості й полягає в якісно іншій здатності інтегрувати й узагальнювати досвід, отриманий у процесі життєдіяльності (Костюк, 1989).

Проте, особистісний розвиток, нажаль, не завжди відбувається у конструктивному напрямі. Він може супроводжуватись формуванням й розвитком особистісних дисгармоній.

Значний внесок у розвиток наукових уявлень про психологічні механізми особистісного розвитку внесли Б.Г. Анань'єв, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, П.Я. Гальперин, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Ельконин та інші. Характеристику психічного розвитку особистості дав Г. С. Костюк, який визначив принцип розвитку в психології, відповідно до якого розвиток особистості являє собою безперервний процес кількісних й якісних змін індивіда протягом усього періоду онтогенезу. Розвиток особистості відбувається шляхом

ускладнення психічних структур при переході від нижчих до вищих психічних рівнів (Костюк, 1989). Таким чином, онтогенез виступає як незворотна послідовність ускладнення особистісних підструктур, у якій генетично пізні підструктури виникають на основі більш ранніх і включають їх у зміненому вигляді.

Заслугою Д. Б. Ельконина в дослідженні проблеми особистісного розвитку є виділення вікових періодів, сензитивних до формування тієї або іншої провідної діяльності та вікових новоутворень. Відповідно до концепції Е. Еріксона, розвиток особистості відбувається шляхом послідовного проходження 8-ми стадій життєвого циклу з розв'язанням певних особистісних завдань. Невирішена криза перешкоджає досягненню стану психологічного здоров'я особистості.

При блокуванні процесу конструктивного особистісного розвитку, відбувається становлення психологічно нездорової особистості. Невротичні, психопатичні й соціопатичні особистості перебувають за межами психологічного здоров'я. До психологічно нездорових особистостей належать також люди, які мають хронічні психологічні проблеми такі як: агресивність, ворожість, алкоголізм, різноманітні залежності, депресія, хронічні страхи, позиція Жертви тощо. Психологічно нездорова людина не захищена від ударів життя й не володіє особистісним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами. За переконанням А. Маслоу, дефіцит психологічного здоров'я можна розглядати як своєрідну форму когнітивної, моральної та емоційної неповноцінності.

Результатом **конструктивного** розвитку особистості виступає особистісна зрілість, що презентує собою психологічне здоров'я. Цікавим виявляється й те, що конструктивний особистісний розвиток відбувається саме на тлі психологічного здоров'я людини. Інакше кажучи, психологічне здоров'я виявляється психологічним механізмом, який регулює процес особистісного розвитку. Спрямовуючись у конструктивному напрямі, особистісний розвиток посилює потенціал самого психологічного здоров'я.

Тож, психологічне здоров'я тісно пов'язано з поняттям особистісного розвитку і розглядається одночасно як необхідна умова і як показник успішного протікання процесу психологічного розвитку особистості. Воно є

свідченням гармонійного функціонування усіх психічних процесів і результатом конструктивного особистісного розвитку в цілому.

Особистісна зрілість і психологічне здоров'я можуть використатися як синонімічні поняття (у результативному їх значенні). Однак, якщо говорити про психологічне здоров'я *дитини*, то воно є лише передумовою досягнення особистісної зрілості. Людина, що досягла зрілості, здатна підтримувати динамічний баланс між пристосуванням середовища до себе і пристосовністю до середовища при збереженні акценту на перевазі самозмін.

Б.С. Братусь відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її *моральна орієнтація*. Він зазначає, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою, адже невротичний та психопатичний розвиток особистості пов'язаний, передусім, з егоїстичною орієнтацією особистості (Братусь, 1997). А.Ф. Лазурский також відзначає, що альтруїзм є показником гармонії між особистістю й середовищем, а психологічне здоров'я забезпечується за допомогою ідеалу безкорисливого ставлення особистості до навколишньої дійсності.

Аналізуючи тенденції розвитку західної науково-гуманістичної думки щодо психологічного здоров'я, О. В. Шувалов нагадує що К. Роджерс, наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим прагненням до здоров'я й особистісного зростання, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості; а А. Маслоу на основі теорії мотивації вивів прообраз самоактуалізованої, психологічно здорової особистості. Але, спираючись на позицію В. Франкла, який стверджував, що самоактуалізація – це не є кінцеве призначення людини, О. В. Шувалов зауважує, що у дійсності замикання індивіда лише на процесі самовдосконалення частіше приводить до знищення сенсу буття й загального зниження життєздатності людини. Вчений зазначає, що вітчизняна наука запропонувала інші принципи розгляду проблеми психологічного здоров'я, що ґрунтуються на нашій ментальності й культурній традиції: це ідеї можливості й необхідності сходження людини до повноти власної реальності; прагнення до духовного зростання: «Було б помилкою вважати, що порушення психологічного здоров'я неодмінно проявляються в соціальній дезадаптованості або асоціальних діях людини. Навпроти, люди можуть

успішно пристосовуватися до різних ситуацій, справляти сприятливе враження, а при цьому керуватися виключно егоїстичними мотивами, демонструючи, таким чином, психологічне нездоров'я. І навпаки, психологічне здоров'я не виключає тривоги й розгубленості, сумнівів, конфліктів і криз. Стан психологічного здоров'я має мінливу природу, тобто здоров'я й нездоров'я існують у вигляді суперечливих суб'єктивних людських якостей» (Шувалов, 2009, с. 92).

Для психологічного здоров'я *норма* – це наявність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, але й розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Альтернатива нормі у випадку *психічного* здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі у випадку *психологічного* здоров'я – це не хвороба, а відсутність можливості особистісного розвитку, нездатність до виконання свого життєвого завдання (Структура и критерии психологического здоровья, 2021). Отже, психологічне здоров'я є основою конструктивного розвитку особистості.

При визначенні *структури психологічного здоров'я* ми будемо спиратися на ієрархічну структуру особистості, компоненти якої визначатимуть компоненти психологічного здоров'я.

С.Л. Рубінштейн пропонує трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні. Спираючись на цю модель, можемо припустити, що повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні компоненти психологічного здоров'я: *психосоматичний, індивідуально-психологічний, соціально-особистісний*.

Б. С. Братусь розширює 3-х рівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) – *екзистенційний* рівень – рівень *життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією й відповідає рівню *духовно-сміислової саморегуляції*. Вищий (екзистенціальний) рівень психічної організації презентує *духовно-смісловий* компонент психологічного здоров'я й проявляється у здатності людини до життєтворчості через визначення сенсу життя, здійснення особистісного вибору, керування смисловою регуляцією.

С. Д. Максименко зближує категорії *психічного, психологічного й духовного* здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку (Максименко, 2002, с. 4). Критеріями психологічного здоров'я він визначає: сформованість моральних ставлень особистості до себе, до інших людей, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Досліджник зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до інших створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

На думку М. С. Корольчука, здоров'я особистості забезпечується також на різних взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному й соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на впливи зовнішнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язане з особистим контекстом, у межах якого особистість постає як психічне ціле. «Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) з боку соціального оточення. Тільки люди зі здоровою психікою почувають себе активними учасниками в соціальній системі» (Корольчук, 2002, с. 9-10).

Відтак, психологічне здоров'я – складне, ієрархічне, багаторівневе утворення, яке містить компоненти відповідно до кожної з підструктур особистості.

Проаналізуємо концепції сучасних вчених щодо **критеріїв** психологічного здоров'я. Більшість дослідників вважають, що ознаками психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми. Т. Митник в якості критеріїв виділяє: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага (Митник, 2017).

Г. В. Ложкін тісно пов'язує психологічне здоров'я особистості з принципами самоактуалізації й зазначає, що «момент самоактуалізації – це найвищі позитивні переживання. Для самоактуалізації потрібно віднайти самого себе, розкрити себе, встановити, що для тебе добро, а що зло, яка мета твого життя. Саме прагнення до більш високої мети вказує на психологічне здоров'я. Отже, психологічне здоров'я – це розвиток і рух в сторону самоактуалізації» (Ложкін, с.38-39). Серед основних критеріїв психологічного здоров'я Г. В. Ложкін вважає: адекватне сприйняття реальності (себе, інших, світу); спонтанність; здатність до служіння (справі, покликанню); потреба в усамітненні; незалежність від зовнішнього середовища; активність і волю; свіжий погляд, вміння відрізнити засоби від мети, добро від зла; почуття гумору; креативність.

Основними критеріями психологічного здоров'я М.С. Корольчук вважає критерії *психічної рівноваги* та *адаптивні можливості*. «Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе у втраті рівноваги з соціальним оточенням, в порушенні процесів соціальної адаптації» (Корольчук, 2002, с.11). Адаптація до складних умов вимагає наявності у людини певних якостей особистості, а саме: сильного типу нервової системи, емоційної врівноваженості, стресостійкості. До показників психологічного здоров'я належать: оптимізм, урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність), впевненість у собі, вміння позбавлятися образ, працелюбність, незалежність, відповідальність, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів; володіння негативними емоціями; вільний прояв почуттів; оптимальне самопочуття; духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси, істини), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоконтроль, воля, енергійність, активність.

Результати досліджень Джюетта, який вивчав психологічні характеристики людей, що благополучно дожили до 80-90 років, показали, що всі вони були оптимістичними, емоційно спокійними, самодостатніми, вмiли радуватися й адаптуватися до складних життєвих обставин. Ці якості визначають «портрет» психологічно здорової людини, який описують багато дослідників: це людина спонтанна і творча, життєрадісна, відкрита,

пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, але й почуттями, інтуїцією; вона приймає себе і визнає цінність й унікальність інших людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя на себе й отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом. Вона перебуває в постійному розвитку й сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не легким, але вона чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються, й вміє перебувати в ситуації невизначеності.

Виходячи зі сказаного, зрозуміло, що таке широке явище як психологічне здоров'я має велику кількість ознак і критеріїв. Сукупність критеріїв здорової психіки розподіляється відповідно до різних видів психічних проявів. Ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я є перспективним завданням сучасної психології.

Спираючись на сказане вище, зазначимо, що ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «*гармонія*», або «*баланс*». Це гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людиною й оточуючими, природою; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами особистості й навколишнього світу (Психологическое здоровье, 2020).

Якщо ключовим словом для опису психологічного здоров'я є «*гармонія*», то центральною характеристикою психологічно здорової людини можна назвати *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов. Традиційно вважається, що адаптація до сприятливих ситуацій проходить легко. Однак, існує чимало випадків, коли людина, яка швидко досягла соціального та економічного успіху, платить за це погіршенням психологічного здоров'я (втрачає сон, спокій). При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина не тільки розв'язує проблеми, а й використовує їх для власного розвитку (Психологическое здоровье, 2020). Отже, однією з основних функцій психологічного здоров'я –

це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації особистісних ресурсів.

В. Франкл пов'язує поняття «духовне здоров'я» з сенсом життя. Е. Фромм відзначає, що основою психологічного неблагополуччя особистості виступає конфлікт між потребами людини у волі й безпеці. На його думку, єдиним вірним способом вирішення цієї суперечності є здатність любити – мистецтво, рівнозначне мистецтву жити. А. Маслоу оцінює наявність самоактуалізації й домінування буттєвої мотивації як основний критерій її психологічного здоров'я особистості (Маслоу, 1999).

Нами було сформульовано робоче визначення поняття «Психологічне здоров'я», розкрито його сутність, побудовано ієрархічну структуру психологічного здоров'я й виокремлено його критерії.

Вектор розвитку особистості має два напрямки: *конструктивний* (що базується на здоровому способі життя й супроводжується гармонійним існуванням людини, осмисленістю життя, адаптованістю у суспільстві, духовно-творчою самореалізацією) і *деструктивний* (що базується на задоволенні егоїстичних потреб людини). Результатом конструктивного розвитку є психологічне здоров'я, а деструктивний розвиток спрямовує особистість до набуття психологічних та психічних дисгармоній.

Психологічне здоров'я – це складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом. Психологічне здоров'я визначає баланс, стан гармонії людини зі світом й з собою. *Ознаками* психологічного здоров'я є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, емоційний комфорт, гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, духовною осмисленістю свого життя й творчою реалізованістю.

Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-сміслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовними й моральними імперативами (дотримання обов'язку, поваги до людей, до оточуючого світу тощо). Перебуваючи у мирному психологічному стані,

людина здатна оптимально жити, працювати, творити добро, спілкуватися із ближніми.

Функціями психологічного здоров'я є: підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем, соціально-психологічна адаптація, реалізація духовного й особистісного потенціалу.

Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціальних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку й сприяє мобілізації психологічних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

3.2. Теоретична модель та психодіагностична методика вивчення стану психологічного здоров'я сучасних педагогів

На основі теоретичного аналізу було визначено ієрархічну модель психологічного здоров'я особистості. Структура психологічного здоров'я має чотири ієрархічні компоненти у відповідності до підструктур особистості: духовно-смысловий, соціальний, психічний та психосоматичний, що відповідають підструктурам особистості: дух (самосвідомість), душа (психіка), тіло (психосоматика) (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Модель психологічного здоров'я особистості.

Структура особистості	Компоненти структури психологічного здоров'я	Ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях
<i>Дух</i>	Духовно-смысловий компонент	Розкриття духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація
<i>Душа</i>	Соціальний компонент	Соціальна адаптованість, моральні ставлення до людей, до світу, вміння жити в суспільстві
	Психічний компонент	Емоційна стійкість, вольовий самоконтроль, когнітивні здібності, позитивне мислення
<i>Тіло</i>	Психосоматичний компонент	Гарні самопочуття, настроїв, конструктивна активність, здорові звички

Підструктура духу визначає вищий духовно-смысловий (екзистенційний) компонент психологічного здоров'я («дух»).

Підструктура душі містить соціальний та психічний компоненти психологічного здоров'я («соціальність» і «психіка» відповідно). Підструктура тіла визначає нижчий психофізичний рівень особистості, що відповідає психосоматичному компоненту психологічного здоров'я.

Духовно-смісловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційну стійкість, позитивне мислення та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями нейрофізіологічної організації людини.

Відтак, психологічне здоров'я складається з психосоматичного, психічного, соціального і духовно-сміслового компонентів. Метафорично їх названо: духовно-смісловий компонент – «дух», соціальний – «соціальність», психічний – «психіка», психосоматичний – «тіло».

Духовно-смісловий компонент (духовне здоров'я) пов'язаний з усвідомленістю та змістом цінностей і сенсів людини; **соціальний** компонент (соціальне здоров'я) зумовлює здатність до соціальної адаптації, до побудови конструктивних стосунків; **психічний** компонент (психічне здоров'я) визначає здатність до саморегуляції; **психосоматичний** компонент (психосоматичне здоров'я) визначається особливостями психо-фізичного стану людини.

Для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних (протилежних) **критеріїв** у відповідності до кожного компоненту і побудовано теоретичну модель вивчення психологічного здоров'я особистості (Табл. 3.2).

Критеріями сформованості **психосоматичного** компоненту є енергійність, активність, піднесений настрій, наявність здорових звичок (почуття міри й самообмеження як стилю життя, помірності у сні, їжі). Відповідно критеріями його несформованості є млявість, депресивність, пасивність (або неадекватна активність) та шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, пристрасть до паління, солодощів, ігроманія тощо).

Критеріями розвитку *психічного* компоненту є позитивність і гнучкість мислення, емоційна стійкість, стресостійкість, вольовий самоконтроль емоцій і поведінки. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення (за циклювання на проблемах), емоційна лабільність й слабовілля.

Таблиця 3.2.

Компоненти структури	Дихотомічні критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я	
	Критерії сформованості	Критерії несформованості
Духовно-смысловий компонент (ДУХ)	Саморефлексія	Неусвідомленість своїх думок, почуттів
	Духовно-оптимістичне світосприйняття	Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Внутрішній локус контролю (відповідальність)	Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Творча реалізованість	Творча нереалізованість
Соціальний компонент (СОЦІАЛЬ-НІСТЬ)	Децентрація	Егоцентризм
	Соціальна адаптованість	Соціальна дезадаптованість
	Доброзичливість	Агресивність
	Толерантність до проблем	Нетерпимість до проблемних ситуацій
Психічний компонент (ПСИХІКА)	Позитивність і гнучкість мислення	Ригідність мислення
	Емоційна стійкість	Емоційна лабільність
	Вольовий самоконтроль	Слабовілля
	Стресостійкість	Невротичність
Психо-соматичний компонент (ТІЛО)	Енергійність	Млявість
	Активність	Пасивність (або неадекватна активність)
	Піднесений настрій	Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі)	Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодощів)

Критеріями розвитку соціального компоненту виступають соціальна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість, толерантність до невизначеності. У той час як показниками його несформованості є егоцентризм, соціальна дезадаптованість, агресивність, нетерпимість до невизначеності й проблемних соціальних ситуацій.

Про високий рівень розвитку *духовно-смыслового* компоненту свідчать саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття,

відповідальність (внутрішній локус контролю, інтернальність), творча самореалізація. А показниками його несформованості виступають неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю й творча нереалізованість особистості.

Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я людини.

З метою розробки психодіагностичного інструментарію вивчення показників психологічного здоров'я було визначено по п'ять запитань у відповідності до кожного з дихотомічних критеріїв і скомпоновано опитувальник «**Психологічне здоров'я особистості**». Зазначена методика містить 16 пар дихотомічних шкал і дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я у відповідності до кожного його компоненту, а також показники гармонійності (повноцінної сформованості) кожного з компонентів і загального показника психологічного здоров'я особистості.

Перед опитуванням респондентам надається *інструкція*:

«Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: **0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДЕН,**

1 – ЧАСТКОВО ЗГОДЕН (іноді трапляється),

2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДЕН.

Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «частково згоден»».

Текст опитувальника «Психологічне здоров'я особистості»:

1. Я природжений оптиміст, вірю в добро.
2. Нерідко я налаштований на можливі невдачі, і мені здається, що я не здатний досягти своєї мети.
3. Я вважаю що обов'язково треба чесно зізнаватися собі у своїх поганих вчинках.
4. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще взагалі про це не думати й нікому не говорити.
5. У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю свою неправоту.
6. Часто в моїх проблемах винний не я, а обставини або інші люди, і це мене дратує.
7. В мене є власне цікаве хобі, якому я приділяю багато часу.
8. В мене немає ні хобі, ні творчої діяльності.

9. Перебуваючи в групі, я завжди приймаю правила й вимоги, які слід виконувати.
10. Перебуваючи серед багатьох людей я часто відчуваю самотність, самотність.
11. Мені приємно піклуватися про інших людей.
12. Я люблю в усьому бути першим.
13. Більшість людей – симпатичні й гарні люди.
14. Буває що я відчуваю ненависть та неконтрольовану лють до людини.
15. У складних ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій і шукаю правильне рішення.
16. Мене дуже дратує, коли хтось руйнує мої плани.
17. Мене можна назвати гнучкою й поступливою людиною.
18. Ні, я – людина непоступлива й вперта.
19. Зазвичай я всім задоволений і відчуваю емоційний комфорт.
20. Я часто сумую або скаржуся на поганий стан та невдачі.
21. Зазвичай я організований у будь-якій справі й все встигаю вчасно.
22. Зазвичай я не можу вчасно зібратися, тому часто запізнююсь.
23. У стресовій ситуації мені зазвичай вдається опанувати себе.
24. Мені дуже неприємно від несподіваних різких звуків, яскравого світла, шуму.
25. Як правило, протягом дня я гарно себе почуваю.
26. Зазвичай я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
27. Я часто активно подорожую і відчуваю від цього задоволення.
28. Доволі часто я залишаюсь осторонь суспільного життя.
29. Зазвичай у мене гарний, піднесений настрій.
30. Навпаки, настрої у мене часто псується: накочує нудьга, зневіра.
31. Я завжди дотримуюсь розпорядку дня, часу підйому, регламенту роботи й відпочинку, кількості їжі та якості харчування.
32. Я не можу перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана строга дієта.
33. Я завжди сподіваюся на краще, оскільки світом керує люблячий Бог.
34. Життя і світ набагато гірше, ніж про них думають більшість людей.
35. Я люблю займатись аналізом своїх думок, почуттів, вчинків.
36. Зазвичай я не розумію, чому саме я так вчинив.
37. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
38. Мої успіхи залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою начальства.
39. Зазвичай я ніколи не нудьгую, а знаходжу для себе цікаві заняття.
40. Моя щоденна робота не викликає у мене захоплення.
41. Я вільно, без страху, можу звернутися із проханням до незнайомих людей.

42. У мене немає бажання розкриватися перед іншими людьми.
43. Якщо мені не віддячили увагою за мою допомогу, то не ображаюся.
44. Я не вмію просити пробачення, тому не маю в цьому потреби.
45. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
46. Я гостро реагую і різко відповідаю, коли мені роблять зауваження.
47. Коли я не можу швидко досягти мети, я шукаю інші варіанти розв'язання проблеми.
48. Я дуже нервую у ситуаціях невизначеності.
49. Я не зациклююся на проблемах, а завжди шукаю шляхи їх вирішення.
50. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
51. Зазвичай я – життєрадісна людина, у мене майже завжди легко на душі.
52. Я часто на когось ображаюся або злюся.
53. Я завжди силою волі долаю лінощі, щоб зробити справу належним чином.
54. Зазвичай мені дуже складно зробити вибір і прийняти важливе рішення, я довго коливаюся.
55. Я спокійно можу тривалий час виконувати кропітку роботу, пов'язану із зосередженістю.
56. Я швидко втомлююся від кропіткої роботи, і тоді мене все дратує.
57. Мені завжди добре вдається фізична робота.
58. Нерідко я погано почуваюся, відчуваю фізичну слабкість.
59. Як правило, у мене завжди є бажання кудись йти, бігти, щось робити.
60. Зазвичай складну роботу я відкладаю на потім.
61. Життєві негаразди надовго не засмучують мене.
62. Настрій у мене зазвичай знижений.
63. Я часто стримую себе у споживанні смачної але шкідливої їжі.
64. Я дуже люблю поспати, тому не можу вчасно піднятися вранці й завжди тягну до останньої хвилини.
65. Для мене важливо знайти сенс свого життя, визначитися щодо власної релігійної позиції.
66. Я з острахом дивлюся у майбутнє.
67. Я часто замислююся над подіями свого життя, шукаю причинно-наслідкові закономірності.
68. Я просто живу, особо не замислюючись над мотивами власних вчинків.
69. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.

70. Зазвичай я відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається у житті.
71. Я завжди знаходжу спосіб творчо реалізувати себе.
72. На роботі й вдома я часто нудьгую.
73. У мене завжди є коло людей, які поділяють мої думки та інтереси.
74. Зазвичай я намагаюся триматися осторонь від усіх.
75. Я гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої людини.
76. Я завжди засуджую людей, коли вони не праві.
77. Я нікого не вважаю своїм ворогом і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
78. Якщо хтось мене скривдить, то одержить від мене сповна й навіть більше.
79. Час, коли доводиться перебувати у транспортних заторах, я зазвичай використовую на обміркування своїх планів або пошук інформації в Інтернеті.
80. Я дуже злюся, або впадаю у відчай, коли не можу досягнути важливої мети.
81. У складних ситуаціях я часто знаходжу вихід принципово новим способом.
82. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
83. Зазвичай я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
84. Нерідко без причини я турбуюся, як би чого не трапилось.
85. Мені зазвичай вдається управляти своїми думками й почуттями.
86. Нерідко нецікаві розпочаті справи я відкладаю на потім.
87. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаю про минулі чи майбутні події.
88. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю.
89. Зранку я зазвичай свіжий і бадьорий.
90. Я часто відчуваю втому і млявість.
91. Я завжди прагну до активної діяльності й намагаюся зробити все якнайкраще.
92. Зазвичай я тривалий час дивлюся телевізор, зависаю в соц. мережах або граю на комп'ютері.
93. Більшу частину свого життя я відчуваю себе задоволеним і щасливим.
94. Я часто відчуваю розчарування й почуття самотності.
95. Я звик вставати рано, і мені це подобається.
96. Я регулярно палю, вживаю алкоголь або їм багато солодощів.
97. Я усвідомлюю безсмертну природу своєї душі приділяю значний час духовному пошуку, молитві, читанню духовної літератури.
98. Я просто живу і не прагну до вищих матерій.
99. Пізнання внутрішнього світу для мене важливіше ніж пізнання зовнішнього.
100. Я зазвичай не помічаю своїх недоліків.

101. Я завжди особисто відповідаю за свої стосунки з людьми.
102. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моєму поганому ставленні них.
103. Мені подобається нестандартно вирішувати складні завдання.
104. Я не люблю експериментувати.
105. Зазвичай мені вдається мирно домовлятися з людьми.
106. Я часто відчуваю незручність, коли розмовляю з незнайомою людиною.
107. У конфлікті я щиро намагаюся зрозуміти почуття свого опонента.
108. У суперечках я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
109. Я щиро довіряю людям.
110. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
111. Якщо людина не змогла прийти на важливу зустріч вчасно, значить в неї щось трапилось, і слід вирішувати проблему самому.
112. Мене дуже дратує, коли мій друг запізнюється на важливу зустріч. Я демонструю йому свою злість і образу.
113. Я не тримаю довго образи й швидко пробачаю.
114. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
115. Я можу свідомо керувати своїми почуттями: позбавлятися страху, гніву, тривоги.
116. Незначний привід може викликати в мене злість або навпаки сум, депресію.
117. Коли завдання складне, я буду працювати доки не знайду правильне рішення.
118. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
119. Мене приваблює робота в екстремальних умовах.
120. Нерідко під час втоми я можу зірватися на близьких людях.
121. Я завжди енергійний, люблю активні види діяльності.
122. Тривала робота мене дуже виснажує, і я довго відновлюю сили.
123. Я досить активна й говірка людина.
124. Переважно я мовчазний і повільний.
125. Вранці я зазвичай встаю в гарному настрої.
126. Іноді в мене буває такий поганий настрій, що хочеться все кинути й сховатися.
127. Я завжди дотримуюся строгої міри у сні, їжі, обмежуючи себе у солодощах, користуванні Інтернетом, у просмотрах серіалів та інших задоволеннях.
128. Перебуваючи в Інтернеті, в соц. мережах або дивлячись телевізор, я не помічаю часу, і зазвичай витрачаю на це більше чотирьох годин на добу.
129. Я в цілому задоволений своєю долею і вдячний людям.
130. Я песимістично думаю про майбутнє, адже світ навколо жахливий, а люди підлі.

131. Я часто спостерігаю за своїми думками, намагаюся керувати власним мисленням та уявою.
132. Час від часу я не помічаю, що підвищую голос при спілкуванні з людьми.
133. Я завжди сам відповідаю за те, що зі мною відбувається.
134. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку.
135. Я дуже люблю займатися творчістю.
136. Ні, творчість – це не моє.
137. Я легко адаптуюся в складній ситуації й сходжуся з людьми.
138. Мені складно адаптуватися до інших людей і несподіваних ситуацій.
139. Я впевнений, що варто ризикувати своїм авторитетом, рятуючи іншу людину.
140. Мене дуже дратують будь-які зауваження на мою адресу.
141. В людях більше гарних якостей ніж недоліків.
142. Час від часу мене немов тягне посваритися з ким-небудь.
143. Коли я втратив щось цінне (ключі, гроші, документи), мені зазвичай вдається зберігати спокій, нікого не звинувачувати.
144. Коли я бачу, що загубив великі гроші, то починаю сильно панікувати, гніватись, звинувачувати злодіїв й довго не можу заспокоїтись.
145. Я люблю нововведення, мені не складно змінювати свої звички.
146. Я глибоко переживаю образи й прокручую гідну відповідь кривдникові.
147. Я вкрай рідко ображаюся і майже ні на кого не гніваюся.
148. Я не справляюсь зі своїми емоціями й влаштовую бурхливі скандали.
149. Зазвичай я можу перебороти себе і зробити те що треба, а не те, чого хочеться.
150. Мені завжди дуже важко протистояти спокусам.
151. Я одержую задоволення від ризику.
152. Часто я відчуваю тривогу, роздратованість, втому.
153. Я займаюсь спортом або фізичною працею, й зазвичай досить витривалий.
154. Я зовсім не витривалий: за годину роботи я вже стомлений і неуважний.
155. Протягом усього дня я зазвичай активний у роботі, спілкуванні.
156. В мене немає заповітних мрій, сильних бажань і прагнень.
157. Зазвичай я життєрадісний й сповнений надій.
158. Нерідко буває так, що все, що раніше мене хвилювало, раптом стає байдужним.
159. Я взагалі не палю, майже не вживаю алкоголь та обмежую себе у вкуняшках.
160. Коли я голодний, я починаю швидко їсти й не помічаю як переїдаю.

Відповіді заносяться на **бланк для відповідей:**

Прізвище (псевдонім) _____ Вік _____ Стать _____ Педагогічний стаж _____

Інструкція: Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням:

**0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДЕН, 1 – ЧАСТКОВО ЗГОДЕН (іноді трапляється),
2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДЕН.**

Намагайтесь якнайрідше відповідати «частково згоден».

1		33		65		97		129			Д/ Опт. –	+	Д/с м.	
2		34		66		98		130		Пес. –				
3		35		67		99		131			С/реф. –			
4		36		68		100		132		Н/усв. –				
5		37		69		101		133			Від. –	–		
6		38		70		102		134		Екс. –				
7		39		71		103		135			Тв/р –			
8		40		72		104		136		Тв/н. –				
9		41		73		105		137			С/ад. –	+	Соц	
10		42		74		106		138		С/д. –				
11		43		75		107		139			Дец. –			
12		44		76		108		140		Ег. –				
13		45		77		109		141			Доб. –	–		
14		46		78		110		142		Аг. –				
15		47		79		111		143			Тол. –			
16		48		80		112		144		Негол. –				
17		49		81		113		145			Гн/м. –	+	Пс.	
18		50		82		114		146		Риг. –				
19		51		83		115		147			Ем/к. –			
20		52		84		116		148		Лаб. –				
21		53		85		117		149			С/к –	–		
22		54		86		118		150		Слаб. –				
23		55		87		119		151			Стр/ст. –			
24		56		88		120		152		Невр. –				
25		57		89		121		153			Ен. –	+	Пс/с ом.	
26		58		90		122		154		Мл. –				
27		59		91		123		155			А. –			
28		60		92		124		156		П. –				
29		61		93		125		157			Н. –	–		
30		62		94		126		158		Деп. –				
31		63		95		127		159			Зд.зв. –			
32		64		96		128		160		Шк.зв. –				
$\Sigma (+) =$				$\Sigma (-) =$				Пс.зд. = $\Sigma (+) / \Sigma (-) =$						

Підрахунок та інтерпретація результатів. Після заповнення анкети виконується підрахунок показників по кожній шкалі. Ступінь сформованості кожного показника психологічного здоров'я визначається шляхом підрахування загальної суми балів по кожній шкалі (відповідно кількості позитивних відповідей), тобто алгебраїчна сума балів по горизонталі й записується у стовпчиках справа після відповідного позначення кожного показника («Д/опт.», «Пес.» і т.д.).

Зверніть увагу, що показники позитивних якостей розташовуються у правому стовпчику, а негативних – у лівому (тобто, сумарний бал за показником «Духовно-оптимістичне сприйняття» записується після «Д/опт. →», а за показником «Песимістичне сприйняття життя» – після «Пес. →» і так далі у шаховому порядку).

Дихотомічні показники духовно-сміслового компонента:

1. Духовно-оптимістичне сприйняття (Д/опт.) – запит.: 1, 33, 65, 97, 129;
– Песимістичне сприйняття життя (негативізм) (Пес.) – зап.: 2, 34, 66, 98, 130.
2. Саморефлексія (С/реф.) – запитання: 3, 35, 67, 99, 131;
– Неусвідомленість себе (Н/усв.) – запитання: 4, 36, 68, 100, 132.
3. Відповідальність (Від.) – запитання: 5, 37, 69, 101, 133;
– Екстернальність (Екс.) – запитання: 6, 38, 70, 102, 134.
4. Творча реалізованість (Тв/р) – запитання: 7, 39, 71, 103, 135;
– Творча нереалізованість (Тв/н.) – запитання: 8, 40, 72, 104, 136.

Дихотомічні показники соціального компонента:

5. Соціальна адаптованість (С/ад.) – запитання: 9, 41, 73, 105, 137;
– Соціальна дезадаптованість (С/д.) – запитання: 10, 42, 74, 106, 138.
6. Децентрація (Дец.) – запитання: 11, 43, 75, 107, 139;
– Егоцентризм (Ег.) – запитання: 12, 44, 76, 108, 140.
7. Доброзичливість (Доб.) – запитання: 13, 45, 77, 109, 141;
– Агресивність (Аг.) – запитання: 14, 46, 78, 110, 142.
8. Толерантність до стресу (Тол.) – запитання: 15, 47, 79, 111, 143;
– Нетолерантність до стресу (Нетол.) – запитання: 16, 48, 80, 112, 144.

Дихотомічні показники психічного компонента:

9. Гнучкість мислення (Гн/м.) – запитання: 17, 49, 81, 113, 145;

- Ригідність мислення (Риг.) – запитання: 18, 50, 82, 114, 146;
- 10. Емоційна стійкість (Ем/к.) – запитання: 19, 51, 83, 115, 147
 - Емоційна лабільність (Лаб.) – запитання: 20, 52, 84, 116, 148.
- 11. Вольовий самоконтроль (С/к) – запитання: 21, 53, 85, 117, 149;
 - Слабовілля (Слаб.) – запитання: 22, 54, 86, 118, 150.
- 12. Стресостійкість (Стр/ст.) – запитання: 23, 55, 87, 119, 151;
 - Невротичність (Невр.) – запитання: 24, 56, 88, 120, 152.

Дихотомічні показники психосоматичного компонента

- 13. Енергійність (Ен.) – запитання: 25, 57, 89, 121, 153;
 - Млявість (Мл.) – запитання: 26, 58, 90, 122, 154.
- 14. Активність (А.) – запитання: 27, 59, 91, 123, 155;
 - Пасивність (П.) – запитання: 28, 60, 92, 124, 156.
- 15. Піднесений настрій (Н.) – запитання: 29, 61, 93, 125, 157
 - Депресивність; (Деп.) – запитання: 30, 62, 94, 126, 158.
- 16. Корисні (здорові) звички (Зд.зв.) – запитання: 31, 63, 95, 127, 159;
 - Шкідливі звички (Шк.зв.) – запитання: 32, 64, 96, 128, 160.

Шкала оцінки прояву показників психологічного здоров'я:

0-3 бали – низький рівень; **4-7** – середній; **8-10** балів – високий.

Рівень гармонійності *кожного з компонентів* психологічного здоров'я визначається відношенням прояву його гармонійних та дисгармонійних ознак. Для визначення рівня гармонійності кожного з компонентів психологічного здоров'я підраховується коефіцієнт гармонійності (відсоток гармонійних ознак): $\sum (+) / \sum (-)$, де $\sum (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак відповідного компонента, а $\sum (-)$ – сума балів по показниках усіх деструктивних ознак відповідного компонента.

Рівень гармонійності *цілісного психологічного здоров'я* визначається відношенням прояву його гармонійних та дисгармонійних ознак: $\sum (+) / \sum (-)$, де $\sum (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак, а $\sum (-)$ – сума балів по показниках усіх деструктивних ознак.

Таким чином, отримуємо показники гармонійності духовно-смиислового компонента (Г.Дух.), соціального компонента (Г.С.), психічного компонента (Г.Пс.), психосоматичного компонента (Г.Пс/с) та інтегральний коефіцієнт психологічного здоров'я (Пс.зд.).

Презентована методика дозволяє визначати рівень гармонійності психологічного здоров'я (низький, нижче за середній, вище за середній, високий). Для показників гармонійності кожного з компонентів та загального показника гармонійності психологічного здоров'я експериментально встановлено **шкалу оцінки**:

0 – 1 – *низький рівень* гармонійності визначається домінуванням деструктивних ознак при відсутності конструктивних.

1,1 – 1,4 – рівень гармонійності *нижчий за середній* – відрізняється від попереднього тим, що відзначається дифузністю позитивних і негативних ознак (домінують негативні ознаки, але присутні й позитивні).

1,41 - 1,8 – рівень гармонійності *вищий за середній* – рівень прояву гармонійних ознак вище, ніж дисгармонійних.

1,81 – 7 – *високий рівень* гармонійності, зумовлений домінуванням виключно конструктивних ознак, повноцінною сформованістю усіх компонентів психологічного здоров'я.

У осіб з *низьким* рівнем психологічного здоров'я морально-вольовий самоконтроль несформований, духовний потенціал деактуалізований (вони не усвідомлюють своє життя й не прагнуть до добра, краси, істини, пошуку сенсів); емоційний фон нестабільний і зазвичай знижений (роздратованість, тривожність, депресія), в поведінці проявляються егоцентризм, агресивність, конфліктність, безвідповідальність, слабовілля, прагнення до споживацтва, маніпулювання, що зумовлює неспроможність до конструктивної взаємодії та самореалізації. Унаслідок неусвідомленої ригідної впертості такі особи не здатні до адаптивного входження в соціальне середовище. Погане самопочуття зумовлює звичку до лінощів, постійного ниття; якщо й виникає фізична активність, то спрямовується вона у деструктивний напрям: плітки, скарги, агресію, саморуїнування.

Респонденти, що мають рівень гармонійності психологічного здоров'я *нижчий за середній* рівень, відзначаються дисбалансом між стеничними та астеничними психічними проявами (активністю, рішучістю, наполегливістю, з одного боку, й млявістю, пасивністю, вередливістю, з іншого); несформованістю духовних і моральних якостей (совісності, поваги до людей). Емоційно-вольова активність, що позбавлена морального змісту,

спрямована лише на прагматичне самоствердження особистості. Такі особи неврівноважені, прагнуть до соціально-схвалюваних дій, відрізняються слабкістю емоційно-вольового самоконтролю, що визначає їх нездатність керувати своїми почуттями, відповідати моральним вимогам й конструктивно адаптуватися в соціумі. Самоусвідомлення у них розвинуто на початковому рівні, локус контролю зовнішній, поведінка непослідовна. Попри прагнення до щирого спілкування з іншими, їх стосунки нестабільні, що викликає стан психологічного неблагополуччя й страждання.

При гармонійності психологічного здоров'я *вище за середній* рівень спостерігаються достатньо розвинутий емоційно-вольовий самоконтроль, емоційна стійкість, позитивний емоційний фон (життєрадісність, оптимізм), стресостійкість, здатність до соціальної адаптації. Незважаючи на тимчасові складнощі з негативними соматичними проявами (млявістю, втомленістю, пасивністю), ці особи зазвичай успішно справляються з життєвими проблемами, але фокус їх особистісної спрямованості, як правило, не виходить за межі власних, нерідко егоїстичних, інтересів. Тому духовний потенціал таких людей залишається певною мірою не актуалізованим.

Особи з *високим* рівнем психологічного здоров'я мають гарне самопочуття, розвинутий моральний самоконтроль, гнучкість мислення. Вони активні сумлінні, відповідальні й здатні до духовної самоактуалізації, самовладання у складних ситуаціях, до побудови гармонійних стосунків, альтруїзму, безкорисливої допомоги потребуючим, співпраці з іншими, плідної усвідомленої життєтворчості.

Слід зазначити, що надто високий показник інтегрального коефіцієнту гармонійності може досягатись за рахунок надто низьких показників (0-1 бали) по шкалах деструктивних ознак. Проте, слід пам'ятати, що такі показники, що виходять за межі нормативного коридору свідчать про недостатню розвинутість рефлексивних здібностей особистості, або про прагнення давати соціально бажані відповіді. Цей рівень було названо «Нерефлексивна гармонійність», яка виступає показником дисгармонійності, адже особистість адекватно не усвідомлює себе. Такі результати не можна відносити до гармонійного психологічного здоров'я. Тому класифікація анкет з подібними результатами вимагає додаткової

психодіагностики за допомогою інтерв'ю або інших методик.

Отже, за допомогою методики «Психологічне здоров'я особистості» ми отримуємо показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я, коефіцієнти гармонійності по кожному з його компонентів та інтегральний коефіцієнт психологічного здоров'я особистості.

Емпіричну модель дослідження впливу особливостей гармонійності психологічного здоров'я педагогів на рівень їх психологічної адаптації до світових змін в умовах війни представлено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Емпірична модель дослідження впливу особливостей психологічного здоров'я педагогів на рівень їх психологічної адаптації до світових змін в умовах війни

Психол. феномен	Компоненти	Психологічні критерії	Психологічні показники (скорочення)	Психодіагностичний інструмент.
Психологічне здоров'я особистості педагога	Духовно-символічний	Духовно-оптимістичне світосприйняття –	Д/ Опт. – Пес.	Опитувальник Н. В. Павлик «Психологічне здоров'я особистості»
		Песимістичне світосприйняття		
		Саморефлексія – Неусвідомленість себе	С/реф. – Н/усв.	
		Внутрішній локус контролю – Зовнішній локус (екстернальність)	Від. – Екс.	
	Соціальний	Творча реалізованість – нереалізованість	Тв/р – Тв/н	
		Соціальна адаптованість – дезадаптованість	С/ад – С/д	
		Децентрація – Егоцентризм	Дец. – Ег.	
	Психічний	Доброзичливість – Агресивність	Доб. – Аг.	
		Толерантність до фрустрацій – нетолерантність	Тол. – Нетол.	
		Гнучкість мислення – Ригідність мислення	Гн/м. – Риг.	
		Емоційна стійкість – Емоційна лабільність	Ем/к. – Лаб.	
	Психосоматичний	Вольовий самоконтроль – Слабовілля	С/к – Слаб.	
		Стресостійкість – Невротичність	Стр/ст. – Невр.	
		Енергійність – Млявість	Ен. – Мл.	
Активність – Пасивність		А. – П.		
Психологічна адаптованість	Піднесений настрій – Депресивність	Н. – Деп.		
	Корисні звички – Шкідливі звички	Зд.зв. – Шк.зв.		
	Адаптивний потенціал особистості	Поведінкова регуляція – нервово-психіч. ослабленість	ПР – НПО	
		Моральна нормативність – аморальність	МН – Ам	
		Комунікативна компетентність – некомунікабельність	КК – НеК	
	Адаптованість	Відсутність суїцидального ризику – суїцидальний ризик	СР	
Самооцінка власної адаптованості		СА		
Готовність викладати учням світоглядний матеріал про світові зміни, відповідати на складні питання.		ГВ		
			«Ставлення педагога до світових змін»	

3.3. Дослідження стану психологічного здоров'я сучасних українських педагогів під час війни

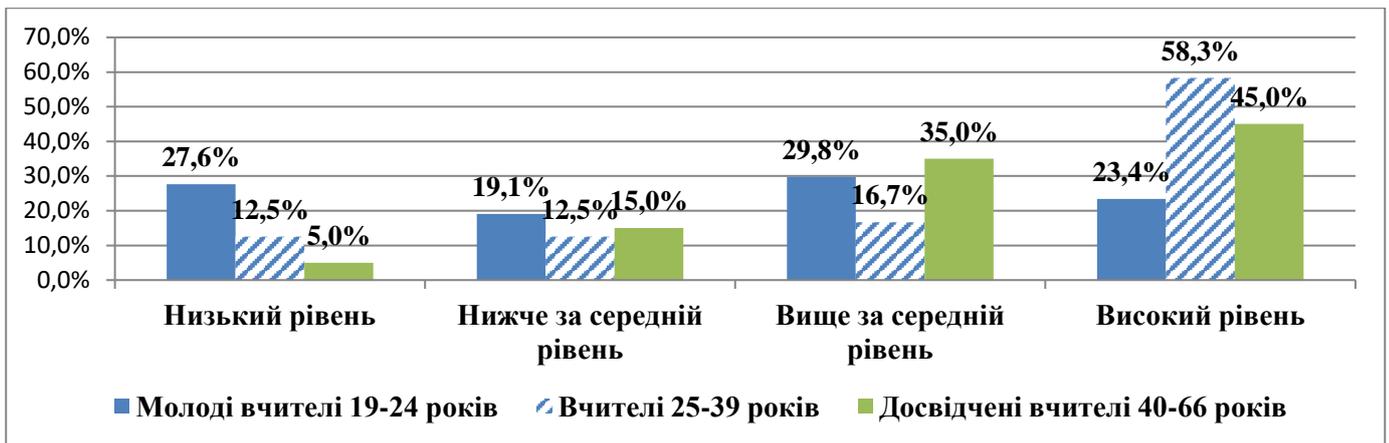
Нами було проведено емпіричне дослідження стану психологічного здоров'я працюючих педагогів під час війни. У дослідженні взяли участь 95 педагогів віком 19-66 років. Серед них: 45 *молодих вчителів* віком 19-24 роки, 25 педагогів 25-39 років м. Кременчук та 25 *досвідчених* педагогічних працівників СНВК «Лілея» м. Києва віком 40-66 років.

За результатами дослідження (Рис. 3.1) виявилось, що третина респондентів від генеральної сукупності (37,4%) мають високий рівень психологічного здоров'я, у 27,5 % педагогів рівень психологічного здоров'я вищий за середній, 17,6% респондентів знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою. Звертаємо увагу на досить високий відсоток (17,6 %) вчителів, які мають низький рівень психологічного здоров'я, тобто гостро відчувають проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією, спілкуванням тощо.



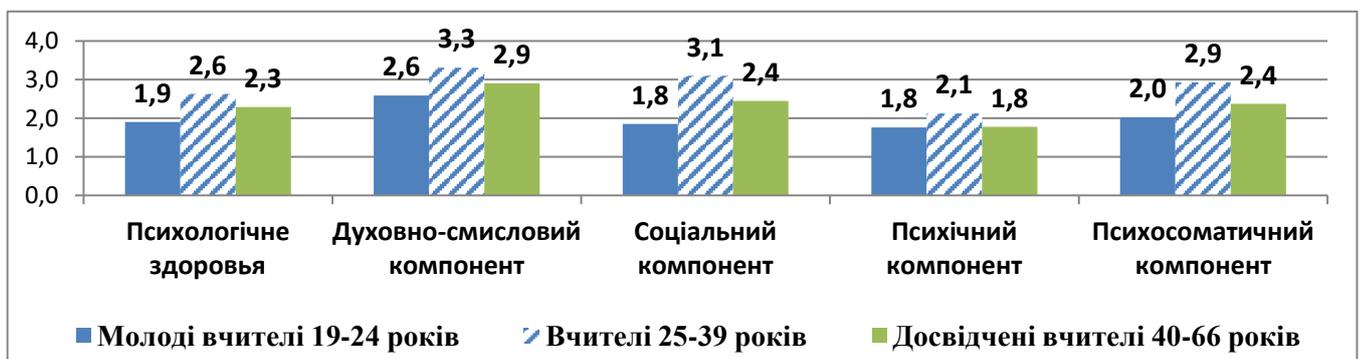
Мал. 3.1. Відсотковий розподіл рівнів психологічного здоров'я у педагогів.

Розглянемо особливості прояву психологічного здоров'я у педагогів різних вікових категорій. Відсотковий розподіл рівнів психологічного здоров'я у педагогічних працівників різних вікових категорій відображено на Мал. 3.2. Як бачимо з діаграми, найвищі показники психологічного здоров'я демонструють вчителі 24-39 років, більш ніж половина яких (58%) мають високий рівень психологічного здоров'я. Друге місце посідають досвідчені педагоги 40-66 років, 80 % яких мають високий (45 %) та вищий за середній рівень (35 %) психологічного здоров'я. Найнижчі показники спостерігаються у молодих вчителів 19-24 років, більш ніж чверть з яких (27,6%) мають низький рівень психологічного здоров'я.



Мал. 3.2. Відсотковий розподіл рівнів психологічного здоров'я у педагогічних працівників різних вікових категорій.

Малюнок 3.3 презентує розподіл середньостатистичних показників психологічного здоров'я та його компонентів у педагогічних працівників різних вікових категорій.



Мал. 3.3. Середньостатистичні показники психологічного здоров'я та його компонентів у педагогічних працівників різних вікових категорій.

Аналіз середньостатистичних показників також свідчить про переважання сформованості усіх компонентів психологічного здоров'я саме у вибірці педагогів 25-39 років. Найбільш сформованим компонентом у вчителів виявляється духовно-смісловий, а найменш сформованим – психічний, який відповідає саме за процес психологічної адаптації особистості.

Хочемо зазначити, що діагностику психологічного здоров'я вчителів зазначених категорій було проведено двічі: на початку 2021 року (перед війною) і у 2023 році (після року війни). Порівняння показників надало наступні результати. В цілому, у генеральній сукупності досліджуваних динаміка загального показника психологічного здоров'я була незначною: відсоток вчителів з низьким рівнем психологічного здоров'я у зріс лише на 0,5%. Проте динаміка показників у різних вибірках виявилася досить

суттєвою. Так, за період війни кількість молодих вчителів 19-24 років з низьким рівнем психологічного здоров'я зросла на 10 %, а з високим рівнем – знизилася на 17,8 %. Водночас, показники психологічного здоров'я у вибірці досвідчених вчителів 40-55 років суттєво не змінилися, а у педагогів 25-39 років навпаки стали вищими (кількість осіб з високим рівнем психологічного здоров'я зросла на 18,3 %). Тож, якщо до війни показники психологічного здоров'я педагогів різних вікових категорій були наближені один до одного (існувала лише незначна тенденція їх переважання у бік вчителів більш старших за віком), то в процесі адаптації до війни простежується чітка закономірність: психологічне здоров'я у молодих вчителів 19-24 років значно погіршилося, що спричинило ускладнення їх соціально-психологічної адаптації, а у вчителів 25-40 років за рахунок більш потужного особистісного потенціалу відбулася активізація психологічного ресурсу, що сприяло покращенню їх адаптації.

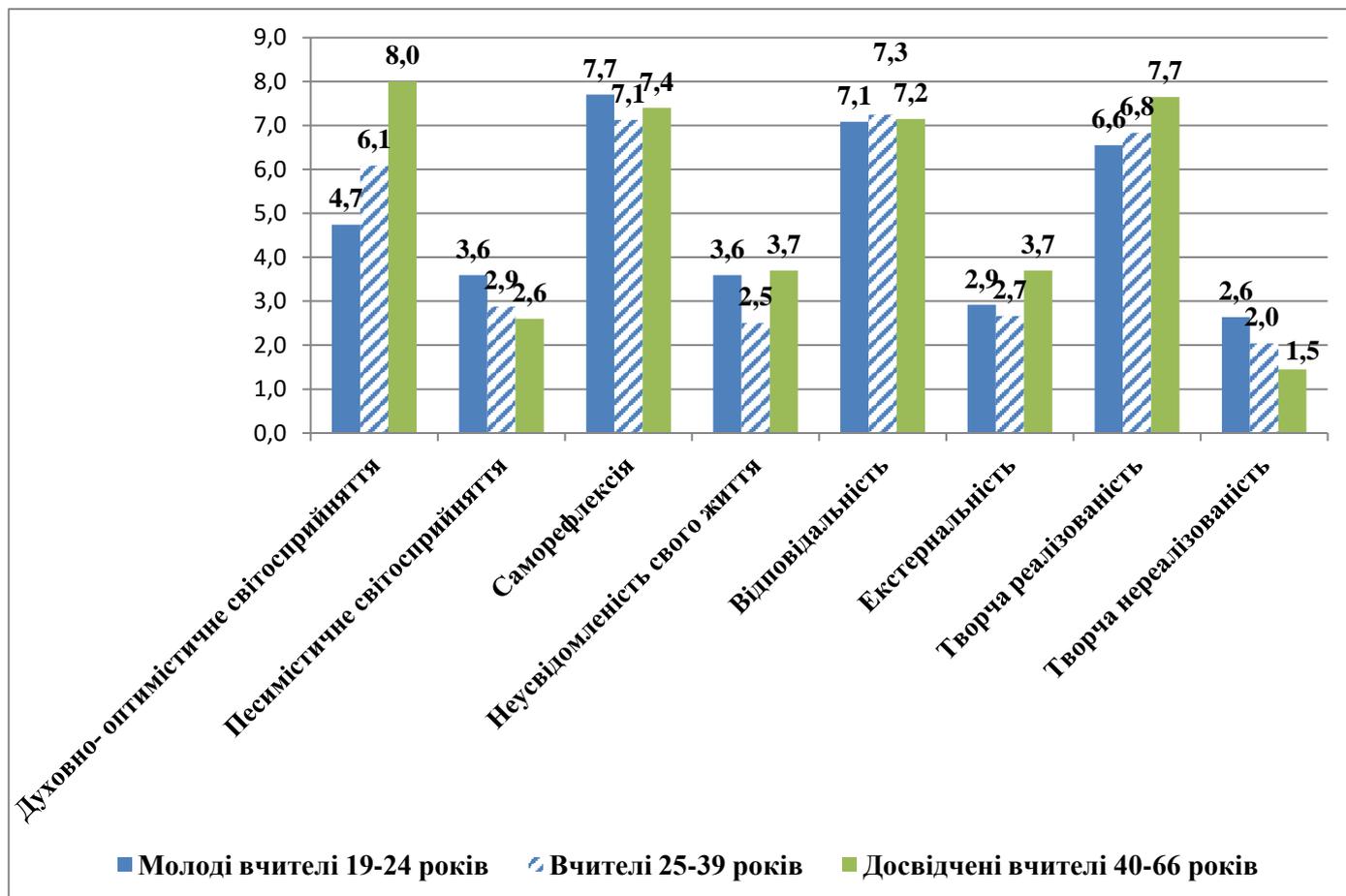
Тому можемо заключити, що соціально-психологічна адаптація до умов війни найбільш утруднена у молодих вчителів 19-24 років у зв'язку з незадовільним станом їх психологічного здоров'я. Для досвідчених вчителів 40-66 років війна не є провідним фактором погіршення психологічного стану. У педагогів 25-39 років завдяки гарному стану психологічного здоров'я швидко включилися механізми психологічної адаптації, що дозволило їм найбільш конструктивно й швидко адаптуватися до умов війни.

Тож, основною гіпотезою нашого дослідження є така: гармонійний стан психологічного здоров'я педагога є чинником його соціально-психологічної адаптації до світових змін в умовах війни.

Розглянемо далі особливості прояву компонентів психологічного здоров'я у педагогів різних вікових категорій.

На Малюнку 3.4. відображено середньостатистичні показники дихотомічних критеріїв *духовно-смислового* компоненту психологічного здоров'я. В цілому, як бачимо з діаграми, конструктивні критерії переважають над деструктивними, що визначає сформованість зазначеного компоненту у вчителів усіх вікових категорій. Найбільш вираженими якостями в усіх вибірках є саморефлексія та

відповідальність. Проте, у розвину інших критеріїв між педагогами різних вікових категорій існують деякі відмінності.



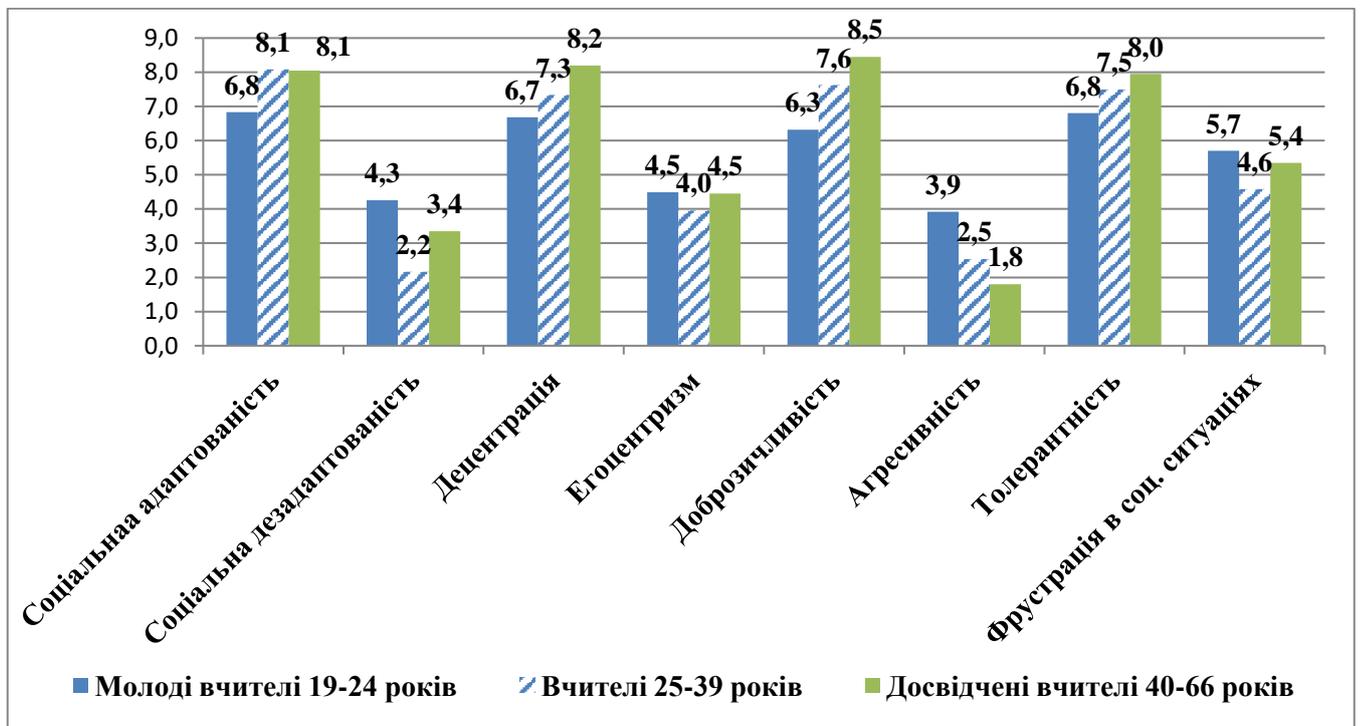
Мал. 3.4. Середньостатистичні показники дихотомічних критеріїв духовно-смиислового компоненту психологічного здоров'я педагогічних працівників різних вікових категорій.

Так, досвідчені вчителі 40-66 років порівняно з іншими мають вищий рівень духовно-оптимістичного світосприйняття й творчої самореалізованості. Проте, незважаючи на високу відповідальність, рівень екстернальності (тенденції перекладати провину на інших) у них вищий ніж у педагогів, молодших за віком.

Молоді педагоги 19-24 років більш рефлексивні. Але вони меншою мірою схильні до оптимістичного світосприйняття і творчої самореалізації. Тобто, актуалізація духовного потенціалу у них ускладнена у наслідок недостатнього життєвого досвіду і дефіциту оптимізму.

Аналізуючи середньостатистичні показники дихотомічних критеріїв соціального компоненту психологічного здоров'я педагогів (Мал. 3.5), нескладно помітити, що молоді вчителі 19-24 років поступаються

педагогам, старшим за віком, за усіма соціальними якостями. Вони менш соціально адаптовані, більш егоїстичні, недобррозичливі агресивні, нетолерантні до фрустрацій, до не визначеності. Все це свідчить про нижчий рівень їх комунікативної компетентності, що перешкоджає професійній діяльності й адаптації до нових умов життєдіяльності.

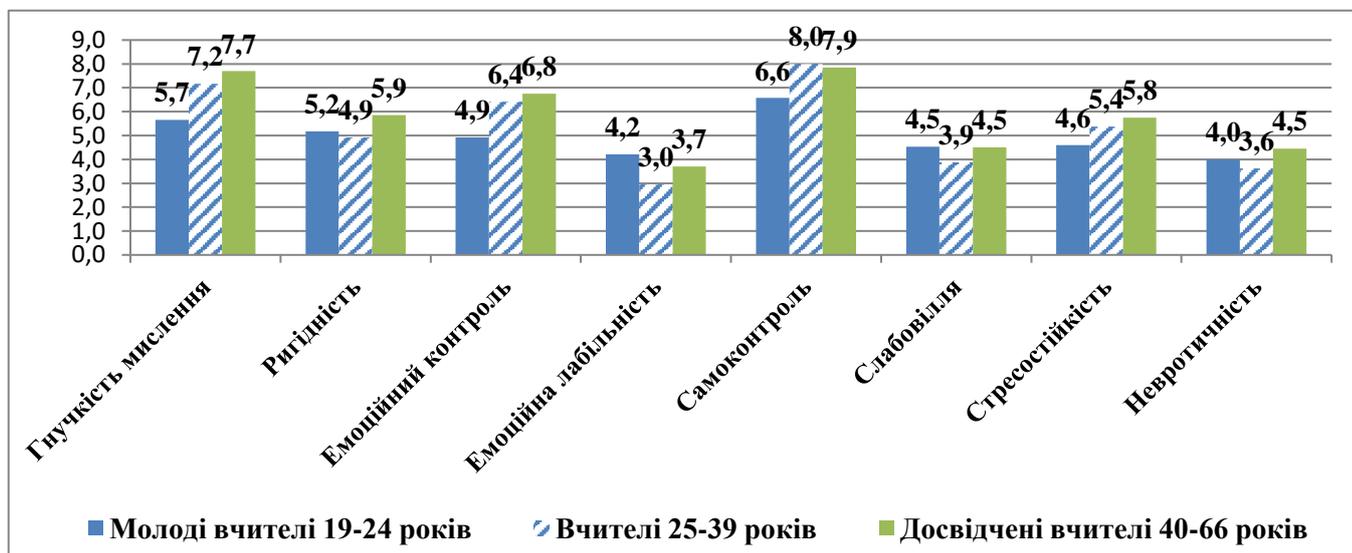


Мал. 3.5. Середньостатистичні показники дихотомічних критеріїв соціального компоненту психологічного здоров'я педагогічних працівників різних вікових категорій.

Найбільш розвинутим соціальний компонент психологічного здоров'я виявляється у досвідчених педагогів 40-66 років, які демонструють неагресивність, доброзичливість, здатність до децентрації, толерантність. Що ж стосується вчителів 25-39 років, то вони виявляються порівняно з іншими найменш егоїстичними і нефрустрованими, що дозволяє їм досягати значних успіхів у соціально-психологічній адаптації.

Розподіл середньостатистичних показників критеріїв психічного компоненту психологічного здоров'я у педагогів різних вікових категорій представлено на Мал. 3.6. Можемо бачити, що показники дихотомічних критеріїв у молодих (19-24 років) і досвідчених вчителів (40-66 років) досить дифузні, розмиті, що свідчить про недостатній рівень розвитку у них саме психічних функцій: гнучкості мислення, самоконтролю емоцій,

стресостійкості. Так, у досвідчених вчителів 40-66 років більшою мірою ніж у інших спостерігаються високі показники одночасно за суперечливими критеріями: гнучкістю мислення й ригідністю, емоційного контролю й лабільності, стресостійкості й невротичності, що свідчить про емоційну нестабільність та розхитаність їх психіки.



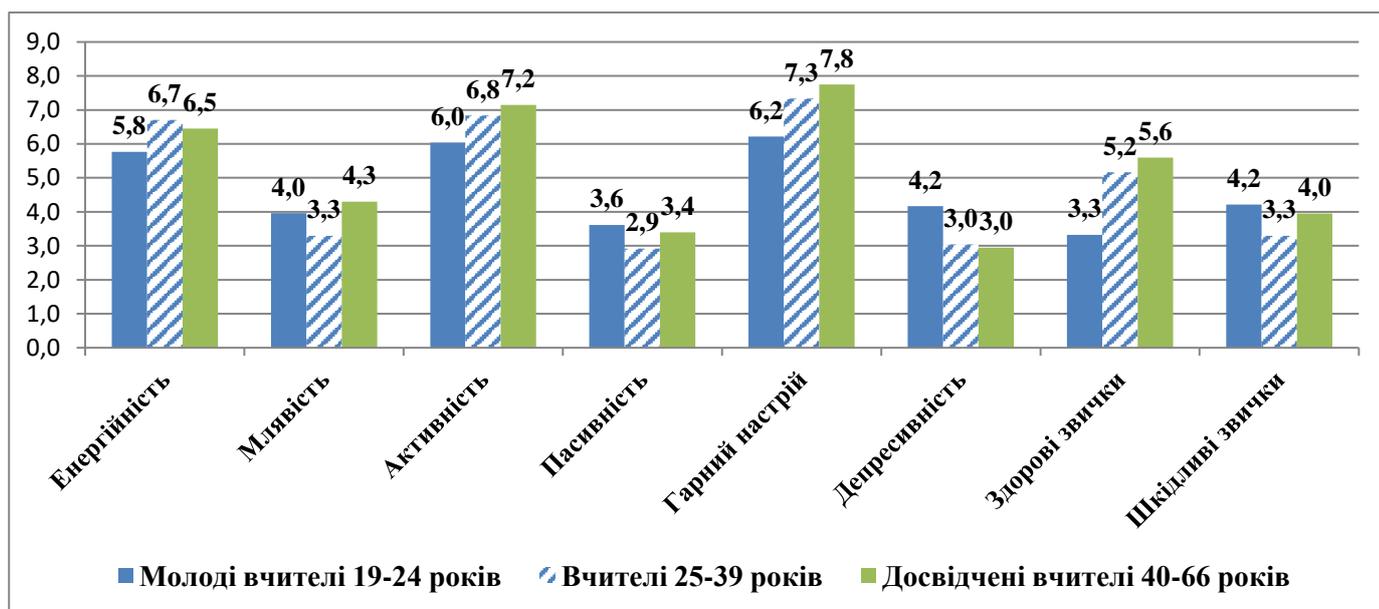
Мал. 3.6. Середньостатистичні показники дихотомічних критеріїв психічного компоненту психологічного здоров'я педагогів різних вікових категорій.

Більш диференційовані показники дихотомічних критеріїв спостерігаються у педагогів 25-39 років, що зумовлює вищий рівень їхньої психологічної адаптації до сучасних умов, незважаючи на те, що показник стресостійкості у них ледве сягає середнього рівня. У вчителів, молодших за віком, стресостійкість виявляється нижче за середній рівень, а показник емоційної лабільності майже дорівнює показнику емоційного самоконтролю, що свідчить про несформовану саморегуляцію. Найбільш розвинутим критерієм у педагогів усіх категорій виявився вольовий критерій, який являє себе у достатньо високому рівні самоконтролю при низьких показниках слабовілля.

Тож, можемо заключити, що психічний компонент психологічного здоров'я, який більшою мірою відповідає за психічну адаптацію, у сучасних педагогів (особливо у молодих і похилого віку) розвинутий недостатньо. Саме цей компонент потребує впровадження у навчальний процес підготовки майбутніх педагогів заходів щодо психологічного розвитку особистості (психологічних тренінгів, спецкурсів, консультацій,

які мають бути спрямовані на розвиток емоційного самоконтролю, волі, стресостійкості, креативності).

Дихотомічні показники *психосоматичного* компоненту психологічного здоров'я є найбільш диференційованими (рівень енергійності, активності, гарного настрою значно перевищує показники млявості, пасивності, депресивності) (Мал. 3.7). Виключення складають критерії «здорові – шкідливі звички», які знаходяться майже на одному рівні, а у молодих вчителів показник шкідливих звичок (залежностей від серіалів, смартфона, солодощів, паління, непомірності у сні, їжі тощо) перевищує показник здорових звичок (почуття міри й самообмеження як стилю життя, помірності у сні, їжі). Тож гармонізація психосоматичного компоненту психологічного здоров'я педагогів полягає у розвитку навичок додання шкідливих звичок і свідомого набуття корисних.



Мал. 3.7. Середньостатистичні показники дихотомічних критеріїв психосоматичного компоненту психологічного здоров'я педагогічних працівників різних вікових категорій.

Таким чином, на основі проведеного емпіричного дослідження стану психологічного здоров'я можемо заключити, що ієрархічно вищі його компоненти (соціальний і духовно-смысловий) у сучасних педагогів є достатньо розвинутими; а найбільш уразливими виявляються психосоматичний й особливо психічний компоненти. Слід зазначити, що недостатній розвиток ієрархічно нижчих підструктур перешкоджає

оптимальному функціонуванню цілісної системи психологічного здоров'я. Це можна порівняти з пірамідою потреб за А. Маслоу, нижчі рівні якої складають фізичні, матеріальні й нижчі психічні потреби (у безпеці, їжі, приналежності), незадоволення яких гальмує розвиток вищих психічних і духовних потреб (у любові, естетиці, пізнанні, самоактуалізації).

Тож, першочерговим завданням педагогічної освіти є усіяке сприяння психічній та психосоматичній гармонізації особистості педагога, не послабляючи розвитку його соціальних і духовно-смыслових якостей. Це завдання може бути досягнуто шляхом додаткового впровадження у навчальний процес закладів загальної середньої, спеціальної, вищої та педагогічної освіти додаткових спецкурсів та психологічного супроводу (психологічних тренінгів, консультацій), які мають бути спрямовані на формування у вчителя корисних звичок, розвиток позитивного мислення, креативності, емоційного самоконтролю, стресостійкості.

3.4. Психологічні закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на стан його соціально-психологічної адаптації до світових змін в умовах війни

Для встановлення психологічних закономірностей впливу психологічного здоров'я педагога на його соціально-психологічну адаптацію до світових змін нами використовувалася статистична обробка емпіричних даних методом кореляційного аналізу. Виявлялися значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічного здоров'я вчителя та його адаптивного потенціалу.

Кореляції віку й складнощів адаптації педагогів показали, що у вчителів старшого віку найбільш складно проходить адаптація до технічних змін ($R = 0,42$), а вчителі, молодші за віком, більш складно адаптуються до соціальних та геополітичних змін, зокрема, до війни ($R = 0,33$).

Значущі позитивні кореляції адаптивного потенціалу особистості спостерігаються як з інтегральним показником психологічного здоров'я ($R=0,68$), так і з усіма його компонентами: психосоматичним ($R=0,62$), психічним ($R=0,60$), соціальним ($R=0,56$) та духовно-смысловим ($R=0,60$),

що свідчить про наявність виражених взаємозв'язків між цими двома психологічними феноменами.

Найбільш виражені позитивні кореляції адаптивний потенціал має з такими критеріями психологічного здоров'я як: гнучкість мислення ($R = 0,45$), енергійність ($R = 0,47$), контроль емоцій ($R = 0,42$), самоконтроль ($R = 0,40$), гарний настрій ($R = 0,42$), духовно-оптимістичне світосприйняття ($R = 0,36$), доброзичливість ($R = 0,34$), здорові звички ($R = 0,33$). Не менш змістовну інформацію надають негативні кореляції адаптивного потенціалу з: млявістю ($R = -0,61$), пасивністю ($R = -0,61$), агресивністю ($R = -0,59$), депресивністю ($R = -0,54$), шкідливими звичками ($R = -0,59$), фрустрованістю ($R = -0,56$), егоцентризмом ($R = -0,38$). Натомість на показник соціально-психологічної дезадаптивності особистості найбільш впливають: емоційна лабільність ($R = 0,65$), песимістичне світосприйняття ($R = 0,64$), депресивність ($R = 0,66$), невротичність ($R = 0,63$), пасивність ($R = 0,61$), неусвідомленість свого життя ($R = 0,53$), соціальна дезадаптованість ($R = 0,61$), фрустрованість ($R = 0,57$), слабовілля ($R = 0,57$), агресивність ($R = 0,55$), ригідність ($R = 0,49$), екстернальність ($R = 0,41$), шкідливі звички ($R = 0,59$), творча нереалізованість ($R = 0,43$).

Тобто, детермінантами соціально-психологічної адаптації особистості виступають усі підструктури психологічного здоров'я. Можемо припустити, що несформованість компонентів психологічного здоров'я визначає відсутність злагодженого механізму *психологічної саморегуляції*, що перешкоджає психологічній адаптації особистості.

Розглянемо далі кореляції окремих критеріїв соціально-психологічної адаптивності особистості з показниками її психологічного здоров'я.

Головним критерієм адаптаційного потенціалу особистості виявився критерій *поведінкової регуляції*, який має найвищі показники коефіцієнтів кореляції з усіма компонентами психологічного здоров'я, особливо з *психічним* і *психосоматичним* (коефіцієнти кореляції знаходяться в межах 0,49-0,69) і зокрема, з такими його критеріями як: енергійність ($R = 0,57$), гарний настрій ($R = 0,57$), самоконтроль ($R = 0,55$), контроль емоцій ($R = 0,51$), гнучкість мислення ($R = 0,53$), стресостійкість ($R = 0,38$), активність ($R = 0,44$), творча реалізованість ($R = 0,43$), духовно-оптимістичне світосприйняття

($R = 0,33$). Значущі негативні кореляції поведінкової регуляції спостерігаються з млявістю ($R = -0,76$), невротичністю ($R = -0,67$), депресивністю ($R = -0,64$), фрустрованістю ($R = -0,62$), слабовіллям ($R = -0,61$), лабільністю ($R = -0,55$), пасивністю ($R = -0,53$), шкідливими звичками ($R = -0,53$), неусвідомленістю свого життя ($R = -0,49$), ригідністю ($R = -0,49$). Це підтверджує припущення, що несформованість механізму психологічної саморегуляції перешкоджає процесу адаптації особистості до нових умов життєдіяльності.

Тож, можемо стверджувати, що провідну функцію в процесі психологічної адаптації педагога відіграють самоконтроль, гнучкість мислення вчителя, гарний настрій, енергійність.

Критерій *комунікативної компетентності* меншою мірою залежить від стану психологічного здоров'я, хоча має помірні кореляції з його компонентами (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах $0,35-0,48$) й окремими показниками: гнучкістю мислення ($R = 0,40$), контролем емоцій ($R = 0,36$), соціальною адаптованістю ($R = 0,38$), оптимізмом ($R = 0,37$), доброзичливістю ($R = 0,34$), активністю ($R = 0,34$).

Критерій *моральної нормативності* особистості майже не залежить від стану її психологічного здоров'я. Він зовсім не корелює ні з духовно-смысловим, ні з психічним його компонентами, й дещо пов'язаний лише з соціальним компонентом ($R = 0,29$), що вказує лише на незначну тенденцію впливу моральних норм на соціальний статус людини. Тож, засвоєння моральних норм суспільства майже не впливає на стан психологічного здоров'я особистості. Негативна кореляція моральної нормативності спостерігається з агресивністю ($R = -0,54$), егоцентризмом ($R = -0,35$) та наявністю шкідливих звичок ($R = 0,35$). Тож, аналіз кореляційних зв'язків показав, що моральна нормативність здатна гальмувати агресивність особистості й дещо впливати на прояви її егоцентризму та шкідливих пристрастей, але не сприяє цілісному розвитку психологічного механізму морально-поведінкової саморегуляції.

Цікавою закономірністю виявляється факт повної відсутності кореляцій між моральною нормативністю та поведінковою регуляцією особистості. Спостерігається лише незначний її зв'язок з комунікативною

компетентністю ($R = 0,31$). Нагадаємо, що формування моральних якостей у майбутнього педагога завжди домінує в педагогічній освіті. Проте, виявляється, що засвоєння лише зовнішніх моральних правил і норм ще не визначає формування психологічного механізму моральної саморегуляції поведінки особистості. Тобто моральна нормативність здатна надати людині лише орієнтири *зовнішніх* способів здійснення комунікативних дій, у той час як *внутрішній психологічний механізм моральної саморегуляції* сприяє розвитку форм моральної поведінки в умовах соціально-психологічної адаптації до нових умов. Тому формування такого механізму має базуватися не тільки на засвоєнні зовнішніх моральних норм, а й духовно-моральних цінностей, які згодом стають особистісним стрижнем, що забезпечує моральну поведінку в умовах адаптації людини до нових умов життєдіяльності.

Виходячи зі сказаного, можемо припустити, що стан психологічного здоров'я впливає на регуляцію поведінки особистості переважно поза соціального контексту. Звідси витікає, що соціальна підтримка в процесі адаптації особистості до нових умов життя відіграє другорядну роль порівняно з внутрішньоособистісними чинниками.

Тому педагогічна освіта має базуватися на системі психологічних заходів, спрямованих на розвиток особистості вчителя на усіх її рівнях (від духовно-смыслового до психосоматичного).

Суїцидальний ризик має значущі негативні кореляції з показниками психічного ($R = -0,57$) і духовно-смыслового ($R = -0,55$) компонентів психологічного здоров'я. Також констатовано, що чинниками суїцидального ризику є: депресивність ($R = 0,71$), песимістичне світосприйняття ($R = 0,64$), емоційна лабільність ($R = 0,62$), соціальна дезадаптація ($R = 0,57$), невротичність ($R = 0,57$), пасивність ($R = 0,53$), слабовілля ($R = 0,49$), творча нереалізованість ($R = 0,46$), фрустрованість ($R = 0,43$), ригідність ($R = 0,42$) особистості. Тобто, розвиток психологічної саморегуляції, духовно-оптимістичного світосприйняття, творчої реалізованості, набуття духовного сенсу й осмисленості життя являють собою психологічні напрями профілактики суїцидів.

Тож, показники адаптаційного потенціалу позитивно корелюють з

усіма критеріями психологічного здоров'я педагога.

На основі зазначеного вище можемо зробити висновок, що стан психологічного здоров'я вчителя суттєво впливає на його соціально-психологічну адаптацію до нових умов життєдіяльності.

Показник *відчуття адаптованості* позитивно корелює з духовно-смісловим ($R = 0,34$), психічним ($R = 0,29$) і психосоматичним ($R = 0,31$) компонентами психологічного здоров'я, зокрема, з гнучкістю мислення ($R = 0,34$), стресостійкістю ($R = 0,35$), самоконтролем ($R = 0,26$), а також з поведінковою регуляцією ($R = 0,28$).

Цікавим є факт, що психологічна *готовність вчителя* до викладання світоглядного матеріалу стосовно глобальних світових змін позитивно корелює лише з духовно-смісловим компонентом психологічного здоров'я ($R = 0,36$), зокрема, з усвідомленістю життя ($R = 0,30$), творчою реалізованістю вчителя ($R = 0,24$), що вказує на провідну функцію саме цього компонента в процесі психологічної адаптації педагога. Тобто, вчитель повинен чітко усвідомлювати себе, своє місце у світі, мати духовно-оптимістичний світогляд, бути відповідальним, не перекладати провину на інших, задля того щоб професійно викладати учням світоглядний матеріал. Тож, готовність педагога викладати матеріал стосовно світових змін, відповідати на складні запитання базується на механізмі духовно-психологічної регуляції, який формується завдяки актуалізації та єдності духовно-сміслових й емоційно-вольових психологічних якостей.

Проаналізуємо кореляції показника психологічного здоров'я та його компонентів з показниками соціально-психологічної адаптивності.

Загальний показник психологічного здоров'я має значущі позитивні кореляції з показниками адаптивного потенціалу особистості ($R = 0,68$), зокрема, з поведінковою регуляцією ($R = 0,69$), комунікативною компетентністю ($R = 0,48$). Незначна позитивна кореляція психологічного здоров'я існує з такими показниками як: моральна нормативність ($R = 0,20$), відчуття власної адаптованості ($R = 0,28$) й готовності викладати матеріал світоглядного характеру ($R = 0,28$). Значущий негативний зв'язок спостерігається з показником суїцидального ризику ($R = -0,67$).

Усі компоненти психологічного здоров'я мають значущі позитивні

кореляції з показниками адаптивного потенціалу особистості та відчуттям власної адаптованості (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,26-0,69) і негативні кореляції з показником суїцидального ризику (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,38-0,57), що свідчить про детермінуючу функцію психологічного здоров'я в процесі психологічної адаптації особистості. Найбільш виражені позитивні кореляції з усіма показниками адаптивного потенціалу має показник *гнучкості мислення* (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,40-0,53). Тож, можемо заключити, що гнучкість мислення виявляється провідним психологічним механізмом розвитку адаптивних здібностей особистості.

На основі результатів дослідження, можна стверджувати, що *стан психологічного здоров'я вчителя суттєво впливає на його адаптацію до нових умов життєдіяльності*. Найбільшою мірою психологічне здоров'я позначається на формуванні здатності педагога до саморегуляції власною поведінкою й перешкоджає суїцидальному ризику. В процесі формування психологічної готовності до викладання світоглядного матеріалу провідну роль відіграють духовно-смисловий ($R = 0,36$) та психічний ($R = 0,23$) компоненти психологічного здоров'я. Моральна нормативність вчителя значно меншою мірою залежить від стану його психологічного здоров'я.

Також привертає увагу наявність патогенних симптомокомплексів, які складають деструктивні критерії психологічного здоров'я, що тісно корелюють між собою і мають негативну кореляцію з показниками адаптаційного потенціалу особистості.

На перший симптомокомплекс вказують значущі кореляції між невротичними якостями (невротичності, емоційної лабільності, депресивності, песимізму, млявості, пасивності, слабовілля, фрустрованості, агресивності (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,45-0,70)), що суттєво перешкоджають психологічній адаптації й творчій самореалізації педагога і негативно корелюють з його адаптаційним потенціалом (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах від -0,54 до -0,61).

На противагу зазначеним негативним якостям такі критерії психологічного здоров'я як енергійність, активність, гарний настрій, гнучкість мислення, стресостійкість самоконтроль емоцій та поведінки

також тісно корелюють між собою і мають значущий позитивний кореляційний зв'язок з показниками адаптаційного потенціалу особистості педагога (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,38-0,47).

Зазначені кореляції вказують на психологічну закономірність: чим вище рівень психологічного здоров'я особистості (гнучкості мислення, самоконтролю, енергійності, оптимізму), тим більш вона здатна до адаптації до нових складних умов існування. А чим більш невротичною, пасивною, депресивною, песимістичною, агресивною, ригідною є особистість, тим менший потенціал адаптивних здібностей вона має.

Другий симптомокомплекс пов'язаний з егоцентризмом, який має тісний зв'язок з ригідністю ($R = 0,60$), агресивністю, ($R = 0,56$), емоційною лабільністю ($R = 0,42$), невротичністю ($R = 0,40$), шкідливими звичками ($R = 0,41$), екстернальністю ($R = 0,33$) та неусвідомленістю свого життя ($R = 0,31$). Егоцентризм негативно позначається на психічному ($R = -0,45$) та духовно-смиловому ($R = -0,31$) компонентах психологічного здоров'я, а також знижує адаптаційний потенціал особистості ($R = -0,38$), зокрема перешкоджає розвитку моральної нормативності ($R = -0,35$), поведінкової регуляції ($R = -0,27$) та комунікативної компетентності ($R = -0,22$) вчителя.

Тож, егоцентризм є центральною патогенною якістю особистості, яка перешкоджає розвитку як адаптаційних здібностей людини, так і гармонізації її психологічного здоров'я. Тому боротьба з власним егоцентризмом шляхом розвитку здатності до децентрації є основою свідомого саморозвитку особистості, особливо в період пристосування до нових умов життєдіяльності.

Ще однією важливою рисою особистості, що перешкоджає її адаптації, є *нетолерантність до стресу*, тобто високий рівень фрустраційної напруги в складних соціальних ситуаціях. Ця риса має високу кореляцію з ригідністю ($R = 0,59$), егоцентризмом ($R = 0,57$), невротичністю, ($R = 0,54$), слабовіллям ($R = 0,50$), агресивністю ($R = 0,45$), екстернальністю ($R = 0,40$), песимізмом ($R = 0,40$), а також негативно впливає на усі компоненти психологічного здоров'я (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах від $-0,51$ до $-0,68$), що суттєво

перешкоджає розвитку адаптативного потенціалу особистості ($R = -0,56$), а в складних життєвих ситуаціях сприяє розвитку суїцидального ризику ($R = 0,43$). Можемо припустити, що існує взаємовплив вираженого егоцентризму й фрустраційної нетолерантності, яка є наслідком впертості, несмиренності людини, ригидності її мислення ($R = 0,47$). Натомість протилежна якість – *толерантність до фрустрацій* має виражений позитивний кореляційний зв'язок з усіма компонентами психологічного здоров'я ($R = 0,43$), зокрема, зі стресостійкістю ($R = 0,56$), гнучкістю мислення ($R = 0,46$), активністю ($R = 0,42$). Ми припускаємо, що ефект саморегуляції в ситуаціях фрустрації забезпечується тісним зв'язком зазначеної якості з такими духовно-моральними регулятивами як: саморефлексія ($R = 0,56$), децентрація ($R = 0,53$), доброзичливість ($R = 0,48$), відповідальність ($R = 0,45$).

Тому психологічна адаптація вчителя до умов війни вимагає обов'язкового розвитку фрустраційної толерантності особистості шляхом тренування гнучкості її мислення, подолання егоцентризму, розвитку саморефлексії, децентрації та відповідальності.

Не менш цікавим є комплекс кореляцій такого критерію психологічного здоров'я як *творча реалізованість* особистості, що позитивно корелює з активністю ($R = 0,56$), гнучкістю мислення ($R = 0,51$), самоконтролем ($R = 0,51$), стресостійкістю ($R = 0,49$), доброзичливістю ($R = 0,48$), гарним настроєм ($R = 0,47$), енергійністю ($R = 0,45$), поведінковою регуляцією ($R = 0,25$) й готовністю викладати світоглядний матеріал ($R = 0,24$). Натомість *творча нереалізованість* негативно позначається на психічному ($R = -0,52$) й психосоматичному ($R = -0,34$) компонентах психологічного здоров'я, поведінковій регуляції ($R = -0,43$), комунікативній компетентності ($R = -0,35$), сприяє зростанню емоційної лабільності ($R = 0,50$), песимізму ($R = 0,48$), агресивності ($R = 0,40$) й суїцидального ризику ($R = 0,46$). Тож, одним з ефективних напрямів розвитку адаптивного потенціалу вчителя є розвиток гнучкості його мислення шляхом залучення педагога до творчої діяльності та актуалізації креативних здібностей.

Викликає інтерес негативний вплив на адаптаційні здібності такої

якості як *екстернальність*, що знижує адаптивний потенціал ($R = -0,40$), зокрема, поведінкову регуляцію ($R = -0,34$), моральну нормативність ($R = -0,25$), комунікативну компетентність ($R = -0,25$), суттєво погіршує стан психологічного здоров'я ($R = -0,50$), зокрема, психічного ($R = -0,44$), психосоматичного ($R = -0,43$) та соціального ($R = -0,39$) його компонентів, сприяє підвищенню слабовілля ($R = 0,46$), фрустрованості ($R = 0,40$), агресивності ($R = 0,40$). Натомість протилежна особистісна якість – *відповідальність* сприяє розвитку толерантності до фрустрацій ($R = 0,45$), децентрації ($R = 0,52$), саморефлексії ($R = 0,45$), доброзичливості ($R = 0,33$), що забезпечують функціонування механізму психологічної адаптації.

Відтак, на основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено наступні психологічні закономірності:

- чим вище рівень психологічного здоров'я вчителя (гнучкості його мислення, самоконтролю, енергійності, оптимізму), тим більшою мірою він здатний до адаптації до нових умов існування;
- чим більш невротичною, депресивною, песимістичною, пасивною, агресивною, ригідною є особистість педагога, тим менший потенціал адаптивних здібностей він має;
- провідну функцію в процесі розвитку психологічної готовності вчителя до викладання світоглядного матеріалу стосовно глобальних світових змін відіграє духовно-смысловий компонент психологічного здоров'я та гнучкість мислення;
- егоцентризм є центральною патогенною якістю особистості, яка перешкоджає розвитку як адаптаційних здібностей людини, так і гармонізації її психологічного здоров'я: чим вище рівень егоцентризму, тим нижче рівень психологічного здоров'я, й тим складніше людині адаптуватися до нових умов життєдіяльності;
- нетолерантність до стресу, до фрустрацій не тільки перешкоджає розвитку адаптаційних здібностей особистості, а й сприяє розвитку суїцидального ризику в складних життєвих ситуаціях;
- стан психологічного здоров'я впливає на регуляцію поведінки переважно поза соціального контексту, адже моральна нормативність особистості

(засвоєння моральних норм суспільства) майже не корелює з психологічним здоров'ям й не сприяє розвитку психологічної саморегуляції; – ефект саморегуляції в складних соціальних ситуаціях забезпечується комплексом духовно-моральних регуляторів, що базуються на єдності саморефлексії, децентрації, відповідальності, доброзичливості, оптимістичності з вольовим самоконтролем.

Тож, статистичний аналіз експериментальних даних підтвердив, що психологічне здоров'я є основою розвитку адаптивного потенціалу особистості.

3.5. Фактори соціально-психологічної адаптації педагога до світових змін

Для визначення психологічних чинників адаптації педагога до світових змін в умовах війни нами було застосовано статистичний метод факторного аналізу.

На основі обробки емпіричних даних методом факторного аналізу шляхом підрахунку загальних відхилень початкових значень, екстракції сум квадратів навантажень та відсотків відхилення було визначено 14 факторів, які інтерпретовано як фактори психологічної адаптації (7 факторів) та фактори психологічної дезадаптації особистості (також 7 факторів).

До факторів *адаптації* належать: цілісне психологічне здоров'я, моральна саморефлексія, агресивна стеничність, доброзичлива м'якість, нерефлексивна адаптивність, відповідальна комунікабельність та відповідальна активність. Як бачимо із назв факторів, основними чинниками розвитку адаптаційних здібностей особистості є духовно-моральні якості.

Факторами психологічної дезадаптації особистості в умовах війни є: духовно-особистісна тендитність, екстернальна ригідність, оптимістичний інфантилізм соціально-побутова спрямованість, екстернальна депресивність, страх економічної кризи, культуральна дезадаптованість.

Охарактеризуємо кожний з факторів (в дужках позначено факторні навантаження).

Фактори психологічної адаптації особистості.

Перший – основний фактор психологічної адаптації, який має 36,11% відхилення, – це фактор *цілісного психологічного здоров'я* особистості ($R=0,93$). Цей фактор характеризується наявністю високих факторних навантажень за усіма критеріями психологічного здоров'я, а саме: духовно-оптимістичного світосприйняття ($R= 0,55$), творчої реалізованості ($R= 0,56$), соціальної адаптованості ($R= 0,56$), гнучкості мислення ($R= 0,74$), доброзичливості ($R= 0,52$), самоконтролю емоцій ($R= 0,73$) та поведінки ($R= 0,73$), стресостійкості ($R= 0,58$), енергійності ($R= 0,71$), активності ($R= 0,66$), гарного настрою ($R= 0,74$), здорових звичок ($R= 0,52$), що, безсумнівно, позитивно позначається на адаптивному потенціалі особистості ($R= 0,77$), зокрема, на поведінковій регуляції ($R= 0,78$), комунікативній компетентності ($R= 0,55$), моральній нормативності ($R= 0,24$) та готовності викладати матеріал світоглядного змісту ($R= 0,30$). Як бачимо, психологічне здоров'я переважно впливає на психорегуляційний бік адаптації людини і значно менше стосується моральної нормативності особистості. Тобто, вчиняти згідно моральних норм суспільства здатна як психологічно здорова, так і нездорова особистість. Тому моральний розвиток майбутніх вчителів у закладах педагогічної освіти хоча і є досить важливим, але ще не визначає психологічного здоров'я педагога.

Також цей фактор відзначається негативними факторними навантаженнями по усіх заперечливих критеріях психологічного здоров'я, а саме: песимістичне світосприйняття ($R= -0,72$), неусвідомленість себе ($R= -0,56$), екстернальність ($R= -0,49$), творча нереалізованість ($R= -0,65$), соціальна дезадаптованість ($R= -0,67$), егоцентризм ($R= -0,46$), агресивність ($R= -0,61$), нетолерантність до фрустрацій ($R= -0,69$), ригідність ($R= -0,55$), емоційна лабільність ($R= -0,73$), слабовілля ($R= -0,69$), невротичність ($R= -0,68$), млявість ($R= -0,70$), пасивність ($R= -0,67$), депресивність ($R= -0,77$), наявність поганих звичок ($R= -0,64$), суїцидальний ризик ($R= -0,71$). Тож, цей фактор поєднує усі критерії психологічного здоров'я та психологічної адаптованості особистості, що підтверджує нашу гіпотезу щодо провідної ролі психологічного здоров'я в процесі адаптації людини до світових змін.

Другим фактором психологічної адаптації є **моральна саморефлексія** (4,09% відхилення), яка пов'язана з адаптивним потенціалом особистості ($R= 0,25$) й ґрунтується на моральній нормативності ($R= 0,47$), саморефлексії ($R= 0,39$), відповідальності ($R= 0,29$), децентрації ($R= 0,31$) й сприяє розвитку комунікативної компетентності ($R= 0,29$), здатності усвідомлювати власну відповідальність за глобальні світові зміни ($R= 0,49$) й готовності викладати учням світоглядний матеріал ($R= 0,28$). Слід зазначити, що цей фактор пов'язаний з розвитком духовно-сислового компонента ($R= 0,22$) й впливає на осіб, які з легкістю сприймають економічні зміни, але мають складнощі з пристосуванням до культуральних змін суспільства. Тобто, це духовно-спрямовані вчителі, які пручаються моральним змінам в сучасній культурі.

Третім фактором психологічної адаптації (4,87 % відхилення) є агресивна стеничність, який притаманний вчителям, молодших за віком ($R= -0,45$). Ці стеничні самовпевнені особи відчувають адаптованість до сучасних умов ($R= 0,35$) і готові викладати учням світоглядний матеріал ($R= 0,43$), проте не мають професійно-важливих педагогічних якостей, а навпаки відрізняються активністю ($R= 0,27$), що базується на агресивності ($R=0,54$), егоцентризмі ($R= 0,50$), нездатності до децентрації ($R= -0,31$), несформованості моральної нормативності ($R= -0,42$) та здорових звичок ($R= -0,40$). Така енергійна, активна поведінка педагога, яка не стримується моральними регулятивами, має переважно руйнівний характер і може лише нашкодити учням та колегам. Цей фактор можна позначити як деструктивно-адаптивний.

Четвертим фактором психологічної адаптації (2,99 % відхилення) є **доброзичлива м'якість**. Психологічним механізмом адаптації виступає «гнучкість особистості» (відсутність ригідності ($R= -0,33$)) за рахунок слабовілля ($R= 0,48$), пасивності ($R= 0,28$) при наявності емоційної стійкості ($R= 0,32$), доброзичливості ($R= 0,29$) та моральної нормативності ($R= 0,22$). Тобто, цей фактор базується на сполучені суперечливих тенденцій (з одного боку, це особистісна слабкість у вигляді слабовілля ($R= 0,48$), шкідливих звичок ($R= 0,29$), а з іншого, це позитивне ставлення до світу, що забезпечує адаптивність та емоційну стабільність). Особи, які

знаходяться під впливом цього фактору, відрізняються природничу спрямованість, вони гостро відчувають складнощі адаптації до екологічних змін ($R= 0,43$) й здатні надавати конструктивні пропозиції ($R= 0,28$) щодо покращення адаптації до кризової ситуації у світі.

П'ятий фактор психологічної адаптації (2,43 % відхилення) – **нерефлексивна адаптованість** – сприяє адаптації вчителя до світових змін ($R= 0,30$) за рахунок розвитку соціального ($R= 0,29$) та психосоматичного ($R= 0, 25$) компонентів психологічного здоров'я. Проте, слід зазначити, що відсутність саморефлексії ($R= -0,32$) зумовлює емоційну лабільність ($R= 0,23$) та особистісну ригідність ($R= 0,21$) педагога. Такі вчителі з легкістю ставляться до демографічних ($R= -0,34$) і технічних ($R= -0,29$) змін, але мають складнощі пристосування до економічних ($R= 0,26$) й, особливо, до біологічних змін ($R= 0,51$).

Наступним фактором психологічної адаптації (2,00 % відхилення) є **відповідальна комунікабельність**, яка базується на комунікативній компетентності ($R= 0,34$) та прийнятті особистісної відповідальності за світові зміни ($R= 0,24$). Такі педагоги відчувають власну адаптованість до сучасних умов ($R= 0,21$), вони не зважають на екологічні зміни ($R= -0,56$), але переживають стосовно демографічних змін ($R= 0,47$), адже відчувають власну відповідальність за соціальний контекст розвитку суспільства.

Останній фактор психологічної адаптації (1,73 % відхилення) – **відповідальна активність**. Цей фактор базується на психосоматичному здоров'ї вчителя й поєднує здорові звички ($R= 0,36$), енергійність ($R= 0,31$), активність ($R= 0,25$) з високим рівнем відповідальності ($R= 0,46$) за все, що відбувається навколо.

Фактори психологічної дезадаптації особистості.

Першим фактором психологічної дезадаптації (8,18 % відхилення) є **духовно-особистісна тендітність**, яка проявляється у низькому рівні адаптивного потенціалу особистості ($R= -0,38$), моральної нормативності ($R= -0,42$), поведінкової саморегуляції ($R= -0,27$), психосоматичного компоненту психологічного здоров'я ($R= -0,22$) при достатньо вираженому невротичному симптомокомплексі: млявості ($R= 0,40$), невротичності ($R= 0,37$), ригідності ($R= 0,29$), слабовіллі ($R= 0,23$),

суїцидальному ризику ($R= 0,29$). При цьому цей фактор суперечливо сполучається з багатьма духовними якостями: децентрацією ($R= 0,56$), відповідальністю ($R= 0,46$), саморефлексією ($R= 0,45$), творчою реалізованістю ($R= 0,42$), духовно-оптимістичним світосприйняттям ($R= 0,41$), доброзичливістю ($R= 0,47$), соціальністю ($R= 0,45$), толерантністю до фрустрацій ($R= 0,57$), гнучкістю мислення ($R= 0,34$), стресостійкістю ($R= 0,44$), активністю ($R= 0,32$). Зазначений фактор переважно впливає на педагогів, старших за віком ($R= 0,47$), які мають труднощі адаптації до технічних ($R= 0,25$) та економічних ($R= 0,21$) змін. Тож, ми можемо інтерпретувати цей феномен як психологічну тендітність духовної особистості, якої складно адаптуватися у жорстких реаліях сьогодення.

Другий фактор психологічної дезадаптації (6,25 % відхилення) інтерпретовано як *екстернальна ригідність*. Він також переважно впливає на вчителів, старших за віком ($R= 0,57$), яким важко адаптуватись до технічних ($R= 0,50$), екологічних ($R= 0,43$), біологічних ($R= 0,34$) та демографічних ($R= 0,34$) змін. Проте адаптація до соціальних ($R= -0,61$), геополітичних ($R= -0,51$) та економічних ($R= -0,40$) світових змін складнощів не викликає. Цей тип педагога відрізняється екстернальністю ($R=0,42$) – тенденцією перекладати відповідальність на інших або на обставини, егоцентризмом, ($R=0,37$), ригідністю ($R= 0,26$), відсутністю саморефлексії ($R= -0,28$), нездатністю до децентрації ($R= -0,27$) при оптимістичному світосприйнятті ($R= 0,26$). Тобто, небажання змінюватись і брати на себе відповідальність заважає розвитку адаптаційних здібностей.

Третій фактор (3,12% відхилення) інтерпретовано як *оптимістичний інфантилізм*. Він базується на духовно-оптимістичному світосприйнятті ($R= 0,37$), комунікативній компетентності ($R= 0,33$), але співвідноситься з певною мірою незрілості особистісних ставлень до світу, про що свідчать підвищена енергійність ($R= 0,26$) й невротичність педагога ($R= 0,23$), неусвідомленість свого життя ($R= 0,22$) й власної відповідальності у глобалізаційних процесах ($R= -0,27$). Цей фактор зумовлює неготовність вчителя викладати учням світоглядний матеріал ($R= -0,26$), надавати конструктивні пропозиції щодо вирішення глобальних світових проблем ($R= -0,56$) і впливає на вчителів, яким властиво з легкістю сприймати

геополітичні зміни (адже вони не дуже замислюються над світовими проблемами), але мають складнощі з пристосуванням до соціальних змін ($R= 0,45$) (адже їх інтереси переважно фокусуються у сфері міжособистісних комунікацій).

Четвертий фактор психологічної дезадаптації вчителя (2,77 % відхилення) – це **соціально-побутова спрямованість**, яка пов'язана з творчою нереалізованістю ($R= 0,43$), шкідливими звичками ($R= 0,28$) та байдужим ставленням до геополітичних світових змін ($R= -0,55$). Компенсаторними психологічними механізмами виступають соціальні психологічні якості ($R= 0,40$) й толерантність до фрустрацій ($R= 0,21$), які ніби відгорожують педагога від негативних впливів сучасного світу.

П'ятим фактором психологічної дезадаптації (2,60 % відхилення) є **екстернальна депресивність**, яка, хоча й ґрунтується на комунікативній компетентності педагога ($R= 0,23$), проте пов'язує таку деструктивну характеристику як екстернальність ($R= 0,32$) з відсутністю гарного настрою ($R= -0,33$), енергійності ($R= -0,21$), нездатністю до децентрації ($R= -0,25$). Тобто, це фактор емоційного виснаження педагога, його неспроможності брати на себе відповідальність за конструктивне вирішення проблемних ситуацій. Цей фактор впливає на вчителів, старших за віком, які не зважають на демографічні ($R= -0,51$) зміни, але мають труднощі у плані адаптації до культуральних ($R= 0,40$) та економічних змін ($R= 0,23$).

Наступний фактором психологічної дезадаптації (2,24 % відхилення) є **страх економічної кризи**, який викликає відчуття дезадаптованості до сучасних умов ($R= -0,47$) у зв'язку зі складнощами пристосування до економічних змін ($R= 0,40$).

Останнім фактором психологічної дезадаптації (1,79 % відхилення) є **культуральна дезадаптованість** вчителя, яка ґрунтується на складнощах адаптації до культуральних змін ($R= 0,49$) й зумовлює неготовність педагога говорити з учнями про глобальні світові проблеми ($R= -0,32$). Такі духовно-спрямовані педагоги, відрізняються розвинутим емоційним контролем ($R= 0,23$), байдужим ставленням до економічних змін ($R= -0,32$), але їм не вистачає вольових якостей для набуття здорових звичок ($R= -0,24$) для адаптації до умов війни та глобальних світових змін.

Таким чином, чинниками розвитку адаптивного потенціалу педагога є переважно поєднання духовно-моральних та емоційно-вольових якостей, що зумовлює розвиток механізму психологічної саморегуляції. Основою факторів дезадаптації виступають переважно патогенні емоційні стани та вольові девіації, до прояву яких схильна особистість, що має дефекти психологічного здоров'я. Таким чином, ми підтверджуємо гіпотезу стосовно детермінаційного впливу психологічного здоров'я на стан адаптації особистості до глобальних світових змін в умовах війни.

Дискусія.

Окремі аспекти проблеми впливу психологічного здоров'я на стан психологічної адаптації сучасного вчителя мають своє підтвердження у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених.

Окремі аспекти проблеми впливу психологічного здоров'я на стан соціально-психологічної адаптації сучасного вчителя мають своє підтвердження у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених. У дослідженні I. Vizniuk et al. (2021) стверджується, що психологічна стійкість визначає вищу здатність людини до адаптації, яка забезпечується фізіологічними, соціальними та особистісними чинниками. Зокрема, психосоматичне здоров'я (витривалість, енергійність особистості, позитивний настрій) зумовлює соціальну адаптацію людини в сучасному суспільстві. S. Hrabovska et al., зазначають, що в період війни головним інтегратором адаптаційних ресурсів особистості виступає здатність до соматичної саморегуляції (Hrabovska et al., 2024). В контексті представленого дослідження, ці положення відповідають висновку щодо детермінуючого впливу усіх компонентів психологічного здоров'я на актуалізацію адаптивного потенціалу особистості.

Проблему психологічного здоров'я педагога та його впливу на адаптаційні здібності особистості порушують багато зарубіжних дослідників. За результатами їх досліджень, провідним механізмом соціально-психологічної адаптації вчителя виступає нервово-психічна стійкість, яка зумовлює витривалість (Maruta, 2020) й здатність до професійного та особистісного розвитку (Arslan et al., 2021). До адаптивних ресурсів особистості також відносять механізми психологічного захисту,

емоційний баланс, афективну врівноваженість, вольову стійкість (Yıldırım et al., 2021). Тривога, напруженість обмежують адаптивні можливості людини. У контексті представленого дослідження ці якості відповідають психічному компоненту психологічного здоров'я, який включає інтелектуальну, емоційну і вольову підструктури й визначає розвиток поведінкової регуляції в структурі адаптивного потенціалу вчителя.

Досліджуючи особливості соціально-психологічної адаптації педагогів, V. Piddyachy (2022) зосереджує увагу на ефективності копінг-стратегій, які сприяють подоланню стресу через відновлення психічної рівноваги особистості. Вибір конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на подолання труднощів, зумовлюється переважно особистісними диспозиціями (які являють собою зміст духовно-сміслової підструктури) (Stelmashchuk et al., 2023).

Чимало дослідників дійшли висновку, щодо провідної ролі духовних й смисложиттєвих чинників в процесі розвитку адаптивного потенціалу педагога: змістовності життя, самоактуалізації особистості (Yıldırım et al., 2021), осмисленості свого внутрішнього світу, пошуку власних психологічних ресурсів (інтелектуальних, вольових, емоційних). (Savelieva et al., 2023), відповідальністю (Astanova 2022). Чинниками навченої безпорадності сучасних педагогів (як показника психологічної дезадаптованості) є депресивність і відсутність суб'єктивного контролю подій у навчально-професійній діяльності (Bohonkova, Plisko, 2017). Тож, екстернальність і депресивність педагога, як показники вад духовно-сміслового компонента психологічного здоров'я перешкоджають актуалізації його адаптивного потенціалу. Реагування вчителя на стресові ситуації має спиратися на духовно-моральні цінності, адже гармонійна поведінка педагога є проявом його духовної позиції (Savelieva et al., 2023). Ці положення переконливо що підтверджують висновок, представлений в результатах, про значущість духовно-сміслового компонента в процесі актуалізації адаптивного потенціалу особистості вчителя.

V. Vince et al. (2023) доводять, що на успішність соціально-психологічної адаптації педагогів в умовах війни впливає мотивація досягнення успіху. S. Rostami et al. (2023) пропонують модель професійного

зростання вчителя, що сприятиме його соціально-психологічній адаптації. Статистично доведено, що оптимістичному ставленню до життя і розвитку адаптаційних здібностей сприяє психологічна гнучкість (Arslan, et al., 2021). Це положення підтверджується й результатами представленого дослідження, які свідчать, що провідними чинниками успішної соціально-психологічної адаптації виступають духовно-моральні якості у поєднанні з гнучкістю мислення.

Психологічному благополуччю вчителів та ефективності педагогічної діяльності в умовах воєнного часу сприяють екстраверсія (Karpenko, Klympush, 2023), комунікабельність (Kashpur & Roenko, 2023), відкритість досвіду (Dudarev & Purtov, 2024), синергізм між фундаментальними (hard-skills) та гнучкими (soft-skills) навичками (Ridei, 2021). Ці положення перегукуються з висновком, представленим у результатах про вплив соціального компонента психологічного здоров'я вчителя на комунікативну компетентність як складову його адаптивного потенціалу.

Психологічними умовами актуалізації адаптивного потенціалу є розвиток саморегуляції шляхом формування активної життєвої позиції, відповідальності, вміння реалізовувати власну мотивацію (Vizniuk et al., 2021). Це положення підтверджує висновок представленого дослідження, стосовно того, що основою психологічної адаптації є психологічна саморегуляція особистості.

Таким чином, бачимо поліфонічний вплив усіх компонентів психологічного здоров'я, на процес актуалізації адаптивного потенціалу особистості педагога.

Дослідники також визначають наступні компоненти соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни як: конативний, когнітивний, емоційний (Shportun et al., 2024), мотиваційний, а також інтелектуальний компонент в поєднанні з системою цінностей (Vizniuk et al., 2021). Результати цих розвідок відкривають більш широкий ракурс огляду проблеми актуалізації адаптивного потенціалу особистості.

Таким чином, проведене дослідження розширило погляд на проблему впливу психологічного здоров'я на розвиток адаптивного потенціалу вчителя і залишає подальші перспективи вивчення зазначеної проблеми.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

1. *Психологічне здоров'я* – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом. Ознаками психологічного здоров'я є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, активність, гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Основні функції психологічного здоров'я – це духовно-смыслова саморегуляція та підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем.

2. Дослідження стану психологічного здоров'я сучасних українських педагогів під час війни показало, що 37,4% вчителів мають високий рівень психологічного здоров'я, у 27,5 % рівень психологічного здоров'я вищий за середній, 17,6% педагогів знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою; 17,5 % вчителів мають низький рівень психологічного здоров'я.

3. Статистичний аналіз експериментальних даних підтвердив, що психологічне здоров'я є основою психологічної адаптації особистості до світових змін. На основі проведеного дослідження було встановлено наступні психологічні закономірності:

- чим вище рівень психологічного здоров'я вчителя, тим більш він здатний до адаптації до нових умов існування;
- чим більш невротичним, депресивним, песимістичним, пасивним, агресивним, ригідним є педагог, тим менший потенціал адаптивних здібностей він має;
- провідну функцію в процесі розвитку психологічної готовності вчителя до викладання світоглядного матеріалу стосовно глобальних

світових змін відіграє духовно-смысловий компонент психологічного здоров'я та гнучкість мислення вчителя;

– егоцентризм є центральною патогенною якістю особистості, яка перешкоджає розвитку як адаптаційних здібностей педагога, так і гармонізації його психологічного здоров'я: чим вище рівень егоцентризму, тим нижче рівень психологічного здоров'я особистості, й тим складніше їй адаптуватися до нових умов життєдіяльності;

– нетолерантність до фрустрацій не тільки перешкоджає розвитку адаптаційних здібностей особистості, а й сприяє розвитку суїцидального ризику в складних життєвих ситуаціях;

– психологічне здоров'я суттєво впливає на регуляцію поведінки переважно поза соціального контексту, адже моральна нормативність особистості (засвоєння моральних норм суспільства) майже не корелює зі станом психологічного здоров'я й не визначає формування психологічного механізму саморегуляції;

– ефект саморегуляції в складних соціальних ситуаціях забезпечується комплексом духовно-моральних регуляторів, що базуються на єдності саморефлексії, децентрації, відповідальності, доброзичливості, оптимізму у поєднанні з вольовими якостями.

4. Чинниками розвитку адаптивних здібностей педагога є комплекс духовно-моральних і вольових якостей, які зумовлюють розвиток механізму психологічної саморегуляції. А основою факторів дезадаптації виступають переважно патогенні емоційні стани та вольові девіації, до прояву яких схильна особистість, що має дефекти моральної сфери й психологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бочелюк В.Й., Панов М.С., Бохонкова Ю.О. (2022). Реабілітаційна психологічна допомога при неврозах. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка» «Психологія», «Медицина». N 11(16). С. 281-291. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2708/2715>
- Галян І. (2023). Особистісні предиктори толерантності до невизначеності майбутніх педагогів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. № 10. С. 137–155. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-7>
- Гончарова Г.О., Ларіонов С.О. (2017). Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*. № 1(64). С. 130–134. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9b26d7cb-a53b-4a86-912b-26d674578fa8/content>
- Бохонкова Ю., Цимбал С., Яременко Н., Бугайова Н. (2023). Дослідження типів навченої безпорадності майбутніх фахівців іноземної філології. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 213–231. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-11>
<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/156/112>
- Бохонкова Ю., Пліско В. (2017). Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, С. 59-63.
- Карпенко З. С., Климпуш А.Р. (2023). Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. № 9. С. 11–32. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-2>
<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/121/90>
- Корольчук М. С. (2002). Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос», 272 с.
- Костюк Г. С. (1989). Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / ред. Л. М. Проколієнко; уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. К.: Рад. шк., 608 с.
- Корсунський С. Зовнішня політика в епоху трансформації. Київ : Vivat. 2020. 256 с. <https://nashformat.ua/products/zovnishnya-polityka-v-epohu-transformatsij.-yak-ne-zalyshytys-na-uzbichchi-istorii-920805>
- Максименко С. Д. (2002). Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. № 1. С. 4.
- Маслоу А. (1999). Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 365 с.
- Маслоу А. (1994). Самоактуализация личности и образование: Пер. с англ., предисловие Г.А.Балла. - Киев-Донецк: Институт психології ім Г.С.Костюка, - 52 с.
- Митник Т. (2017). Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, С. 269-271.
- Павлик Н. В. (2021а). Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості. *Психологічне здоров'я*. 2021. №1(6). С. 63-75. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-1-8>

- Павлик Н. В. (2021б). Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2(7). С. 69-83. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2>
- Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. №1(21). С. 34-59. <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/252051/249514>
- Павлик Н.В., Радзімовська О.В. Психологічне здоров'я вчителя Нової української школи як підґрунтя його психологічної готовності до творчої професійної діяльності / Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, А. Х. Гудімова, та ін. – Херсон: Видавничий дім “Гельветика”, 2023. – № 1 (9). – С. 130-147. DOI: <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-8> – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/128/96>
- Павлик Н.В. (2023). Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи : Монографія. – Київ: ФОП Паливода А.В. 2023. – 170 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/732213/1/Монографія%20пс.здор.24.10.22.pdf> (дата звернення 23.11.2023). – Режим доступу: <http://ipood.com.ua/e-library/monografi/garmonizaciya-psihologichnogo-zdorovya-pedagoga-novo-ukranksko-shkoli/>
- Павлик Н.В. (2024). Дослідження ставлень сучасних українських педагогічних працівників до глобальних світових змін. *Психологія і особистість*. 2024. № 1(25), С. 99-128. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298773> – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/298773/291442>
- Стельмащук Х., Мороз О., Грабовська С., & Партико Т. (2023). Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, (10), 40-65. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-3>
- Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.
- Anamuah-Mensah, J. (2011). Teacher Professional Development in an Era of Global Change: Discourse on Teachers' Identities as an Emerging Area of Teacher Professional development. Secretary, “Africa-Asia University Dialogue for Educational Development” Network Director/Professor, Center for the Study of International Cooperation in Education (CICE), Hiroshima University. pp. 50-51 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://cice.hiroshima-u.ac.jp/wp-content/uploads/2014/03/4-3-6.pdf>
- Arslan G., Yıldırım M., Tanhan A., Buluş M., Allen K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021. Vol. 19(6). P. 2423-2439. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7272108/>
- Arslan G., Genç E., Yıldırım M., Tanhan A., & Allen K. A. (2022). Psychological maltreatment, meaning in life, emotions, and psychological health in young adults: A

- multi-mediation approach. *Children and Youth Services Review*. 2022. Vol. 132. P. 106-296. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106296>
- Astanova, D. (2022). Teacher's responsibility and adaptability. *Science and Innovation*, 1(6), 79-83.
- Mannapjonovna, I. D. (2023). The influence of “Value orientation” on the spirituality of students and youth in the context of globalization. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(11), 27-32.
- Maruta, O. (2020). Adaptive potential of patients with mental disorders. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (13), 43-50. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2020-13-05>
- Nguyen, P. H., & Duong, T. H. Y. (2022). Teachers' Adaptability to General Curriculum Reform. *VNU Journal of Science: Education Research*, 38(3).
- Pushpanadham, K. P. (2020). Teacher Education in the Global Era. Springer Singapore. pp. 3-11. Book 2020 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-4008-0_1
- Ridei, N. (2021). Analysis of professional competencies in the characteristics of the teacher of the future: global challenges of our time. *Futurity Education*, 1(1), 22-32. DOI: <https://doi.org/10.57125/FED.2022.10.11.3>
- Rizquha, A. (2023). Women's leadership based on interpersonal ability in building teacher self awareness. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, 5(1), 47-57.
- Rostami, S., Tavakoli, M., & Amirian, Z. (2023). Adaptation and Validation of a Measure for Evaluating Teacher Adaptability in English Teaching Higher Education. *Teaching English as a Second Language Quarterly (Formerly Journal of Teaching Language Skills)*, 42(3), 79-115.
- Yıldırım M., Arslan G., Wong P. T. P. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*. 2021. P. 1-12. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wsr3e>
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-7>
<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/152/108>
- Vizniuk, Inessa & Bilan, Lyudmila & Tsokur, Olga & Rozheliuk, Iryna & Podkovyroff, Nanouchka & Symonenko, Tetiana. (2021). Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in the Postmodern Society. *Postmodern Openings*. 12(1). 54-73. <https://doi.org/10.18662/po/12.1/245>.
https://www.researchgate.net/publication/352091207_Psychosomatic_Health_as_a_Factor_of_Human_Social_Adaptation_in_the_Postmodern_Society

IV. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

4.1. Завдання психологічного супроводу в контексті реабілітації педагогічних працівників в період війни та повоєнного відновлення

Значна частина людей, які знаходились у районах бойових дій, а за великим рахунком, й усі мешканці нашої країни, у тому числі й педагогічні працівники, в період війни та повоєнного оновлення мають потребу в проведенні цілеспрямованих психологічних заходів, спрямованих на відновлення й гармонізацію стану їх психологічного здоров'я. За даними досліджень, біля 70 % колишніх учасників збройних конфліктів навіть через 2 роки після війни мають ознаки соціально-психологічної дезадаптації, що виявляються у високому рівні тривожності, песимізму, страху, соціальної пасивності, а також у залежностях, алкоголізмі тощо, що перешкоджає людині гармонійно пристосовуватись до умов мирного життя.

Реабілітація – це комплекс скоординованих заходів медичного, психологічного, соціального і педагогічного характеру, що мають на меті відновлення фізичного, психологічного здоров'я й соціального статусу людини.

Розрізняють наступні види реабілітації: юридичну, професійну, фізичну, соціальну, психологічну та психотерапевтичну. Усі вони спрямовані на створення комплексу певних умов у в галузі соціальної моралі, інформації, законодавства, медицини, системи соціального захисту з метою реадaptaції особистості до мирних умов життєдіяльності.

Юридична реабілітація – це система законодавчих заходів для регуляції періоду, пов'язаного як з фізичною, так і соціально-психологічною реабілітацією. *Соціальна* реабілітація – це система заходів для забезпечення організаційної та інформаційної підтримки; система заходів і законів для створення позитивного морального клімату в суспільстві. *Медико-психотерапевтична* реабілітація містить комплекс лікарської терапії і фізіотерапії. *Психотерапевтична* реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на корекцію психіатричних порушень (реактивних психозів, неврозів, психопатій), що виникли унаслідок

перебування людини в умовах підвищеного ризику для життя.

Психологічна реабілітація включає систему психодіагностичних і психокорекційних заходів.

Метою психологічної реабілітації є: реінтегрування особистості від аномальної ситуації до нормальних умов життя та відновлення особистісного й соціального статусу людини.

Основними завданнями психологічної реабілітації є:

1. Створення умов для реадаптації особистості до умов мирного життя (усунення патогенного відчуття потенційної та реальної небезпеки, очищення психіки від слідів первинної дезадаптації у наслідок пристосування до екстремальних умов війни).

2. Створення умов для саморозкриття життєвих перспектив особистості (планування життя в мирних умовах).

3. Відновлення моральних ставлень особистості до людей і гармонійних стосунків в соціальному просторі.

Психологічна реабілітація проводиться психологами, соціальними працівниками і педагогами. Вона має на меті усунення психологічних проблем, що стосуються дезадаптивної поведінки і змін особистості, але не доходять до клінічного рівня. Більш коректно було б психологічну реабілітацію визначити, як відновлення здатності особистості до нормальної життєдіяльності.

Зміст психологічної реабілітації зводиться до:

- створення психологічних умов підвищення ефективності діяльності в мирних умовах (тобто, процесу повернення людини до нормальної життєдіяльності);
- реалізації загальних психогігієнічних вимог до трудової діяльності;
- організації підтримуючих (профілактичних) психокорекційних заходів.

Необхідність психологічної реабілітації виникає тоді, коли в структурі психіки спостерігаються процеси, що ведуть до розвитку психологічних дисгармоній. Правильно організована система психореабілітаційних заходів сприяє відновленню здібностей до нормальної діяльності й запобігання появи симптомів посттравматичних стресових розладів.

Розглянемо психологічні якості особистості, які сформувались у наслідок психотравматичного досвіду й потребують психокорекції.

4.2. Психологічні особливості при постстресовому психічному розладі, які підлягають психокорекції

Для проведення психологічної реабілітації осіб, які мають ознаки постстресового психічного розладу (ПТСР), необхідно враховувати деструктивні тенденції в поведінці людини, які сформувались у наслідок психотравматичного досвіду й потребують психокорекції.

За характером травматизації усіх осіб, що мають ознаки постстресового розладу, можна розділити на три великі групи (табл. 1).

Таблиця 1.

Характер психотравматизації

Характер травми	Психологічні наслідки
Смерть близьких людей	Втрата життєвих цінностей і сенсу життя
Контакт із великою кількістю ранених і загиблих	Виникнення страху власної смерті
Контакт із людьми, що мають психотравми	Ефект психологічного зараження, співучасті, співпереживання

Пережитий стрес є значимим фактором патохарактерологічного розвитку не тільки самих учасників збройних конфліктів, а накладає відбиток й на долю наступних поколінь у плані формування патологічних особистісних тенденцій. Повертаючись у звичайне життя, людина продовжує жити за правилами, що діяли в умовах війни (М.Ш. Магомед-Емінов). За даними досліджень провідною характеристикою мотиваційної сфери «екстремальних особистостей» є потреба в самоствердженні. Основні причини труднощів їх реадaptaції до умов мирного життя пов'язані з тим, що реадaptaція вимагає великих енергетичних витрат й супроводжується проявом захисно-адаптивних поведінкових реакцій, які часто невірні інтерпретуються референтною групою.

Реадaptaція не може розпочатися відразу після потрапляння людини до мирних умов життя в наслідок інерційності психіки. Характерними ознаками вираженої психологічної дезадаптації (близької до патологічної) можуть бути такі: зайва рухова активність; різні прояви агресії; апатія, байдужність, безпорадність, збідніння емоційного життя; зміна характеру

і поведінки убік її примітивізації. Ці ознаки особливо яскраво виявляються при виникненні ситуацій, що вимагають від людини великих психічних витрат (наприклад, в умовах конфлікту; при виконанні службових обов'язків в умовах ліміту часу, нічних чергуваннях і т.п.).

Чинниками виникнення складнощів реадаптації до мирних умов є:

- наявність у людини різноманітних *психосоматичних розладів*;
- *дефіцит відповідальності* за відновлення свого здоров'я;
- *неусвідомленість* причин власних особистісних змін призводить до того, що провина за свої невдачі перекладається на соціальне оточення (використовуючи захисний щит раціоналізації, людина знаходить пояснення негативним оцінкам з боку оточення («винувато саме оточення»), що призводить до зниження рівня самокритики і до постійних спроб знайти ваду не в собі, а в особистості співрозмовника). Це призводить до формування екстернальної позиції стосовно соціуму;

- часто застосовувані форми *захисної поведінки* переходять у стійку навичку (цей процес не залежить від результативності захисної поведінки, адже багаторазово повторюваний негативний результат призводить до формування настанови, що поводити себе по-іншому не можливо);

- *стійке відчуття незадоволеністю* звичайним життям, яке стимулює негативні асоціальні зміни захисної поведінки;

- *агресія*, яка викликає сильну відповідну реакцію, що може призвести до різкого загострення взаємин у колективі. Вирішити проблему психокорекції *агресивної поведінки* можна тільки пошуком компромісів.

- *анатія* як захисна реакція (засобом для переривання апатії, хоча б на певний час, може стати доручення суб'єкту завдання допомагати комусь іншому, адже він буде змушений змінити механізм психологічного захисту на більш прийнятний).

Величезний вплив на стан людини, що перебувала в ситуації підвищеного ризику для життя, справляє його сім'я. У результаті постстресової трансформації особистості змінюються відносини в родині, коли щира любов до іншої людини підмінюється егоїстичними мотивами. Відношення членів сім'ї може служити як терапевтичним впливом, так і фактором, що провокує розвиток ПТСР (в залежності від характеру

відносин у родині). Роль родини полягає у протистоянні психотравмі, підтримці й допомогі у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів.

На основі аналізу психогенних розладів в осіб, що втратили рідних, відзначають специфічний «комплекс загибелі рідних», що має два варіанти: по стенічному типу з прагненням помститися і по астенічному типу з перевагою депресивних реакцій (Архангельський В.Г.).

Існують наступні варіанти впливу психотравми на сім'ю: одночасне (усі члени родини піддавалися впливу), бінарний (травмований один член родини, який знаходиться від неї у віддаленні), хізмальний (жертвою стає один член родини, який «заражає» усіх інших) і внутрісімейний (психотравмуючий вплив виходить від одного з членів родини).

На міжособистісні (внутрісімейні) відносини проектується емоційний фон травматичних спогадів, які сполучаються з нічними кошмарами. У родинях людей, що ризикували життям, спостерігається зневага до проблем здоров'я. Деякі учасники бойових дій можуть відчувати нездатність до любові, прихильності до інших людей. Відповідь на таку поведінку з боку членів родини може бути неадекватною (від реакцій відчуженості, агресії, або нерозуміння до гіперопіки, потакання усім бажанням, що провокує формування «вторинної вигоди від хвороби»). Подібні реакції можуть породити й інші симптоми: підвищену агресивність, замкнутість, депресивні стани. Адекватній поведінці членів родини може навчити психолог у курсі програми реабілітації. Отже, провідними мішенями психокорекційного впливу в процесі психологічної реабілітації є когнітивна, емоційна, волева, моральна та комунікативна сфери особистості, які забезпечують розвиток адаптивних можливостей людини.

4.3. Психотерапевтичні підходи до реабілітації постстресових розладів особистості

Психореабілітація посттравматичних стресових розладів, включає наступні етапи:

- встановлення контакту з людиною, що пережила жахи війни, підвищення її мотивації до проходження психотерапії;

- пояснення причин і механізмів стереотипів поведінки (методом послідовного вивчення скарг), визначення мішеней психокорекційного впливу;
- психокорекція особистості (оптимізація функціонування когнітивної, емоційної і вольової, моральної та комунікативної сфер особистості);
- закінчення курсу психотерапії, рефлексія отриманого досвіду.

Для ефективної психореабілітації необхідне дотримання таких умов:

- позитивне ставлення до ветеранів війни з боку суспільства;
- позитивна оцінка їх у родині;
- можливість розповісти кому-небудь про пережитий досвід.

Психотерапевти і психологи можуть забезпечити створення не тільки третьої умови, частково впливати на другу (наприклад, за допомогою методів сімейної психотерапії), але жодним чином не можуть вплинути на першу. Ставлення суспільства до ветеранів війни є проекцією його ставлення в цілому до екстремальних подій. Проте, нерідко ці події одержують негативну оцінку в країні.

Для здійснення ефективної реабілітації ПТСР застосовуються найрізноманітніші психотерапевтичні підходи. Розглянемо кожен з цих підходів стосовно їх використання в практиці з психологічної реабілітації постстресових розладів.

*Психофізіологічний підхід: релаксація, аутогенне тренування
(на основі класичного аутотренінгу І. Шульцця)*

Аутогенне тренування (АТ) є досить ефективним методом розслаблення й застосовується для регуляції емоційного стану, для боротьби з безсонням. В основі АТ лежить самонавіювання. Найбільш сприятливим часом для самонавіювання (природним аутогіпнозом) є період перед засинанням. АТ можна проводити до 2-3 разів на день, в залежності від ритму і розпорядку життя. Щоб досягти максимального ефекту, потрібно займатися щодня, незалежно від самопочуття.

Для психічної релаксації необхідно прийняти розслаблену позу. Найбільш зручно займатися АТ лежачи на спині, руки при цьому ледь зігнуті в ліктях, долонями вниз уздовж тулуба, ступні розсунуті на 20-30

см. Це може бути і положення сидячи, в м'якому кріслі з підголівником і підлокітниками, на які людина кладе розслаблені руки. Якщо немає такої можливості, можна просто прийняти так звану «позу кучера». Для цього потрібно сісти на стілець, розпрямити спину, а потім розслабити всі кісткові м'язи. Голова опущена на груди, очі закриті, ноги ледь розставлені й зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті трішки округлені.

Аутогенному тренуванню може перешкоджати занурення у пасивний стан дрімоти. Щоб його перебороти, потрібно зробити 3-4 глибокі вдихи та видихи, далі 3-4 рази сильно заплющити очі. При цьому потрібно проговорювати собі: «Сонливість проходить, настає почуття спокою, розслаблення», а після цього продовжувати тренування.

Діапазон використання АТ дуже широкий. Її використовують як самотійну методику, але можливо її сполучення з іншими методами. Можна займатися як індивідуально, так і в групі. Тренуватися необхідно не менш 3-х разів на добу по 10-15 хвилин. Формули для самонавіювання (їх треба сформулювати заздалегідь) доцільно вимовляти «про себе» на видиху. Якщо ж формула занадто довга, то можна розбити її на два видихи.

Психосинтез

Автор концепції психосинтезу, Роберто Ассаджиолі, зосереджує увагу не на проблемі людини, а на її позитивній мотивації, на її меті. Психосинтез націлений на розвиток й удосконалення особистості, на гармонізацію її відносин з Вищим "Я", на більш повне об'єднання з ним.

Структура особистості за Ассаджиолі, або «Карта внутрішнього світу», складається з *нижчого* несвідомого, *середнього* несвідомого (підсвідомого), *вищого* несвідомого, *поля свідомості*, *свідомого "Я"*, *вищого "Я"* і *колективного несвідомого*. Нижче несвідоме являє собою найбільш примітивну частину нашої особистості. До нього входять: найпростіші форми психічної діяльності, що керують тілом; основні потяги і примітивні спонукання; численні комплекси, що несуть сильний емоційний заряд; зразки кошмарних сновидінь і фантазій.

Середнє несвідоме (підсвідоме) – це область психічних станів і

навичок. Тут відбувається засвоєння досвіду, зароджуються і дозрівають плоди нашого розуму. Середнє несвідоме і свідомість тісно пов'язані між собою і можуть спонтанно переходити одна в одну.

Вище несвідоме – це область формування і джерело натхнення, творчості, героїзму, альтруїзму та інших вищих почуттів.

Поле свідомості – це безпосередньо усвідомлювана частина особистості. Це безупинний потік відчуттів, думок, бажань, доступних нашому спостереженню й аналізу.

Свідоме «Я» – це центр свідомості, але це не є усвідомленою частиною особистості. Вище «Я» – наша щира сутність. Свідоме «Я» або змінюється, або зникає при порушенні свідомості. Вище «Я» ніколи не змінюється і не зникає.

Основні труднощі психосинтезу полягають в тому, що робота відбувається переважно на рівні несвідомого. Основними задачами клієнта є:

- усвідомлення свого вищого «Я»;
- досягнення на підставі цього внутрішньої гармонії;
- налагодження адекватних відносин із зовнішнім світом, у тому числі з оточуючими людьми.

Щодо реабілітації постстресових розладів процес психосинтезу можна умовно розділити на декілька етапів:

1. Вибір нової особистості, якою людина прагне стати.
2. Використання всіх наявних енергій.
3. Координація різних елементів психіки, усвідомлення гармонійної цілісної структури особистості. Це можна порівняти з творчим об'єднанням окремих нот, мета якого – гармонійна музика.

Поведінкова психотерапія

Нейролінгвістичне програмування (НЛП), як напрямок поведінкової психотерапії виник на початку 1970-х років завдяки роботам Річарда Бендлера і Джона Гріндера. Він базується на аналізі різноманітних засобів отримання інформації про світ, властивих різним людям. НЛП побудовано на двох фундаментальних принципах:

1. Люди ніколи не можуть досягти всієї повноти дійсності. Те, що ми пізнаємо, це лише наше сприйняття цієї дійсності. Як правило, не сама

дійсність стримує чи навпаки, спонукує нас йти вперед, а наша "внутрішня картина", яка є відображенням цієї дійсності. Таким чином:

- кожна людина має свою індивідуальну карту світу й реагує на власне сприйняття реальності;
- найбільш "мудрі" картини – ті, котрі надають найширший і найбагатший вибір можливостей;
- людина має всі ресурси (принаймні, потенційні), які необхідні для ефективних дій;
- зміни особистості відбуваються при вивільненні чи приведенні в дію ресурсів завдяки збагаченню картини світу.

2. Життя і свідомість є системними процесами. Подібні системи ґрунтуються на певних принципах «самоорганізації» і намагаються прийти в стан рівноваги. Отже, процеси, що протікають при взаємодії з навколишнім середовищем, є системними:

- неможливо цілком ізолювати яку-небудь частину від всієї іншої системи, адже люди не можуть не справляти вплив один на одного;
- системи прагнуть до природного стану урівноваженості й стабільності; жодна реакція, чи учинок не мають сенсу поза своїм контекстом;
- не усі взаємодії в системі відбуваються на одному рівні; те, що є позитивним на одному рівні, може виявитися негативним на іншому; дуже корисно відокремлювати свій вчинок від власного «Я», тобто позитивні наміри, що викликають цей вчинок, від самого вчинку;
- будь-яка поведінка (на певних рівнях) має «позитивний намір», адже набагато легше реагувати на намір, ніж на проблемну поведінку;
- навколишнє оточення змінюється; та сама дія не завжди призводить до певного результату; для успішної адаптації необхідна певна гнучкість;
- якщо дії не знаходять очікуваного відгуку, необхідно варіювати свою поведінку, доки ви не досягнете бажаного.

Психотехніка НЛП ґрунтується на сполученні цих двох принципів. Необхідно встановити репрезентативну систему координат клієнта, й підладитись під неї. Для цього може бути використана наступна схема:

1. Визначте зовнішній ключ, який вказує на те, що клієнт переживає

небажаний стан. Закріпіть цей стан «якорем».

2. Утримуйте «якір». Коли клієнт переживає небажані почуття, попросіть його повернутися в минуле і відшукати інші випадки, коли він переживав такі ж почуття.

3. Під час руху клієнта назад по своїй особистій історії допомагайте йому відновити всі деталі індивідуальних минулих переживань.

4. Поверніть клієнта в сучасність, забезпечте йому почуття безпеки.

В контексті реабілітації постстресових розладів НЛП спрямовано на розширення діапазону поведінкових реакцій особистості, заснованих на якнайбільше повному відображенні світу.

Когнітивна психотерапія

Представники когнітивної психотерапії (Ж. Піаже, А.Елліс, А.Т.Бек та ін.) вважали, що її предметом є залежність поведінки суб'єкта від пізнавальних процесів. Основні положення когнітивної психотерапії. Людина – це не машина, що механічно реагує на внутрішні фактори чи зовнішні події. Скоріш навпаки – розум людини здатний аналізувати інформацію про реальну дійсність, порівнювати, приймати рішення, розв'язувати проблеми, які постають перед нею. Практичною областю когнітивної терапії є розробка навчальних програм, призначених для розвитку інтелекту. Існує внутрішня мінливість особистих схем інтерпретації, що актуалізуються у конкретних ситуаціях, які є причиною неточного передбачення людьми своєї власної майбутньої поведінки.

Гештальт-терапія

Гештальт-терапія (від нім. «форма», «структура» та грец. «лікування») – є напрямом психотерапії, що ставить своєю метою розширення свідомості особистості й краще розуміння та сприйняття людиною себе, досягнення внутрішньоособистісної цілісності, наповненості життя, поліпшення контакту з зовнішнім світом.

Теорія гештальт-терапії ґрунтується на наступних положеннях:

- людина являє собою, цілісну соціобіопсихологічну істоту;
- людина й оточуюче її середовище являють собою єдиний гештальт, структурне ціле;

- поведінка людини підкоряється принципу формування і руйнування гештальтів. Здоровий організм функціонує на основі саморегуляції. Коли насущна потреба задоволена – гештальт завершується і зникає;
- всі основні потреби можуть задовольнятися тільки в контакті з навколишнім середовищем;
- саме усвідомлення, на протигагу раціональному знанню, подає реальну інформацію про потреби організму і про навколишнє середовище;
- «Тут і тепер» – головний принцип, який означає, що актуальне для організму завжди відбувається в сьогодні, будь-то сприйняття, почуття, дії, думки, фантазії – усі вони знаходяться в дійсному моменті;
- відповідальність – здатність відповідати на те, що відбувається. Реальна відповідальність пов'язана з усвідомленням себе й дійсності.

Емоційна підтримка з боку інших членів групи справляє позитивний ефект на процес терапії. Особливим напрямком гештальт-терапії є робота зі сновидіннями. Інколи роль сновидінь можуть виконувати фантазії, мрії на задану тему. Головне тут полягає в тому, щоб клієнт «говорив» від імені того чи іншого персонажу свого сновидіння. В ході цієї розмови він несподівано усвідомлює головний конфлікт, символічно виражений в сновидінні. При цьому «ключовим» для розуміння може виявитися не основний персонаж сновидіння, а той, на якого ми не звертали уваги, який служив немовби фоном для основної дії.

Трансактний аналіз

Трансактний аналіз (ТА) (від лат. «угода»; і грець. «розкладання») – це психотерапевтична методика групового й особистісного зростання. Теорія Еріка Берна заснована на процедурі аналізу структури особистості. Особистісні підструктури розглядаються у взаємодії трьох станів "Я": «Батько» - «Дитина» - «Дорослий»).

«Батько» – являє собою авторитарні тенденції: усе знає, не сумнівається, за усіх відповідає, вимагає, вчить, оцінює, засуджує.

«Дорослий» – передбачає уміння відстоювати власну думку й організовувати взаємини з іншими на основі рівноправного партнерства; тверезо розмірковує, ретельно зважує, логічно аналізує, вільний від

забобонів, не піддається настрою.

«Дитина» – емоційна, нестримана, непередбачувана, протестуюча, творча, нелогічна, імпульсивна.

В процесі психореабілітації психотерапевт поводить себе досить «жорстко», руйнуючи поведінковий сценарій клієнта. Але спочатку він повинен провести її аналіз. Руйнування «гри» клієнта полягає в тому, що психотерапевт категорично відмовляється в неї грати. Стикаючись з такою поведінкою, клієнт впадає у відчай, фрустрацію й розгубленість. При успішній терапії така реакція скоріше може поступитися місцем іронічному глузуванню над собою з позиції Дорослого, що розуміє справжні причини своїх труднощів, і в цьому плані вже частково вільний від них. Головною метою терапії трансактного аналізу є орієнтація на зміну певних рис особистості. Клієнт має навчитися правильно обирати, розпізнавати, гнучко змінювати позиції Батька, Дорослого і Дитини.

Гуманістична (клієнт-центрована) психотерапія

В клієнт-центрованій психотерапії основним принципом є визнання цілісної природи людини і провідної ролі свідомого досвіду з акцентом на волю, спонтанність і творчу силу індивіда (А. Маслоу та К. Роджерс). Характерними кроками психотерапевтичної допомоги є:

- клієнт приходить по допомогу; визначається ситуація; заохочується вільне виявлення почуттів; психотерапевт сприймає і пояснює клієнту своє сприйняття того, що відбувається;
- відбувається поступове вираження позитивних почуттів; вияв позитивних імпульсів; поява інсайту; прояснення вибору; позитивні дії.

Екзистенційна психотерапія

Екзистенціалізм – один з провідних і глибоких напрямів психотерапії. Ключовими поняттями тут виступають категорії волі й вибору (С. Кьєркьєгор, А. Камю, Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, І. Ялом). Відповідальний вибір сприяє відкриттю глибинних особистісних сенсів. Екзистенціальна психотерапія, звертаючись до категорії «волі», представляє основною детермінантою невротичного розвитку особистості спотворення людського існування невірними стереотипами сприйняття та

мислення, що зумовлює неможливість реалізації вільного особистісного вибору. Вибір супроводжується онтологічною тривогою, яка виникає внаслідок порушення базисної онтологічної захищеності особистості через непевність у власній реальності й ідентичності. Подолання тривоги вимагає від людини мужності (Р.Д. Лейнг).

Християнський екзистенціалізм (Г.О. Марсель, К. Ясперс) знаходить опору у релігійній вірі. Надія і розпач – релігійно-етична антитеза – суть онтологічного вибору людини. На думку Г.О. Марселя, будь-яка надія пов'язана з вірою в трансцендентну реальність і містить у собі визнання вічних цінностей. Головний особистісний вибір – це вибір між служінням Богу чи плоті. Справжня людина – це особистість, спрямована до світу вищих цінностей, сенс життя якої полягає у боротьбі зі злом. Джерелом невротичних страждань людини є підпорядкованість духу плоті та її пристрастям (Г.О. Марсель).

Логотерапія

З позиції логотерапії, кожна конкретна ситуація й життя людини в цілому має лише один правильний сенс з усіх існуючих, до відшукування якого й покликана людина. Основними детермінантами ноогенних неврозів є ціннісні фактори, що зумовлюють внутрішньоособистісні моральні конфлікти між різними цінностями, відмову особистості від реалізації вищих духовних цінностей, а також відсутність у людини сенсу життя. У знаходженні вищих цінностей і сенсів допомагає совість, яка є інтуїтивною здатністю людини до пошуку єдиного головного сенсу наявної ситуації. Прагнення особистості до пошуку сенсу протистоїть прагненню до марнославства, влади, задоволення. Логотерапія спрямована на доведення до свідомості відповідальності за пошук сенсу свого життя як основи людського буття. Існує три групи неминущих цінностей, до реалізації яких покликана людина: цінності творчості; цінності переживання; й цінності ставлення (В. Франкл).

Таким чином, логотерапія робить акцент на реалізації вищих цінностей з метою на знаходженні вищого сенсу життя людини. Усвідомлення людського існування досягається шляхом творчості або шляхом любові, що розкриває світ у всій його повноті. У випадку

реабілітації постстресових розладів логотерапія спрямована на пошук сенсів пережитого страждання, на усвідомлення мети життя в нових умовах, прийняття відповідальності за здійснення сенсу свого життя.

Арт-терапія

Арт-терапія спрямована на відновлення психічних сил за допомогою різних видів мистецтва. Багато видів мистецтва (особливо здобутки талановитих художників, музикантів і письменників) справляє сильний емоційний вплив на психіку. Виділяють наступні види арт-терапії: музикотерапія, малюнкова терапія, бібліотерапія.

Музикотерапія

Сеанси музикотерапії можуть проводитися в будь-якому приміщенні. Обмежень кількості учасників сеансу немає. Якість звуку повинна бути гарною при його мінімальній силі. Тривалість сеансу – 40-50 хвилин. Музикотерапію можна поєднувати з аутогенним тренуванням.

Сценарій сеансу музикотерапії:

Починаючи сеанс, психолог пропонує всім обрати зручну позу й максимально розслабити всі м'язи тіла. Потім світло в залі гаситься і ведучий неголосно, впевнено і неквапливо звертається до аудиторії: «Ви зручно сидите у своїх кріслах, ваше тіло розслаблене, відпочиває і відновлює свої сили. Закриваємо очі. Спробуйте спокійно, без напруги змінити свій подих. Дихаєте так, щоб у подиху брали участь тільки м'язи живота. Ваші плечі й груди розслаблені, подих здійснюється тільки м'язами живота. Спокійний, повільний вдих, спокійний повільний видих. Дихати потрібно з задоволенням, без напруги й тільки через ніс. «Вдих... Видих...» На видиху вимовте про себе: «Я заспокоююся». Повторіть: «Я спокійний». Зараз ви прослухаєте музичну програму. Постарайтеся емоційно вжитися в музику, відчутти її кожною клітинкою свого тіла. Уявіть, що музика немов протікає крізь вас і ви розчиняєтеся в її звучанні. Цілковито зосереджуємося на своїх переживаннях. Якщо у вас з'являться негативні емоції, не придушуйте їх. Нехай вони знайдуть своє втілення в музиці. Пам'ятайте, що будь-які емоції, навіть сльози, зараз дуже корисні для вас. Музика відновить вашу психічну рівновагу, принесе вам

очищення від усього, що вас травмує.

Малюнок терапія

Живопис може впливати на людину надзвичайно сильно: створює настрій, викликає певні почуття. Один з найвиразніших засобів, якими користується образотворче мистецтво, це фарби, що втілюють різноманітність навколишнього світу. Щоб виразити свої почуття, не обов'язково щось говорити, можна взяти фарби або олівці й висловитись за їх допомогою. Якщо відразу після того, як людину щось пригнічувало, вона почне малювати, її негативні емоції зникнуть, й вона глибше усвідомить свої емоції.

Багато про що може розповісти вибір кольорів. Окремі кольори викликають особливі душевні стани, зокрема червоний колір припускає гнів, чорний – траур, а сірий – занепокоєння, жовтий і помаранчевий – народжують бадьорий настрій. Зелений колір є найзаспокійливішим, він піднімає настрій, сприяє відпочинку при нервовій дратівливості, безсонні.

Отже, малюючи, людина дає вихід своїм почуттям, бажанням. Завдяки малюванню вона осягає, а іноді моделює дійсність, легше сприймає хворобливі для неї образи й події. Використовуючи малюнкову терапію, психолог обирає теми малюнків так, щоб надати клієнтові можливість графічно виразити свої почуття й думки, іноді навіть не усвідомлювані ним. Як правило, теми охоплюють:

1. Ставлення до самого себе, своєї родини («Я в минулому». «Я такий, який я є», «Я вдома», «Мій світ», «Ситуації, у яких я почуваюся невпевнено»; «Моя головна проблема в спілкуванні»).
2. Абстрактні поняття («Самітність», «Страх», «Любов», «Три бажання»).
3. Стосунки в групі («Чого б я хотів отримати від групи», «Що я дав групі»).

На заняттях з малюнкової терапії використовують різні методики:

- кожний малює самостійно те, що хоче; обговорюючи малюнок, спочатку висловлюється вся група, а потім – автор;
- на одному аркуші малюють пари учасників без вербального контакту, тема малюнка задається психологом; далі обговорюється зміст малюнка, ставлення друг до друга в процесі малювання;
- вся група малює на одному листі на задану тему; потім обговорюється

внесок кожного в роботу і взаємини членів групи в процесі роботи;
– сумарне малювання. Одна людина починає, інша продовжує малюнок і т.д.

Готові малюнки можна демонструвати одночасно всім, порівнювати їх, знаходити загальне і відмінне. Можна аналізувати кожен малюнок окремо, висловлюватися по черзі про його психологічний зміст. Обговорюючи малюнок, варто звертати увагу на його зміст, кольори, розміри, повторення. Спочатку члени групи розповідають, що, на їхній погляд, хотів зобразити автор, який його задум, які почуття викликає малюнок. Потім сам автор розповідає про власний задум.

Бібліотерапія

Це одна з форм психотерапії, спрямована на поліпшення стану клієнта, що сприяє його духовному зростанню. Вона досить сильно і довгостроково впливає на людину, усуває наслідки депресії, негативні емоції. Бібліотерапія може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Психолог, в залежності від мети заняття, підбирає художній твір, що має відповідати наступним вимогам:

1. Він повинен бути високого художнього рівня.
2. Герої твору мають бути духовно близькими читачеві.
3. Ситуації, що описані в книзі, повинні бути близькими до переживань клієнта і мають спонукати до дій, до знайдення в собі духовних сил.
4. Потрібно уникати стомлюючих, плутаних книг, сюжетів, у яких герой випадково отримує успіх, не рекомендується сентиментальна література; не варто вибирати занадто об'ємні твори.
5. Особливо рекомендується науково-популярна література, що покликана дати уявлення в області знань, у якій людина відчуває складнощі.
6. Найбільшою популярністю користуються морально-побутові повісті, історичні романи, книги про мандри, гумористична література, яка стимулює позитивні емоції й допомагає зміцнити впевненість у собі.
7. Не можна забувати про те, що люди по-різному реагують на ту чи іншу літературу. Тому неспокійних, збуджених осіб варто заспокоїти, зосередити, а людей з пригніченим настроєм, апатичних – навпаки, зацікавити, активізувати.

Кожен клієнт отримує індивідуальний план, до якого включаються приблизно 4-5 книг (до 50-70 сторінок кожна) для читання протягом 2-3 тижнів. Плануються співбесіди, під час яких має проводитися корекція розуміння читачем змісту книги, акцент робиться тільки на найважливішому.

Книга може даватися клієнтові зовсім чистою, без позначок, а можна в тексті виділити місця, над якими людина має подумати, приділити їм особливу увагу. Можна розфарбувати текст різнобарвними олівцями, наприклад, червоним – все, що стосується почуттів героїв; зеленим – місця, де говориться про дії героя і т.д.

Перед читанням книги дається інструкція: *«Прочитайте і відзначте ті місця, які вас особливо вразили, викликали почуття, думки, спогади. Виділіть ті місця, які здалися для вас незвичайними, незрозумілими».*

У ході бібліотерапії клієнт веде читацький щоденник, що допомагає аналізувати динаміку особистісного зростання й може допомогти діагностувати зміни емоційного стану. Якщо заняття відбуваються в групі, то це має бути 5-7 осіб із схожими літературними поглядами та загальним рівнем культури. Групове обговорення дає можливість говорити про свої проблеми в опосередкованій формі, виявляти емоції, порівнюючи їх з емоціями героїв й учасників заняття, обговорити альтернативи виходу зі складної ситуації.

При проведенні індивідуальної терапії може використовуватися кожен з напрямів психології. Для регуляції афективних емоційних проявів (гнів, дратівливість) можна застосовувати метод аутогенного тренування (АТ), який спочатку проводиться під керівництвом психолога, а згодом може практикуватися самим клієнтом. За допомогою АТ вдається ефективно усувати астеничні прояви і порушення сну, що відносяться до розповсюджених посттравматичних симптомів, а також навчати людей керувати своєю увагою. Прийоми відволікання і переключення уваги необхідні в ситуації подолання нав'язливих спогадів про травматичні події. При лікуванні фобій успішно використовується нейролінгвістичне програмування (НЛП). Для з'ясування подій

попереднього досвіду, що є причиною виникнення симптомів, може використовуватися психоаналіз. Екзистенціальна психологія корисна при роботі з психосоматичними та депресивними захворюваннями. Трансактний аналіз може допомогти відновити соціальні навички (спілкування, взаємодію, дружбу, любов). Когнітивна психологія може використовуватися для усвідомлення травматичного досвіду, виявлення і виправлення ірраціональних (деструктивних) когніцій. Гештальт-терапія дозволяє дати вихід емоціям, пережити в уяві ситуацію (завершити гештальт), тим самим певною мірою позбутися почуттів провини і сорому.

В курс індивідуальної терапії також входить трудотерапія, спрямована на створення позитивної установки на трудову діяльність, відновлення порушених професійних навичок. Адаптація до умов мирного життя відбувається більш успішно, якщо окрім медикаментозних і психотерапевтичних методів використовувати і системи оздоровлення: зайняття спортом, обливання холодною водою, загартовування, що приводить до мобілізації внутрішніх ресурсів.

Групова психотерапія також проводиться в межах вже названих напрямів. Її ефект виявляється в тому, що на поведінку клієнта впливає не тільки психолог, думка якого може бути суб'єктивною, а члени групи. Тобто, людина має можливість: побачити свій стан і поведінку з боку оточуючих людей, через призму ставлення до неї інших членів групи; випробувати нові форми поведінки і з'ясувати, який новий стереотип поведінки буде сприйнятий суспільством.

Система соціально-психологічної реабілітації осіб, що мають ознаки постстресового розладу, повинна будуватися на принципах:

- цілеспрямованості: приведення людини до гармонійного стану готовності до професійної діяльності;
- цілісності: соціальну реабілітацію варто здійснювати разом з психологічною й медико-терапевтичною реабілітацією;
- послідовності: висновки й оцінки кожного з етапів реабілітації повинні базуватися на попередніх;
- динамічності: психологічна реабілітація має здійснюватися поступово шляхом проходження різних стадій.

4.4. Система психологічного супроводу педагога спрямованого на гармонізацію його психологічного здоров'я

Сьогодні у зв'язку із загостренням конкуренції на ринку праці багато професіоналів, зокрема, педагогів, змушені змінювати свою кваліфікацію, оскільки не витримують економічного тиску. Психологічний супровід професійної діяльності педагога є однією з форм психологічної реабілітації педагогічних працівників в період війни і повоєнного відновлення.

Створення засобів психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників зумовлене необхідністю надання їм психологічної допомоги у вирішенні психологічних проблем в процесі адаптації до умов глобальних світових змін. Психологічний супровід педагогів має ґрунтуватися на врахуванні їх вікових психологічних особливостей.

Одним із напрямів оптимізації професійної адаптації педагога є допомога вчителям через організацію психологічної служби школи.

Метою психологічного супроводу є оптимізація особистісного та професійного розвитку вчителя, набуття ним здатності до зрілого духовного і професійного самовизначення, до життєвого проектування.

За результатами досліджень, психологічний супровід професійної діяльності має такі *компоненти* (Бабак, 2015):

1. *Моніторинг динаміки* особистісного і професійного розвитку фахівця, який дозволяє фіксувати та своєчасно реагувати на фактори нерівномірності розвитку особистості. Моніторинг базується на методах психодіагностики й спрямований на визначення: 1) особливостей особистісного розвитку; 2) досягнень у професійній діяльності.

2. *Психологічна просвіта* (сприяння у надбанні педагогами психологічних знань, необхідних для особистісного розвитку та конструктивної професіоналізації). Психологічна просвіта забезпечується шляхом організації психологічних курсів, спецкурсів, семінарів, індивідуального психологічного консультування адміністрації, педагогів.

3. *Психологічна допомога* спрямована на допомогу педагогам у подоланні криз в процесі особистісного розвитку. Тут використовуються методи психологічної профілактики, корекції, консультування, психотерапії,

різноманітні тренінги, коучінг, що сприяє особистісному розвитку, оптимізації міжособистісних стосунків та психологічного клімату в педагогічному колективі.

Методами психологічного супроводу виступають: психологічна діагностика, психологічна просвіта (лекції), психологічний тренінг; індивідуальне консультування, включення до навчальних програм відповідних спецкурсів, організація цілісної системи психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на забезпечення соціально-психологічних умов успішного професійного навчання, комунікації, духовно-особистісного зростання, саморозвитку, самореалізації педагога як суб'єкта власної життєтворчості.

Дослідники визначають наступні **етапи** психологічного супроводу особистісно-професійного розвитку: оптація, інтенсифікація, ідентифікація (Бабак, 2015).

1. Етап *оптації*. Регулювання адаптивної активності педагога формує позитивне самовідношення, готовність до психологічних самозмін, стимулює здатність до проектування альтернативних сценаріїв професійного становлення та прийняття відповідальності за своє професійне майбутнє.

Основними формами психологічного супроводу на етапі оптації є:

- надання вчителям допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності (до глобальних світових змін в умовах війни);
- діагностика мотивації педагога, його ціннісних орієнтацій, соціально-психологічних установок;
- допомога в розвитку саморегуляції власної поведінки;
- консультування вчителів, що розчарувалися у вибраній спеціальності, корекція їх професійного самовизначення.

Критеріями успішного проходження оптації є професійно-особистісне самовизначення й адаптація педагогів до нових умов життєдіяльності.

2. Етап *інтенсифікації* особистісно-професійного розвитку педагога має на меті розвиток загальних і спеціальних здібностей, інтелекту, духовно-моральної самосвідомості, емоційно-вольової регуляції.

Основні форми психологічного супроводу на етапі інтенсифікації:

- психодіагностика особливостей психологічного здоров'я;
- підтримка у вирішенні комунікативних проблем;

- консультування з питань встановлення гармонійних взаємин;
- допомога у морально-особистісному самовизначенні, формування оптимістичної особистісної позиції, розвиток мотивації до самоосвіти, до духовно-особистісного саморозвитку.

3. Етап *ідентифікації* полягає у формуванні професійної ідентичності вчителів, готовності до практичної діяльності в нових умовах світових змін.

Форми психологічного супроводу на етапі ідентифікації:

- розвиток соціальної та професійної ідентичності (ототожнення себе з професійною групою, формування готовності до роботи в нових умовах);
- оптимізація духовно-особистісного та професійного становлення;
- допомога у знаходженні професійного поля самореалізації та сенсу майбутнього життя.

Відтак, *метою* психологічного супроводу є створення сприятливих психологічних умов, що сприяють гармонізації психологічного здоров'я педагога, оптимізації його духовно-особистісного та професійного розвитку.

Мета супроводу може бути досягнена шляхом виконання таких *завдань*:

- 1) організація духовно-психологічної просвіти педагогічних працівників;
- 2) створення умов для духовно-морального і психологічного оздоровлення (актуалізація духовного потенціалу особистості, розширення моральної самосвідомості, розвиток гармонійних якостей, опанування корисними психологічними навичками);
- 3) підтримка вчителів у вирішенні життєвих психологічних проблем в процесі адаптації до нових умов життя.

Конкретизованим *змістовим* наповненням завдань гармонізації психологічного здоров'я педагогічних працівників є:

- психодіагностика психологічного стану (рис характеру, духовного потенціалу, професійних здібностей, інтересів, психологічних проблем);
- соціально-психологічна адаптація до умов війни й післявоєнного життя;
- зняття емоційної напруги, профілактика та подолання емоційного вигорання;
- актуалізація психологічних ресурсів, пробудження «бажання жити далі»;
- розвиток професійних здібностей; корекція професійного самовизначення;
- духовно-психологічна просвіта практичних психологів, педагогів, кураторів;
- духовно-моральне і психологічне оздоровлення педагогів;

- психологічна допомога у подоланні життєвих криз особистості;
- психологічна підтримка у вирішенні життєвих психологічних (комунікативних, сімейно-побутових) проблем;
- усвідомлення психологічних проблем і реальних життєвих перспектив;
- допомога у розв'язанні зовнішніх та внутрішньоособистісних конфліктів;
- гармонізація стосунків з оточуючими, опанування навичками конструктивного спілкування; реконструкція зв'язків із соціальним оточенням;
- вирішення актуальних життєвих конфліктів;
- розвиток духовної та психологічної культури особистості;
- розвиток саморегуляції, навичок самовідновлення від стресу;
- формування позитивного мислення, саногенних почуттів, морально-комунікативних якостей, сили волі, стресостійкості тощо;
- набуття навичок здійснення морального вибору у проблемних ситуаціях;
- допомога у духовному та релігійному самовизначенні особистості;
- формуванні нових ціннісних стимулів й відповідальності за свої думки, почуття й вчинки;
- корекція негативних наративів та неадаптивних стереотипів, розвиток конструктивних способів сприйняття, переживання і поведінки;
- знаходження нових сенсів життя й способів творчої самореалізації;
- розширення духовно-моральної самосвідомості, сприяння духовно-моральній і творчій самоактуалізації особистості.

Психологічний супровід професійної діяльності має спрямовуватися на створення умов духовної самоактуалізації та життєтворчості педагога.

Нами розроблено систему психологічного супроводу педагогічного персоналу, яка має основою насичення професійно-педагогічного простору заходами духовно-творчого спрямування. Психологічний супровід сприятиме розвитку адаптивних здібностей педагога шляхом гармонізації його психологічного здоров'я.

Нагадаємо, що на початку дослідження було визначено 8 соціально-психологічних детермінант адаптації особистості до глобальних світових змін. Кожна детермінанта (*екологічна, політична, діяльнісна, соціальна, психологічна, світоглядно-культуральна, базово-незалежна й духовна*)

безпосередньо пов'язана з відповідним *соціально-психологічним механізмом розвитку суспільства* й визначає напрям психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників.

При розробці моделі психологічного супроводу з метою її компактності ми поєднали соціальний механізм з політичним в соціально-політичний і базово-незалежний з психологічним в базово-психологічний.

Тож, було визначено 6 основних напрямів психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників: *екологічний* (психологічно-оздоровчий), *соціально-політичний*, *творчо-діяльнісний*, *базово-психологічний* (психолого-адаптаційний), *світоглядно-культуральний та духовний* (духовно-розвивальний).

Для здійснення психологічного супроводу вчителів бажано використовувати як *індивідуальні* (психологічне консультування педагогів) так і *групові* (психодіагностичні, лекційні, психотренінгові) форми психологічної роботи. Модель системи духовно-психологічного супроводу педагогічних працівників представлено у вигляді схеми (рис. 3).

Структура психологічного супроводу складається з групових та індивідуальних (психолого-консультативних) форм. До *групових* форм належить духовно-психологічна просвіта, яка має три етапи (психодіагностичний, культурно-освітній та гармонійно-поведінковий). Індивідуальними формами психологічного супроводу є індивідуальне психологічне консультування. Розглянемо *етапи* психологічної просвіти як групової форми психологічного супроводу.

1. Психодіагностичний етап має на меті вивчення психологічних якостей педагогів: особливостей характеру, духовного потенціалу, психологічного здоров'я, професійних намірів, соціально-психологічної адаптованості, мотивації до роботи, здібностей, інтересів та психологічних проблем. Процес психодіагностики проводиться анонімно й сприяє розвитку у вчителів самоусвідомлення та рефлексії. На зазначеному етапі можуть застосовуватися як форми групової психодіагностики, так й індивідуального психологічного консультування. Надання педагогам інформації стосовно результатів психодіагностики допомагає їх краще розуміти свої психологічні проблеми та ресурсні можливості щодо їх розв'язання.



Рис. 3. Структура психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в умовах війни та повоєнного відновлення України.

Для здійснення психодіагностики пропонуємо використовувати такі психодіагностичні методики: «Психологічне здоров'я» (авт. Н. Павлик), «Адаптивність» (авт. А.Маклаков, адапт. І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесниченко, М. Байда)), 16-факторний опитувальник Р. Кеттела, шкалу тривожності Тейлора та багато інших методик, що дозволяють вивчати психологічні особливості особистості.

2. Метою *культурно-освітнього* етапу є підвищення рівня психологічної просвіти педагогічних працівників: вчителів, практичних психологів, адміністрації закладів освіти. Психологічними засобами тут виступають лекції, семінари, міні-конференції, круглі столи, тематичні засідання кафедр, майстер-класи, масові свята, тематичні фестивалі, творчі конкурси, рольові ігри, диспути, просмотру фільмів з наступним їх обговоренням.

1. Метою *гармонійно-поведінкового* етапу є допомога педагогам у набутті досвіду гармонійної поведінки. *Методами* реалізації цього етапу психологічного супроводу є індивідуальне психологічне консультування (індивідуальна форма психологічного супроводу) та інноваційний *спекурс* «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» (групова форма психологічного супроводу), що поєднує лекції та психотренінг.

На основі аналізу психологічних детермінант адаптації до світових змін, було визначено такі напрями психологічного супроводу педагогічних працівників: екологічний, соціально-політичний, творчо-діяльнісний, базово-психологічний, світоглядно-культуральний та духовно-розвивальний.

Для створення особистісно-розвивального простору у навчальному закладі важливо залучити педагогів до участі в масових психологічних заходах. Масові заходи присвячені висвітленню проблем психологічного здоров'я, духовного розвитку, формування дбайливого ставлення до власного духовного світу, до інших людей, до природи, до світу в цілому. Заходи можна проводити в позанавчальний час у великій аудиторії (актовій залі, холі).

Пропонуємо орієнтовний перелік та зміст масових заходів як форм психологічного супроводу у відповідності до визначених напрямів.

1. Екологічний (психологічно-оздоровчий) напрям.

1.1. Тематичні *художні фотовиставки* «Гармонія Всесвіту» пропонується організовувати у холах закладів освіти 2-3 рази на рік.

На виставках презентуються авторські фото або живопис викладачів. Тематикою виставок можуть бути: «Пори року», «Гармонія природи», «Наше місто», «Наш університет», «Глобальні світові події», «Гармонія кохання», «Гармонія Всесвіту» тощо. За бажанням авторів можна влаштовувати індивідуальні виставки й проводити їх урочисту презентацію.

Ці заходи надихають усіх присутніх звертати увагу на красу й гармонію оточуючого світу й спонукають самим створювати подібні витвори мистецтва.

1.2. Круглий стіл: «Гармонія Духа, людини й природи, сила Життя».

Метою цього заходу є створення атмосфери загальної єдності Духа, людини й природи, розвитку почуття гармонії, відчуття сили Життя, усвідомлення відповідальності людини за розвиток гармонії Всесвіту, особистого внеску в неї. Пропонуємо організувати круглий стіл таким чином. Визначити серед вчителів одного модератора й 3-4 спікерів, які мають підготувати доповіді на 10-12 хвилин і запитання для обговорення. На початку зустрічі надається вітальне слово керівникові закладу (директору, завідувачому кафедрі), а потім спікерам. Після кожної доповіді модератор організовує обговорення представленої доповіді й підбиває висновок. В роботі круглого столу й обговореннях можуть брати участь старшокласники та студенти й пропонувати своє бачення екологічного розвитку суспільства. Наприкінці модератор підсумовує результати круглого столу. За бажанням можна проводити психолого-педагогічні майстер-класи та обговорення на тему: «Чиста екологія – результат дбайливого ставлення до природи».

2. Соціально-політичний напрям.

2.1. Диспути, обговорення питань щодо ставлення педагога до політичного устрою, соціальних питань.

Диспути та обговорення зазначених питань доцільно проводити під час педагогічних нарад, засідань кафедр. Задля цього можна запросити спеціально підготовленого психолога з соціально-політичної психології, або дати завдання комусь з педагогів підготувати інформацію, що стосується злободенних соціально-політичних питань. Після представленої доповіді модератор (керівник) організовує обговорення цього питання. Під час обговорення модератор уважно слідкує за тим, щоб кожний член колективу, який бажає висловити свою думку, не підпадав під психологічний пресинг

інших членів колективу, адже кожна людина має право на голос. Також важливо, щоб під час обговорення учасники диспуту не тільки виражали своє обурення відносно сучасних соціально-політичних подій, а й наприкінці обговорення обов'язково дійшли конструктивних висновків стосовно того, як адекватно сприймати все, що стосується політичного устрою, виробили конструктивні стратегії життя в нових соціально-політичних умовах.

2.2. Лекції, семінари з проблем соціальної адаптації до світових змін в умовах війни. Для проведення лекцій і семінарів можна або запряшувати психологів та інших спеціалістів, або проводити захід «власним педагогічним ресурсом» шляхом надання вчителям завдання підготувати міні-лекцію з проблемних питань соціальної адаптації людини до світових змін. Після представленої міні-лекції модератор організовує обговорення цього питання й підбиває підсумки.

3. Творчо-діяльнісний напрям.

3.1. «Свято гармонії та емоційного позитиву» – масовий захід для студентів, педагогів, полягає в організації презентацій музичних, художніх, дизайнерських, флористичних тощо творів, що надихають на позитив.

Мета заходу – створення атмосфери краси, гармонії, піднесеного настрою, що зумовлює набуття досвіду перебування особистості у вищих психічних станах («Пікових переживаннях» – за висловом А. Маслоу). «Свято гармонії та емоційного позитиву» можна проводити під час однієї з пар гуманітарно-естетичного курсу або у позанавчальний час. Організацію заходу пропонується проводити у великій аудиторії (актовій залі, холі) у вигляді містерії або концерту на фоні художньої виставки (фото, живопису тощо).

До свята також можна залучати учнів та студентів. Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: вчителі розбиваються на підгрупи, заздалегідь готуються до презентації певного твору (класичного або власного) і в день свята по черзі презентують «свій» твір (картину, вокальний спів, інструментальну або флористичну композицію тощо). Головний організатор (модератор) супроводжує коментарями все, що відбувається (оголошує твір, що презентується, надає слово педагогам, звертає увагу слухачів на важливі моменти та художню значущість того чи іншого твору). Це не конкурс, тому переможців тут бути не може.

3.2. Конкурс педагогічної, гуманітарної, технічної, кулінарної творчості (презентація проектів або власних творів) полягає у презентації педагогами результатів власної творчості (інноваційних винаходів, художньо-естетичних творів або улюблених літературних чи власних творів).

Метою заходу є заохочення вчителів до творчої діяльності та визнання їх творчих здобутків. До свята також можна залучати учнів, студентів. З числа педагогів створюється журі, яке оцінює творчі інновації й відзначає переможців. Презентація творчих проектів має оцінюватись за критеріями:

1) моральний аспект творчого продукту – наскільки ця інновація сприяє конструктивному розвитку особистості або людства в цілому, чи не спричинить її нерозумне використання шкоду людям, тваринам, природі;

2) практичний (для технічних винаходів) **або естетичний** (для гуманітарних творів) **ефект** творчого продукту – наскільки ця інновація має сенс, корисність або естетичну цінність;

3) оригінальність інновації – наскільки творчий продукт є новим і оригінальним.

Участь педагогів у заході вкрай важлива, оскільки, з одного боку, педагог надає наочний приклад власної творчості, а з іншого – має можливість надати студентам зворотній зв'язок стосовно їх творчих здобутків.

4. Базово-психологічний (психолого-адаптаційний) напрям.

4.1. Тематичні засідання кафедр (педагогічних нарад), лекції, конференції з проблем гармонізації психологічного здоров'я.

Ці заходи спрямовані на розуміння актуальності проблеми психологічного здоров'я та його гармонізації. Педагог має усвідомити власну відповідальність не тільки за передачу знань студентам, а й за їх психологічне здоров'я та гармонійність особистісного розвитку. Під час засідання кафедр (педагогічних нарад) з педагогами доцільно провести анонімну психодіагностику стану їх психологічного здоров'я (психолог зачитує питання тесту, кожний педагог заповнює свою анкету, а потім психолог дає ключ до її обробки).

Пропонована тематика для засідань кафедр: «Психологічне здоров'я педагога», «Результати психодіагностики психологічного здоров'я»; «Гармонізація психологічного здоров'я – нагальна проблема сьогодення».

Під час засідання кафедр (педагогічних нарад) доцільно проводити міні-лекції. Організація конференцій є більш масштабним заходом на 3-4 години. На ці заходи доцільно запрошувати психологів, лікарів та інших спеціалістів. Або ж можна проводити захід «власним педагогічним ресурсом» (шляхом надання завдання вчителям підготувати доповідь з проблемних питань психологічного здоров'я). Підготовку доповідей для виступу на засіданні кафедр здійснює або запрошений фахівець чи практичний психолог (якщо у закладі існує психологічна служба), або педагог, якому доручено підготувати доповідь. Орієнтовний перелік тем доповідей: «Психічне й психологічне здоров'я», «Інтелект, почуття, воля – інструменти психологічного здоров'я», «Егоцентризм – основа розвитку дисгармоній психологічного здоров'я», «Шляхи гармонізації психологічного здоров'я особистості». Після представленої міні-лекції (або доповіді на конференції) модератор організовує обговорення цього питання й підбиває підсумки. Ці заходи також можна проводити в інтерактивному режимі (за бажанням педагогів), застосовуючи психологічні ігри й вправи, що сприяють гармонізації психологічного здоров'я людини.

4.2. Практичні семінари, майстер-класи «Психологічна самодопомога в стресових ситуаціях» – для проведення зазначених практикоорієнтованих заходів доцільно запрошувати психологів, лікарів та інших спеціалістів. Пропонуємо організовувати семінари та майстер-класи у позанавчальний час у невеликих групах (по 10-15 осіб). Орієнтовний перелік тем: «Профілактика емоційного вигорання під час війни», «Методи психологічної самодопомоги в ситуаціях стресу», «Розвиток емоційної резиль'єнтності вчителя», «Розвиток рефлексії та позитивного мислення», «Комунікативна компетентність вчителя».

5. Світоглядно-культуральний напрям.

5.1. «Свято моральності як головної чесноти в українській культурі» (презентація моральних чеснот і форм їх реалізації у творах мистецтва) – масовий захід для педагогів (можна залучати учнів старших класів та студентів) – полягає у презентації різних моральних чеснот і протилежних їм пороків. Мета заходу: усвідомлення моральних чеснот, поведінкових форм їх прояву у житті, набуття навичок саморефлексії та

корекції власних вад шляхом перетворення їх у моральні чесноти.

Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: педагоги розбиваються на підгрупи (можна доповнювати підгрупи учнями та студентами), учасники заздалегідь готуються до презентації певної моральної чесноти і по черзі презентують свої «морально-творчі здобутки». Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань, імпровізацій тощо.

Орієнтовний перелік моральних чеснот: чесність, доброзичливість, совісність, відповідальність, милосердя, доброта, смиренність, здатність прощати тощо. Презентацію підгрупами моральних чеснот у поведінці пропонуємо здійснювати за таким алгоритмом:

- назва – визначення моральної чесноти; її сутність (у чому вона полягає);
- яким порокам протистоїть та чи інша чеснота (протилежністю яких вад особистості є зазначена моральна якість);
- форми її реалізації у житті (через які вчинки актуалізується певна чеснота); навести життєві приклади, коли доводилось спостерігати моральні якості;
- навести приклади творів української культури, які демонструють певну моральну чесноту.

Далі пропонується членам підгруп невербально продемонструвати певну моральну чесноту, а іншим членам групи – вгадати, яку саме чесноту презентує їх колега. Також у межах «Свята моральності» пропонуємо провести *дискусії* на теми: «Моральні ставлення особистості – основа її гармонійних стосунків»; «Прийняття, прощення, любов – основа гармонійного ставлення до людей». На обговорення виносяться наступні питання: розгляд моральних колізій («Чи варто йти проти власної совісті заради досягнення мети», «Чим загрожує рання втрата цнотливості»). Обговорення стимулює розвиток духовно-моральної самосвідомості.

5.2. Фестиваль міжкультурної співпраці.

Мета заходу: усвідомлення сенсу міжкультурної співпраці, ознайомлення з особливостями національних традицій різних культур.

Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: за тиждень до заходу педагоги розбиваються на підгрупи (можна доповнювати підгрупи учнями та

студентами) й отримують завдання ознайомитися з національними особливостями певної культури й підготувати доповідь-презентацію (до 10 хв.) щодо проявів національної культури та можливостей міжкультурної співпраці. Пропонуємо наступний перелік національних культур: українська, грузинська, італійська, французька, німецька, китайська, японська, латиноамериканська, африканська. У день фестивалю підгрупи по черзі презентують свої «творчі здобутки». Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань тощо. Презентацію культур пропонуємо здійснювати за алгоритмом:

- назва національної культури; час її виникнення;
- основна спрямованість національної культури (у чому вона полягає, які принципи й цінності пропагує, у яких формах проявляє себе);
- навести приклади, коли доводилось спостерігати поведінку представників зазначеної культури у житті;
- навести приклади розвитку міжкультурної співпраці.

Модератор фестивалю супроводжує коментарями все, що відбувається (оголошує національну культуру, що презентується, надає слово спікерам, звертає увагу слухачів на важливі моменти презентації). Наприкінці фестивалю модератор підсумовує основні принципи міжкультурної співпраці.

6. Духовний (духовно-розвивальний) напрям.

6.1. «Свято духовної єдності» (презентація меседжів єдності, толерантності, прийняття) – масовий захід полягає в організації презентацій музичних, художніх, літературних тощо творів, що несуть в собі меседжі духовності, єдності, толерантності, доброти, прийняття.

Мета заходу – створення атмосфери духовної єдності, толерантності, доброти, прийняття, що зумовлює набуття досвіду перебування особистості у вищих духовних станах. «Свято духовної єдності» можна проводити під час однієї з пар гуманітарно-естетичного курсу або у позанавчальний час. Організацію заходу пропонується проводити у великій аудиторії (актовій залі, холі) у вигляді концерту на фоні художньої виставки (фото, живопису тощо).

До свята також можна залучати учнів та студентів. Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: вчителі розбиваються на підгрупи, заздалегідь готуються до презентації певного месенджу, що несе в собі ідеї єдності,

толерантності, прийняття, доброти. В день свята підгрупи по черзі презентують «свій» месендж (слоган, пісню, літературну композицію тощо).

Пропонуємо для застосування наступні позитивні меседжі:

- Не вір тому, хто красиво говорить – в його словах завжди гра, повір тому, хто молчаливо творить добрі справи.
- Золоте правило життя: не хвилюйся через те, що ти не в силах змінити, прийми ситуацію такою, якою вона є: адже ми не намагаємося змінити погоду, а просто одягаємося за погодою.
- «Побачу – повірю» – сказала людина. «Повіриш – побачиш» – відповів Бог.
- Ми ніколи не отримаємо те, що хочемо, доки не будемо вдячні за те, що маємо. Дякуйте Богові за те, що у вас є, і Він дасть вам те, чого вам не вистачає.
- Бог дав тобі обличчя, але тобі обирати його вираз.
- Дружба подібна до книги: спалити її можна за секунди, але написати її займе роки.
- Не обов'язково робити великі речі, можна робити і маленькі, але з великою любов'ю.
- Чим мудріша людина, тим менше вона страждає від самотності.
- Найбільше багатство людини – це здоров'я, запорукою якого є раціональне харчування, гігієна, відмова від шкідливих звичок, позитивні емоції та здоровий сон.
- Птах, що сидить на дереві, ніколи не боїться, що гілка зламається, бо він довіряє не гілці, а своїм власним крилам. Вір у себе!

Модератор свята супроводжує коментарями все, що відбувається (оголошує месендж, що презентується, надає слово педагогам, звертає увагу слухачів на важливі моменти та психологічну значущість того чи іншого месенджу). Наприкінці свята модератор підсумовує основні принципи та ідеї представлених меседжів.

6.2. Фестиваль духовно-релігійної мудрості (презентація духовних творів, просмотр фільмів духовного змісту з їх обговоренням) – є ефективним видом духовно-психологічної просвіти.

Сучасна світська освіта майже не приділяє уваги формуванню духовно-релігійного світогляду особистості. Між тим, ситуація полірелігійності, що

склалася у світі, вимагає від людини певного духовно-релігійного самовизначення. Тому у межах духовно-психологічної просвіти ми пропонуємо таку форму як *фестиваль презентацій духовно-релігійної мудрості*, який спрямований на розвиток духовно-релігійної обізнаності.

Мета заходу: усвідомлення духовного змісту релігійної мудрості, ознайомлення з особливостями духовно-релігійних традицій різних культур.

Підготовка до свята відбувається за алгоритмом: за тиждень до заходу педагоги розбиваються на підгрупи (можна доповнювати підгрупи учнями та студентами) й отримують завдання ознайомитися з певним світовим духовним твором і підготувати невелику (до 10 хв.) доповідь-презентацію щодо певних аспектів духовно-релігійної мудрості, які найбільш вразили (визначити основні духовні цінності й смисли зазначеного твору). Пропонуємо наступний перелік духовно-релігійних творів: «Притчі Соломона», «Екклезіаст» (книги Старого заповіту), Евангельські притчі, Нагорна проповідь Христа (книги Нового заповіту), «Життя святих», суфістська мудрість, Басні Езопа, «Притчі».

У день фестивалю підгрупи по черзі презентують свої «творчі здобутки».

Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань тощо. Презентацію духовно-релігійних творів пропонуємо здійснювати за алгоритмом:

- назва – духовно-релігійного твору; коли і в якій культурі був написаний твір;
- духовно-філософська сутність твору (на досягнення яких благ спрямована, які принципи й цінності пропагує, основні висновки автора);
- навести приклади, коли доводилось спостерігати прояви зазначеної мудрості у житті; які висновки Ви зробили для себе;
- навести приклади релігійних настанов, які регулюють життя і поведінку людей у відповідності до цієї мудрості.

Головний організатор (модератор) фестивалю духовно-релігійної мудрості супроводжує коментарями все, що відбувається (оголошує твір, що презентується, надає слово спікерам, звертає увагу слухачів на важливі моменти презентації). Наприкінці фестивалю модератор підсумовує духовно-моральні принципи і пов'язані з ними психологічні закономірності.

Участь педагогів, учнів та студентів у зазначеному фестивалі надає їм знань і досвіду для розвитку здатності до здійснення власного духовно-релігійного самовизначення.

Просмотр художніх *фільмів* духовно-морального змісту можна організувати у самому навчальному закладі (за допомогою відео), або також дати завдання заздалегідь переглянути певний фільм («Острів» (реж. П. Лунгин), «Іншого шляху немає» (реж. В. Любецький), «Космос Андрія Гойко» (реж. В. Любецький), «Притчи» (реж. В. Любецький). На обговорення виносяться наступні питання: розгляд моральних колізій («Чи варто йти проти власної совісті заради досягнення мети»), «Чи виправдовує себе неправда в благо», «Чим загрожує сучасним юнакам та дівчатам рання втрата цнотливості» тощо).

Гармонійно-поведінковий етап психологічної просвіти педагогічних працівників полягає у проведенні *рольових ігор* з їх наступним обговоренням, *психотренінгів*, а також комплексної практичної «*Програми гармонізації психологічного здоров'я*» (Павлик, 2023).

Розглянемо кожний з видів психологічного супроводу педагогів.

Метою рольових ігор є корекція власної поведінки і набуття навичок довільної саморегуляції на основі програвання своїх стереотипів, групового обговорення і аналізу особливостей поведінки. Розігрування ролей використовується для усвідомлення поведінки й можливості її зміни.

Для проведення рольових ігор з групи обираються (за бажанням) декілька осіб на певні ролі, а інші учасники групи є глядачами і після закінчення гри беруть участь в обговоренні ситуації, що розігравалася.

Пропонуємо декілька рольових ігор.

Рольова гра 1. «Дві дороги... Обирай!» *Інструкція:* «Усі розуміють важливість такої якості як прийняття іншої людини, почуття єдності людства. Зараз ми попрактикуємось в цьому почутті. Для цього програємо сценку: «Хлопець, дівчина й безхатко». Виберемо 3-х осіб на ці ролі. Розіграємо ситуацію: хлопець із дівчиною, гуляючи по парку, побачили безхатка, що впав і зламав ногу. Дівчина щиро перейнялася співчуттям до постраждалого безхатка й хоче йому допомогти, а хлопець ставиться до нього із бридливостю й всіма силами намагається відвести дівчину подалі. Після

закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчули й зрозуміли». На обговорення ведучий виносить такі питання: 1. Які ставлення до людини були продемонстровані? 2. Які цікаві способи поведінки використали учасники під час гри? 3. Як мали поводитися учасники, якщо не вдалося згладити конфлікт? Глядачі в процесі обговорення можуть давати поради. Наприкінці можна ще раз програти ситуацію з урахуванням порад і досвіду обговорень.

Рольова гра 2. «Аеропорт». Інструкція: «У житті ми часто мислимо, виходячи не з реальних подій, а з наших уявлень. Як людина ставиться до інших ми побачимо з поведінки наших героїв». Для цього оберемо дві ролі – «начальник відділу» й «співробітниця» – його підлегла. Із групи вибираються бажаючі зіграти ці ролі, які отримують картки з умовами для кожного з них (інструкції для «начальника» й «співробітниці» друкуються на окремих картках, кожний знайомиться тільки зі своєю карткою).

Умови для «начальника»: «Ви – начальник відділу. Співробітниця Т. не здала важливий для Вас звіт. Вам передали, що вона дзвонила й сказала, що через хворобу вона довго не з'явиться. Ви кілька разів дзвонили їй додому, до телефону ніхто не підходив. Тепер Ви змушені летіти в термінове відрядження без потрібного звіту. Ви дуже переживаєте. В аеропорту Ви раптом бачите Вашу «хвору» співробітницю з речами, яка очікує біля до пункту реєстрації».

Умови для «співробітниці»: «Ви - співробітниця економічного відділу. У Вас під час здачі важливого звіту важко занедужала сестра, і, оскільки з нею треба комусь сидіти, Ви взяли лікарняний по догляду за нею, і тепер Ви тимчасово живете в неї. Ваш знайомий летить у відрядження в місто, де для Вашої сестри приготовлені рідкі ліки. Ви поспішаєте в аеропорт, щоб попросити його привезти ці ліки. Ви трохи спізнилися до рейсу, табло вже не горить. Ви не знаєте, що робити. Раптом Вас окликає Ваш начальник...».

Далі пропонується розіграти сцену випадкової зустрічі в аеропорту начальника й підлеглої. Інші учасники групи уважно спостерігають за поведінкою кожного з учасників. Як правило, «начальник» категорично настроєний звільнити «співробітницю». Після закінчення гри ведучий робить перестановки: «співробітницю» дякує за гру й просить сісти, «начальникові» пропонує тепер зіграти роль «співробітниці», а на роль «начальника»

запрошується нова людина із групи. Гра повторюється. Це дає можливість колишньому «начальникові» відчутти себе у ролі підлеглого, усвідомити свою упередженість відносно підлеглих. Далі – обговорення поведінки героїв: наскільки позитивно ставився до партнера кожний з героїв? Які варіанти поведінки можливі в цій ситуації? Ведучий підсумовує: щоб уникати конфліктів, необхідно добре ставитися до людей, кожному надавати право на пояснення причин свого вчинку, надавати можливість людині порозумітися, розглядати різноманітні позитивні варіанти інтерпретації ситуації.

Рольова гра 3 «Колишній конфлікт». *Мета:* усвідомлення й екстеріоризація конфлікту, набуття досвіду позитивного спілкування, апробація форм моральної поведінки.

Інструкція: Зараз один з учасників розповість про конфлікт, свідком або учасником якого він був колись. Ця розповідь має послужити сценарієм рольової гри, у якій братимуть участь присутні. Оповідач є сценаристом і режисером рольової гри, він може робити кілька дублів. Учасникам надається максимум волі, але є лише одна умова: кожен конфлікт повинен закінчитися благополучно. Після гри учасники по колу розповідають про свій стан, думки почуття, про те, що дала їм ця гра.

Рольова гра 4: «Песиміст, Оптиміст, Блазень». *Мета:* формування позитивного мислення. Ведучий поділяє усіх присутніх на три підгрупи.

Інструкція: «Зараз ми оберемо невелику історію або з життя, або з фільму (усі обирають одну історію за бажанням). Вам треба розіграти цю історію і наповнити її емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і гумористичним (для 3-ій підгрупи). Тобто, доповніть обрану історію деталями, властивими Песимістові, Оптимістові або Блазневі. А потім програйте її. Час на підготовку 5-7 хвилин. Після того, як програються усі 3 варіанти, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій, своє ставлення до них, розповісти про враження й про досвід, який кожний одержав для себе.

Комплексну практичну **«Програму гармонізації психологічного здоров'я»** з детальним описом усіх занять представлено у монографії та посібнику:

Павлик Н.В. (2023). Гармонізація психологічного здоров'я педагога

Нової української школи : Монографія. – Київ: ФОП Паливода А.В. 2023. – 170 с. URL: <http://ipood.com.ua/e-library/monografi/garmonizaciya-psihologichnogo-zdorovya-pedagoga-novo-ukransko-shkoli/>

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732213/1/Монографія%20пс.здор.24.10.22.pdf>

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

URL: http://ipood.com.ua/data/NDR/nonNDR_publications/2022_posibnyk_Pavlyk.pdf

Зазначимо, що програма містить 10 тематичних занять по 2 академічні години кожне, має вступну (діагностично-мотиваційну) частину, чотири модулі, що відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (духовно-сміслового, соціального, психологічного, психосоматичного) та заключну (рефлексивну) частину.

Далі наведемо зміст занять.

Вступ: Психологічне здоров'я – основа повноцінного самоздійснення особистості.

Заняття 1: Поняття «Психологічне здоров'я людини».

Заняття 2: Критерії та закономірності гармонізації психологічного здоров'я.

Модуль II: Гармонізація духовно-сміслового компоненту психологічного здоров'я.

Заняття 3: Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності.

Заняття 4: Актуалізація духовного потенціалу, творча самореалізація.

Модуль III: Гармонізація соціального компоненту психологічного здоров'я.

Заняття 5: Подолання егоїзму і розвиток моральних ставлень особистості – основа гармонійних взаємостосунків.

Заняття 6: Тактовність і здатність тримати психологічні кордони.

Модуль IV: Гармонізація психічного компоненту психологічного здоров'я.

Заняття 7: Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів.

Заняття 8: Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості.

Модуль V: Гармонізація психосоматичного компоненту психологічного здоров'я.

Заняття 9: Гарний настрій, енергійність, конструктивна активність – показники психосоматичного здоров'я.

Заняття 10: Здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні потреб, корисні звички – основа психосоматичного здоров'я.

Рефлексивна частина. Уроки мудрості. Рефлексія отриманого досвіду.

4.5. Технологія індивідуального психологічного консультування в руслі духовно-особистісного підходу

Розв'язання вчителем психологічних проблем і позбавлення пов'язаного з ними психологічного дискомфорту доцільно здійснювати шляхом розвитку психологічної саморегуляції особистості з опорою на духовні детермінанти гармонізації психологічного здоров'я. Тому психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників має бути *організованим* в руслі духовно-особистісного підходу.

Нами запропоновано для впровадження в практику психологічного консультування основні положення духовно-особистісного підходу. Для зручності психологічне консультування в руслі духовно-особистісного підходу будемо називати «*духовно-психологічне консультування*»

Метою духовно-психологічного консультування є допомога вчителю у вирішенні особистісних та професійних психологічних проблем шляхом духовного саморозвитку, розкриття свого «духовного Я» (совісті, інтуїції), розвитку позитивного мислення, позитивних почуттів, актуалізації духовного потенціалу. Технологія індивідуального консультування спирається на духовно зорієнтований підхід (Т. О. Флоренська), формою реалізації якого є *діалогічне консультування*, що припускає наявність трьох рівнів діалогу, які відповідають духовному рівню клієнта.

Перший рівень – емпатійне вислуховування клієнта.

Другий рівень – це перетворення духовного стану клієнта в ході взаємного осмислення і розв'язання його життєвої проблеми.

Третій рівень – катарсису (моменту духовного пробудження) і зміни особистості, що відбувається завдяки зустрічі клієнта зі своїм «духовним Я».

Важливою категорією духовно-зорієнтованого підходу є «покаяння» (грецьк. – зміна напрямку думок). При щирому покаянні радикально змінюються цінності, життєві орієнтири, мета і зміст усього життя людини, що має катарсичний ефект для психіки клієнта.

Побудова консультативного процесу базується на сполученні таких парадигм:

- гуманістичної психотерапії (К. Роджерс), що спрямована на активізацію

- особистісного зростання, самоактуалізацію, гармонійну взаємодію зі світом;
- *екзистенційної логотерапії* (В.Франкл), де головна увага приділяється відповідальності за пошук сенсу свого життя, за реалізацію вищих цінностей;
- *християнськи зорієнтованої психотерапії* (І. Я. Медведєва, Т. О. Флоренська, Л. П. Шеховцова), що спрямована на розвиток духовно-морального самоусвідомлення та виправлення власних помилок морального змісту;
- *позитивної психотерапії* (Н. Пезешкіан), яка має за мету розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів людини.

Специфікою духовно-психологічного консультування є декларування психологом-консультантом своєї духовної позиції, яка відкриває йому широкі можливості надання зворотного зв'язку щодо моральної оцінки вчинків клієнта. Професійно-необхідною особливістю консультанта виступає наявність духовного стрижня, що вимагає регулярної моральної роботи над собою і надає можливість духовної опори для клієнта.

Етичними установками консультанта є:

- *безумовне прийняття* особистості клієнта, толерантність, забезпечення почуття надійності, щира підтримка, емпатійна увага, конфіденційність;
- консультант не може маніпулювати клієнтом, але може висловити *моральну оцінку*, щоб підвести клієнта до самостійної оцінки його поведінки та вчинків;
- у проблемах консультант прагне допомогти усвідомленню протиріччя між «наявним Я» і «духовним Я», залишаючи за клієнтом право вибору;
- консультант має виходити з конкретного запиту клієнта і, досліджуючи приховані мотиви, виявляти глибинні причини звернення до психолога;
- психолог допомагає усвідомити причину негативних переживань, пов'язаних з *совістю*;
- зберігаючи свою рольову позицію, консультант не має вступати з клієнтом у відносини рівноправності, оскільки це зумовлює проблеми переносу і руйнує конструктивний діалог.

Основними **принципами** консультування є наступні положення:

1. Принцип *духовної детермінації* означає залежність (причинність) психічних явищ від певних духовних чинників. Психічні явища вищого

рівня (духовно-смісловий рівень психологічного здоров'я) визначають діяльність нижчих рівнів (соціального, психічного і психосоматичного) і виступають основними факторами гармонізації психологічного здоров'я особистості. Одухотворені соціальні, інтелектуальні, вольові, почуттєві психологічні якості набувають духовно-регуляційних властивостей і визначають врівноваженість і моральність поведінки. Іншими словами, розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію. Духовні смисли можуть актуалізуватися в значимій для людини ситуації й сприяти формуванню ставлення у клієнта до духовного розвитку як до ціннісного явища. Моральність виступає змістовою характеристикою емоційно-вольової активності людини, регулює її поведінку й визначає становлення конструктивних якостей, контроль над деструктивними.

2. Принцип *позитивності* полягає у позитивному ставленні до людей, до оточуючого світу; у спрямованості на позитивне прийняття себе, інших людей, проблемних ситуацій і життя в цілому. Моральні ставлення визначають позитивний емоційний стан особистості, ознаками якого виступають психічна врівноваженість, доброзичливість, узгодженість між почуттями, словом і діями. Моральні ставлення до себе проявляються у скромності, гідності; до людей – у повазі, прийнятті; до справи – у терплячості, відповідальності; до духовного світу – у совісності, любові. Позитивне прийняття іншого зумовлює почуття безумовної цінності особистості, яке визначає орієнтацію на кращі якості будь-якої людини, вміння інтерпретувати ситуації оптимістично. Гармонізація психологічного здоров'я відбувається завдяки досвіду позитивних емоційних станів (доброти, емпатії), вміння нейтралізувати негативні почуття (гнів, дратування, образи) за допомогою доброго жарту або визнанням своєї неправоти. Це означає, що людина має виконувати роль своєрідного буфера, який не відбиває негатив, що надходить ззовні, а нейтралізує його своєю позитивністю. Найчастіше люди поведуться відповідно до принципу «віддзеркалювання»: один помилився, інший «віддзеркалив»: «Сам такий!» У результаті такого спілкування лише помножується негатив, розпалюється ворожнеча. Необхідно вміти припиняти цей негатив на

початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова або визнання своєї неправоти. Потрібно вміти перемикає увагу на позитив. Тому в кожній людині, в кожній ситуації необхідно бачити позитив, який вона має. Для реалізації принципу позитивності в проблемних ситуаціях слід вчасно переформулювати запитання: «За що мені це?» у позитивному ключі: «Для чого мені це?» Складні ситуації потрібно розглядати як умови завдання, яке потрібно вирішити. Життєві труднощі розглядаються з позиції користі, яку має для людини процес їх подолання. Дотримуючись принципу позитивності, клієнт розвиває своє *позитивне мислення* – уміння інтерпретувати ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи розв'язання проблем й запобігати патогенних почуттів (роздратування, образ).

3. Принцип *цінності особистості* – це орієнтація на кращі якості людини, на образ Божий в ній, який проявляється в розумі, волі, моральній силі. Нерідко причиною негативного ставлення є проекція власних недоліків. Тому слід спиратися на кращі якості кожної людини, надавати їй презумпцію невинуватості, не засуджувати, а намагатися зрозуміти і виправдати її.
4. Принцип *інтернальності* полягає у формуванні у клієнта відповідального ставлення до усіх подій власного життя. Наприклад, у конфліктній ситуації доцільно перемкнути увагу клієнта з обвинувачення когось на усвідомлення частки власної неправоти у ситуації, що склалася, і зосередження на тім, який з можливих варіантів вирішення конфлікту є оптимальним.
5. Принцип *конгруентності* (єдності психіки й діяльності) проявляється у єдності системи ставлень клієнта і його поведінки. Погодженість почуттів людини з її реальним життям свідчить про конгруентність і гармонійність особистості. Ставлення до проблеми зумовлює методи її розв'язання. Неузгодженість поведінки з щирими мотивами сприяє розвитку неконгруентності, яка визначає дисгармонійність особистості.
6. Принцип *помірності* (золотої середини) означає, що для гармонізації свого життя необхідно дотримуватися належної міри в усьому. Міра, як норма гармонійного існування, визначає гармонійний ритм життя. Перебуваючи в гармонії, в балансі з життям, можна досягти спокою в душі.
7. Принцип *антиномічності* полягає у розумному співвідношенні

суперечливих критеріїв. Наприклад, консультант має диференціювати особистість клієнта, що завжди має позитивну цінність, від його вчинку, який оцінюється відповідно до моральних критеріїв. У християнстві принцип антиномічності проявляється у настанові: люби грішника, але ненавидь гріх. Отже, будь-яку людину необхідно сприймати з позиції позитивності й водночас з погляду духовно-моральної оцінки проявів її поведінки.

8. Принцип *«психоелевації»* – окультурення, облагороджування особистості, оволодіння формами гармонійної поведінки. Психоелевація в дорослому віці пов'язана з духовно-моральним окультуренням, розвитком морального самоконтролю над негативними якостями, належного їх спрямування. Важливо вміти їх контролювати й спрямовувати у потрібне русло, на основі чого відбувається свідоме окультурення негативних якостей (наприклад, гнів спрямовувати не на інших людей, а на власне слабівлля).
9. Відповідно до принципу *духовно-особистісної інтеграції*, гармонізація особистісного розвитку відбувається на основі розвитку базових процесів: духовного, інтелектуального, комунікативного, емоційного, вольового, психофізіологічного. Розв'язання життєвих проблем здійснюється шляхом підвищення рівня свідомості клієнта з орієнтацією на стратегічну мету – гармонізацію його особистості в цілому.
10. Принцип *балансу* визначає гармонію між якостями особистості. Недостатній розвиток певної позитивної якості створює дефіцит гармонійних рис, що руйнує цілісність характеру.
11. Принцип вищої *цілісності*: життя людини розглядається як цілісний процес, усі події життя мають сенс і цінність. Це дозволяє усі переживання та світоглядні переконання розглядати з позицій єдності людини і світу. Будь-який досвід розглядається як особистісне надбання, що допомагає уникати типових помилок у майбутньому.
12. Принцип *самодопомоги* – полягає у творчому знаходженні засобів допомоги собі шляхом саморозвитку, гармонізації й адаптації.

Консультативний процес має 2 фази – діагностичну й корекційну і здійснюється в 4 етапи. На кожному етапі вирішуються певні завдання (табл. 4.1). Завданням психодіагностичного етапу є встановлення емоційного контакту з клієнтом, з'ясування його психологічних проблем. На

цьому етапі відбувається діагностика стану психологічного здоров'я особливостей соціально-психологічної адаптації, духовного потенціалу особистості, визначення зони її найближчого духовно-особистісного розвитку. На етапі діагностики психолог займає позицію активного дослідника: визначає коло психологічних проблем клієнта, висуває гіпотези щодо причин їх виникнення, прояснює бажаний результат консультування, аналізує психологічні ресурси клієнта щодо вирішення проблеми.

Таблиця 4.1.

Етапність консультативного процесу

Назва етапу	Завдання кожного етапу консультування	Напрями психологічного впливу
Психо-діагностичний	Встановлення емоційного контакту із клієнтом, з'ясування особливостей стану його психологічного здоров'я та психологічних проблем.	Психодіагностика особливостей його психологічного здоров'я, духовно-особистісного ресурсу, визначення зони найближчого особистісного розвитку.
Когнітивно-креативний	Усвідомлення клієнтом особливостей свого психологічного здоров'я, <i>переформулювання</i> проблеми в категоріях духовно-особистісного підходу.	Ознайомлення клієнта з результатами психодіагностики, аналіз життєвого досвіду, усвідомлення духовних аспектів психологічних проблем, формування у клієнта ставлення до духовного розвитку як до ціннісного явища.
Емоційно-оцінювальний	Формування мотивації духовної роботи над собою. Бажаною метою є катарсичне емоційно-ціннісне переосмислення дійсності й досягнення перспектив «нового життя».	Робота з переживаннями клієнта. Психологічний вплив спрямовано на визнання клієнтом (у можливих для нього межах) частини своєї неправоти, у результаті чого виникла проблема; самовизначення щодо шляхів вирішення складної ситуації.
Гармонійно-поведінковий	Знаходження і апробація адекватних форм гармонійної поведінки, навчання клієнта утриманню моральних меж у міжособистісному спілкуванні.	Стимулювання клієнта до прояву самостійності й відповідальності, розгляд можливих варіантів вирішення проблеми й належної поведінки в аналогічних ситуаціях у майбутньому.

Когнітивно-креативний етап консультування спрямований на роботу по усвідомленню клієнтом своїх рис, співвіднесення моральних категорій із власними якостями. Завданням цього етапу є надання допомоги клієнту в самоусвідомленні й творчому самовизначенні. На зазначеному етапі усвідомлення клієнтом сутності своєї проблеми

здійснюється переважно через знання категорій духовності, моральності, розуміння цілей і мотивів поведінки інших, переформулювання проблеми в категоріях духовно-особистісного підходу. На цьому етапі відбувається перевірка консультантом своєї гіпотези стосовно причини психологічних проблем клієнта. Протягом цього етапу консультант оцінює Я-концепцію клієнта з погляду відповідності її соціокультурним моральним нормам і підводить клієнта до усвідомлення справжніх причин, які породжують його проблему. Особлива увага приділяється усвідомленню духовно-моральних аспектів психологічних проблем, розвитку здатності до співвіднесення суджень, почуттів з моральними критеріями. Тут доцільно сприяти аналізу клієнтом власного життєвого досвіду, і виводити його на творче знаходження сутнісних сенсів життя.

3. Емоційно-оцінювальний етап консультування присвячений роботі з переживаннями клієнта. Завданням цього етапу є допомога у формуванні ставлення до духовності як до ціннісного явища, диференціація моральних почуттів (відповідальності, совісті, людської гідності), розвиток моральних ставлень, формування мотивації духовного розвитку. Духовно-особистісне консультування базується на положенні: «у конфлікті не буває правих і винних; якщо я не можу конструктивно вирішити ситуацію, то я в чомусь не правий». Тобто, будь-які життєві колізії розглядаються як умови задачі, яку треба розв'язати оптимально й нести відповідальність за усе вчинене й упущене. Таким чином, відбувається орієнтація, клієнта на розвиток внутрішнього локусу контролю. Психологічний вплив консультанта має бути спрямований на усвідомлення й оцінку клієнтом свого вчинку або лінії поведінки (в проблемній ситуації) як неправильних в системі моральних координат. Тут важливо досягти розуміння і визнання клієнтом (у можливих для нього межах) частини своєї неправоти, некомпетентності, в результаті яких виникла проблема, щирого покаяння у власному аморальному вчинкові. Кінцевою метою емоційно-оцінного етапу є катарсичне емоційно-ціннісне переосмислення дійсності й формування нового, конструктивного ставлення до людей, до себе, до світу в цілому. Наприкінці цього етапу консультант разом із клієнтом визначають задачі духовно-особистісного розвитку й розробляють програму самовиховання.

4. **Гармонійно-поведінковий** етап спрямований на знаходження й апробацію клієнтом форм гармонійної поведінки, закріплення позитивних поведінкових звичок. Кожний знає, як важко себе змінити, навіть якщо й розумієш, що і як треба робити. Тому в духовно-особистісному консультуванні консультант не залишає клієнта на стадії усвідомлення проблеми, а показує йому перспективу подальшої конструктивної поведінки, підводить його до усвідомлення відповідальності за свої вчинки і за своє життя. Завданням цього етапу виступає укорінення до рівня поведінкових патернів здатності особистості до самовизначення, морального вибору; закріплення навичок гармонійної поведінки. Психолог здійснює емоційну підтримку клієнта у складній ситуації, сприяє в пошуках форм конструктивної поведінки, стимулюючи клієнта до прояву відповідальності. На гармонійно-поведінковому етапі доцільно проводити розгляд можливих варіантів розв'язання проблеми і зіставляти кожний з них із системою духовних принципів; допомагати клієнтові в антиципації належної гармонійної поведінки в аналогічних ситуаціях у майбутньому. На заключному етапі консультування остаточно обговорюється і корегується програма подальшої духовної роботи клієнта над собою, визначаються терміни її реалізації, і людину відправляють у «самостійне плавання» самовиховання. Але психолог-консультант завжди залишає за клієнтом можливість звернення у разі нагальної потреби.

Методами духовно-особистісного консультування є *бесіда* у формі діалогу, з використанням типових прийомів (перифраз, уточнення, узагальнення, резюме); *інтроспекція*, що заснована на самостереженні й самоусвідомленні, ведення клієнтом щоденника з аналізом (разом із психологом) власного життєвого досвіду, *робота з особистісними сенсами*. Також можна використовувати деякі інші методи, що об'єднані загальними цілями (когнітивну терапію, арт-терапію, трудотерапію, елементи психодрами тощо). Характерними рисами духовно-особистісного консультування є: наявність усвідомлення клієнтом своєї проблематики, розвиток навичок співвіднесення своїх думок, почуттів, суджень, ставлень з певними моральними критеріями, формування здатності до адекватної антиципації та вирішення проблемних ситуацій.

Важливим фактором ефективності консультативного процесу виступає наявність у психолога-консультанта здатності до утримання чітких етичних меж у міжособистісній взаємодії, які, за умови безумовного прийняття особистості клієнта, сприяють створенню своєрідної «системи координат» й зумовлюють ефективність діалогічного спілкування. Етичні межі виконують психолого-екологічну функцію для терапевта, оскільки окреслюють межі допустимості в міжособистісній дистанції, та сигнальну функцію для клієнта, оскільки встановлюють етичний діапазон розвитку діалогу. Консультант має навчити клієнта умінню утримувати оптимальну психологічну дистанцію з навколишніми, як важливу передумову до побудови конструктивного спілкування. Адже однією з причин психологічних проблем є невміння виставляти у своєму життєвому просторі етичні кордони, у наслідок чого людина витрачає психічні сили на відновлення свого психічного стану після спілкування з «психологічно-токсичними» особами. Тому засвоєння клієнтом у процесі діалогу досвіду утримання етичних границь дозволяє йому, зі своєї сторони, делікатно ставитися до внутрішнього світу інших людей, не переходити недозволених меж у спілкуванні, не ображати навколишніх безтактним відношенням, не ображатися самому через невинуваті очікування, а визнавати свободу вибору партнера. Відтак, етичні межі сприяють гармонізації поведінки клієнта й конструктивізації його міжособистісних взаємин.

Отже, реалізація духовно-особистісного консультування припускає виконання психологом ряду задач по відношенню як до власної внутрішньоособистісної діяльності, так і стосовно роботи з клієнтом.

Задачі психолога стосовно себе:

- безперервна робота над собою у напрямі духовного самовдосконалення;
- формування духовного стрижня;
- утримання системи етичних границь у міжособистісній взаємодії.

Задачі психолога по відношенню до клієнта:

- створення атмосфери прийняття й розуміння клієнта;
- мотивування клієнта до духовного саморозвитку;
- допомога в усвідомленні моральних аспектів проблеми;

- навчання клієнта способам усвідомлення життєвого досвіду;
- допомога у розгляді шляхів розв'язання проблеми й антиципації поведінки в аналогічних ситуаціях у майбутньому з врахуванням досвіду;
- допомога у набутті уявлень щодо гармонійної поведінки, знаходженні сенсу життя, прийнятті рішення щодо морального самовиховання.

Запропонована форма психологічного супроводу спрямована на глибоке осмислення людиною особистісного досвіду, своєї ролі й належної поведінки у різних життєвих ситуаціях, оскільки це є шляхом духовного розвитку особистості, шляхом зцілення від страждання через розуміння його сенсу.

Духовно-особистісне психологічне консультування особливо ефективно в роботі з контингентом раннього дорослого віку – в період самовизначення, проходження внутрішньоособистісних криз, у ситуаціях міжособистісних конфліктів.

Слід зазначити, що існує специфіка і певні переваги індивідуальної та групової форм психологічного супроводу. Індивідуальне консультування дозволяє враховувати індивідуальні особливості, неповторний колорит внутрішнього світу особистості, створюючи сприятливі умови для самопізнання, усвідомлення клієнтом власних якостей, що дозволяє оптимізувати процес самовизначення клієнта щодо життєвих перспектив.

В умовах групових форм психологічного супроводу людина має можливість одержати зворотний зв'язок від членів групи, подивитися, як інші люди реагують в аналогічних проблемних ситуаціях, реалізувати апробацію власної гармонійної поведінки.

4.6. Методичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу професійної діяльності педагогів під час війни та повоєнного відновлення

Методичні рекомендації призначені для психологів та соціальних працівників й створюють умови для нормалізації психічного стану людей, які мали досвід переживання екстремальних впливів під час війни та повоєнного відновлення України.

Спочатку перелічимо основні завдання психологічного супроводу, які визначають напрями роботи з педагогами в період повоєнного відновлення.

1. Нормалізація психологічного стану педагогічних працівників (зниження хронічної психічної напруги, тривожності, страхів, агресії).
2. Подолання патогенних почуттів та афектів (злоби, ненависті, агресії, бажання помсти тим, хто заподіяв зло).
3. Опанування техніками психологічного самовладнання й саморегуляції.
4. Актуалізація моральних ставлень педагогів до інших людей (довіри, поваги).
5. Розвиток педагогічної творчості з врахуванням життєвого досвіду.
6. Подання симптомів постстресових розладів.

Розглянемо окремо кожний напрям психологічного супроводу у відповідності до поставлених завдань.

1. Для нормалізації психологічного стану (зниження хронічної психічної напруги, тривожності, страхів, агресії) спочатку здійснюється постереження психолога за поведінкою вчителів, неформальні бесіди, опитування. Участь в обговореннях допомагає спланувати конкретні заходи щодо подальшої психологічної реабілітації осіб, які мали найбільш психотравмуючий досвід. Серед психокорекційних заходів на першому етапі найчастіше використовуються аутогенне тренування, вправи з психорегуляції, а також психотренінг особистісних відносин.

2. Друге завдання (подолання патогенних почуттів, нав'язливих думок) є найбільш складним в психологічному плані, оскільки у більшості наших співвітчизників, які тривалий час перебували в умовах війни, сформувалися й закріпилися жорсткі стереотипи, пов'язані зі страхами, ненавистю, «знелюдненням» образа ворога, які згубно впливають на все емоційне життя людини. Так, формули «Не простимо!», «Помстимося!» тощо спотворюють зсередини психіку людини, позбавляючи її відчуття довіри, любові, співстраждання не тільки до чужих людей, а й до близьких. Особливо це стосується вчителів, які мають приймати кожну дитину як рідну, випромінюючи добро й повагу. Тому завдання подолання патогенних почуттів вимагає впровадження в практику педагогічної діяльності психологічних тренінгів, бесід, індивідуального консультивання, проведення «Свята моральності та емоційного позитиву», «Свята позитивних меседжів», які налаштовують

вчителів на позитивне сприйняття кожної людини й зовнішніх обставин.

Для деяких педагогів, які перебували в місцях збройних конфліктів, характерні загострене почуття справедливості, підвищена тривожність, складнощі у спілкуванні. Таким педагогам доцільно пройти курс індивідуального психологічного консультування або навіть й психотерапії.

Психологічним інструментом боротьби з патогенними думками й почуттями є *позитивне мислення*.

Як часто ви чули слова: «Думай позитивно!» Багато хто звик мислити негативно: усе погано: грошей не вистачає, у родині – розлад, у світі – хаос й т.д. Часто ми прибігаємо до негативного мислення й програмуємо себе на погане. Нерідко ми цинічно говоримо про людей, або насміхаємося позаочі, або засуджуємо когось або ображаємося. Іноді ми переживаємо, дратуємося.

Негативні думки і почуття несуть величезний потенціал негативу, який не просто знижує рівень психологічного здоров'я людини, але й розносить «духовну інфекцію» на оточуючих. Так чи інакше, люди відчують наш негатив, страждають від цього й віддзеркалюють наш стан. Негативні думки й слова породжують негативний настрій, викликаючи сильніше невдоволення. Тому потрібно вміти розривати ланцюг негативу, не поширювати зло, а навпаки вчитися в неприємних ситуаціях знаходити позитив. Китайський філософ Конфуцій говорив: «Якщо в тебе не буде дурних думок, то не буде й дурних учинків».

В психології є закон: все, на що ти звертаєш увагу, зростає. Якщо ви фіксуєте увагу на поганому – воно буде збільшуватися. Якщо бачите гарне – його теж буде більше. Дотримуючись принципу позитивності, людина розвиває позитивне мислення – уміння пояснювати кожну ситуацію з погляду оптимізму, творчо знаходячи способи вирішення проблемної ситуації. Як розвивати позитивне мислення? Складно думати позитивно, коли здається, що все навколо не так, як нам хочеться. Тому слід свідомо замінити негативні думки позитивними. Для того, щоб отримати результат потрібні час і практика, тому будьте готові серйозно працювати над собою.

Думки мають величезний вплив на наше життя. У наших силах зробити цей процес усвідомленим. Повсякденний образ думок впливає на активність мозку. Гарні думки є джерелом позитивного відношення до подій життя, до

самого себе, до інших. Це настрой на доброзичливе сприйняття кожної людини й будь-якої ситуації. Для того щоб мислення стало позитивним, необхідно освоїти дві основні розумові операції:

- 1) вміти фіксувати початок негативних думок;
- 2) свідомо формулювати протилежні позитивні думки.

Спочатку необхідно навчитися «ловити себе», при перших негативних думках, скажи собі: «Не бажаю думати про це негативно!». Важливо вчасно зупинитися, не дати розвинутися негативу. Після того як людина *відрефлексувала* свої негативні думки, слід *переформулювати* їх на протилежні – позитивні. Наприклад: коли ображаєшся на якусь людину і дуже хочеться її засудити, треба обов'язково знайти *виправдання* цій людині. Це важко, але можливо. Тож, щойно спіймали себе на негативних думках, відрефлексуйте їх і відразу змінійте на позитивні. Цьому дуже допомагають гумор, самоіронія. У випадку неприємності можна з іронією посміхнутись над собою: «Життя мене нічому не вчить. Знову я вскочив у халепу. Господи, дякую Тобі за урок!».

Думати позитивно допомагає посмішка. Спробуйте посміхнутися й подумати про щось погане, навряд чи у вас це вийде.

Інший спосіб розвитку позитивного мислення – це повторення позитивних формул (афірмацій). Позитивні афірмації – це словосполучення, девіз, позитивне нагадування, що має для вас особливе значення й допомагає відчувати більше позитивних емоцій. Наприклад, у випадку тривалої образи на когось, потрібно щодня по декілька разів повторювати: «Я прощаю тебе і дякую за життєвий урок». Пам'ятайте, що вам дозволяються тільки добрі, конструктивні думки. Якщо ви навчитесь мислити позитивно, то життя стане спокійним, мирним. Люди тягнуться до позитивних людей.

Запам'ятайте 4 правила:

- Звільніть душу від хвилювань, адже більшість з них не справджуються.
- Звільни своє серце від ненависті й прости.
- Віддавай більше, очікуй менше.
- Цінуй те, що маєш.

Вправи для розвитку позитивного мислення подібні до фізичних вправ: щоб стати сильним і здоровим, потрібно щодня їх повторювати.

Практична вправа «Пошук позитиву» (10 хвилин).

Інструкція: Сядьте зручно. Глибоко вдихніть...

Наповніть свій розум позитивними думками...

Почніть активно шукати позитив в оточуючих людях, ситуаціях, речах.

Запишіть все позитивне, що заповнило ваші думки.

Ця вправа розвиває позитивне ставлення до життя, а регулярна практика зробить його звичкою здорового розуму.

3. Для розв'язання завдання *опанування вчителем техніками психологічного самовладнання* пропонується упровадження у навчально-виховний процес навчальних закладів програми «Гармонізація психологічного здоров'я» (Павлик, 2022), аутогенних тренувань, тренінгів саморегуляції.

4. Завдання *актуалізації моральних ставлень* педагогів до інших людей (довіри, поваги, любові, співчуття, прощення) доцільно вирішувати шляхом організації міні-лекцій з морально-етичної проблематики, обговорень у малих групах нагальних питань морального змісту, проведення тренінгів морального спілкування.

5. Для розвитку *педагогічної творчості* з врахуванням життєвого досвіду війни доцільно проводити з педагогами творчі масові заходи («Свято моральності», «Свято духовності», «Фестиваль позитивних меседжів»), конкурсів педагогічної творчості, фотовиставок на тему: «Залишайся людиною за будь-яких умов», диспутів на тему: «Чому мене навчила війна». До масових заходів можна залучати старшокласників та студентів.

6. Розглянемо особливості *пододання симптомів постстресових розладів* (ПТСР) в осіб, які пережили значні стресові події (руйнування житла, загибель близької людини, перебування у полоні тощо).

В динаміці психологічної реабілітації ПТСР існує кілька фаз.

Перша фаза – «медовий місяць» – ейфоричний стан від того, що людина залишилася в живих. В цей період людина не помічає життєвих проблем і має внутрішню настанову на активну позицію в житті. Такі особи надзвичайно самовпевнені, проте неадекватна поведінка часто густо сприймається як така, що відхиляється від норми. Тому виникає

«бар'єр непорозуміння». Завданням реабілітації на цій фазі є відновлення реального образу світу особистості.

Друга фаза – період *«розчарування»* триває від 8 до 10 місяців після психотравми й характеризується переосмисленням усього що відбулося. У цій фазі відбувається зіткнення людини з великою кількістю моральних, побутових, професійних проблем. Ейфорія зникає і на зміну їй приходить постстресовий психічний розлад. Для II фази головне значення мають внутрішньоособистісні психофізіологічні фактори. Центральним завданням реабілітації є відновлення в «ціні» моральних норм.

Третя фаза – *«відновлення»*. У цей період у багатьох людей, що виїхали з місць бойових дій, відбувається повернення до професійної діяльності. Оскільки ще мають місце незадовільний стан здоров'я, психологічні відхилення, цей період розтягується в багатьох на роки, а іноді і на все життя. Завданням третьої фази психологічної реабілітації є *формування адекватного сприйняття і реагування*, що може досягатися шляхом психологічного консультування, психотренінга.

На ранніх етапах реабілітаційного процесу дуже важливим є формування адекватного ставлення особистості до власних психологічних змін. Так, унаслідок надлишкової інформації про патологічні зміни у людини може складатися невірне враження про свій стан з тенденцією до перебільшення наслідків, що може викликати панічні реакції. Оптимальний варіант – надання людині часткової інформації в доступних для неї поняттях і налаштування на одужання.

В цілому «сценарій» психологічної реабілітації має бути у межах наступних напрямів психологічної роботи:

- 1) заходи щодо відновлення психічного стану (відпочинок, творчість).
- 2) адаптація до звичайних умов (спокійне поступове входження в ритм повсякденного життя).
- 3) робота з гострими соціальними проблемами (кризове консультування).

Динаміка терапевтичного процесу повинна бути орієнтована на природний процес реагування на травматичну подію, що містить у собі наступні фази: катастрофа, полегшення і розгубленість, уникнення

проблеми, перегляд і засвоєння досвіду. У зв'язку з цим провідну роль відіграє ретельна реконструкція думок і почуттів, пов'язаних із травмою й інтеграція травми в систему нового досвіду щодо світорозуміння.

Для вчителів, які виїхали з окупаційних територій, втратили все своє майно (а можливо й близьких людей) треба проводити роз'яснювальну роботу про необхідність корекції свого психічного стану. Необхідно спонукати педагога переключити увагу від сфери власних проблем до сфери проблем інших, а далі включати їх в активну діяльність з надання конкретної допомоги іншим. При цьому можна показувати незамінність цього вчителя, нагадати про родичів друзів і учнів, що люблять його і вірять у те, що він успішно вийде з кризи.

Реабілітація зводиться до створення здорового морально-психологічного середовища й об'єктивної позитивної інформації, а також необхідних психокорекційних і медичних процедур.

Цілями *індивідуальної* психокорекції є: надання допомоги клієнту у знаходженні індивідуальної стратегії поведінки, моральна підтримка і вдоволення потреби в самоствердженні, компенсація агресивності, допомога у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів і т.д.

Психокорекційну роботу можна розділити на три види: психодіагностичну, когнітивну та психосоціальну.

Перш ніж почати психокорекцію, необхідно випередити її *психодіагностичними* заходами, результатами яких є розуміння, в якому стані знаходиться психологічне здоров'я клієнта. Психодіагностика здійснюється з метою контролю ефективності психореабілітаційних заходів. Можна використовувати опитувальники, аде найкраще для цих цілей підходять проєктивні методи. Цей етап роботи включає когнітивну і психосоціальну компоненти. Для *когнітивної* форми (комплексного вивчення соціальної і психологічної ситуації клієнта) необхідна когнітивна оцінка минулого психотравмуючого досвіду і особистісних якостей людини. Необхідною умовою реабілітації є створення у клієнта позитивного фундаменту в баченні світу, побудованого на доброті та повазі до себе і оточуючих. Для *психосоціальної* форми основним є виявлення соціальної підтримки рідних і близьких, друзів, колег по

роботі, та створення атмосфери психологічного захисту. Під *психологічним захистом* у даному контексті ми розуміємо регулятивну систему стабілізації особистості, що спрямована на усунення чи зведення до мінімуму почуття тривоги.

Взаємозв'язок психопрофілактики, психодіагностики і психокорекції може забезпечити більш-менш стійкий ефект психологічної реабілітації.

Етапи психологічної реабілітації:

Повний цикл психологічної реабілітації має наступні *етапи*: вступний, когнітивний, катарсичний, самоусвідомлюючий (усвідомлення своєї деструктивної поведінки), розвивальний (формування нових навичок, визначення життєвих перспектив) та етап підтримуючих заходів.

Вступний етап.

Психолог має поводитися спокійно і впевнено, не виявляючи сильних емоцій, виявити щире зацікавлення щодо життя клієнта, проявляти гнучкість мислення й здатність оцінити не факт вчинку, а причини, що його викликали.

Необхідно пам'ятати, що особистість, що мала психотравмуючий досвід, схильна всю відповідальність за свої проблеми перекладати на оточуючих. Тому в її розповідях є багато критики на адресу знайомих, друзів і близьких. З одного боку, що така особистість звикла до негативних суджень про себе, а з іншого – у неї актуалізована потреба в самоствердженні, декілька схвальних зауважень на її адресу пом'якшують психологічний клімат спілкування з психологом.

Психолог має бути завжди готовим до нейтрального сприйняття агресивної поведінки клієнта. Жодні образи не повинні виводити психолога з рівноваги. На вступному етапі необхідно визначити мету спільної роботи з клієнтом. Рятування клієнта від його проблем можливо завдяки зміні способу його життя, що вимагає від нього психічних витрат. Тому людина часто виявляє опір до психологічної роботи над собою.

Дуже важливо з першої зустрічі зруйнувати установку клієнта: «Ви фахівець, ви й лікуйте, а я подивлюся, що у вас вийде». Треба роз'яснити, що тільки спільні зусилля можуть розв'язати проблему. Сприятливий ефект звичайно справляє фраза: «Зараз нас троє: я, Ви і Ваша проблема.

Якщо ми з вами об'єднаємося, то перемога буде за нами. Якщо ж ви будете заодно зі своїми проблемами чи приймете нейтральну позицію, то швидше за все, ваші проблеми переможуть».

Далі психолог пояснює, що його задача – озброїти клієнта способами вирішення своїх проблем, а задача останнього – активно використовувати ці способи в процесі реабілітації.

На вступному етапі доцільне використання методу метафор: «Я - регулювальник. Я знаю шлях по якому Вам треба йти (це припускає моя професійна підготовка і досвід роботи з людьми). Я Вам цей шлях вкажу. Але якщо Ви не підете, то й не попадете в кінцевий пункт нашого маршруту, тобто не позбудетесь своїх проблем». У деяких випадках клієнт підсвідомо прагне зробити психолога засобом у досягненні своїх цілей. У нього виникає відчуття, що він зустрів людину, що здатна його зрозуміти й оцінити. Якщо ця людина буде поруч, то проблеми зникнуть.

Однією з цілей реабілітації є *знаходження конструктивних форм* психологічної компенсації агресії, апатії, безпорадності.

Основними напрямками індивідуальних програм щодо зниження рівня агресивності є наступні:

- учити вчителів навичкам неагресивних реакцій і подолання агресії шляхом її перекладання на соціально значимі цілі (спорт, прибирання, сільськогосподарські робот, суспільну діяльність тощо);
- пом'якшувати агресію за допомогою сценічного мистецтва (влаштовувати вистави, перформенси) й творчості (організація фотовиставок).
- знищення агресії у фантазіях.

Вирішити проблему агресивної поведінки можна пошуком компромісів, наприклад, відсутність відповідної реакції на агресію. У деяких випадках в індивідуальних бесідах необхідно провокувати (у неагресивній формі) агресивну поведінку клієнта для того, щоб «погасити» її на собі. Для зниження апатії, необхідно доручити апатичній особистості надавати допомогу кому-небудь.

Когнітивний етап.

Цей етап є безпосередньою підготовкою до катарсису й полягає у навчанні клієнта тому стану, у якому планується досягнення катарсису, а

також оволодіння *методами* саморегуляції: аутогенному тренуванню, дихальній гімнастиці, психогімнастиці, керуванню м'язовим тонусом, спеціальним фізичним тренуванням. Метою таких занять є навчання педагога тим фізичним вправам, що впливають на психічну сферу. Виконання цих вправ має гармонізуючий вплив на психіку.

Одним з методів здійснення катарсису, що сприяє усвідомленню і конструктивному вирішенню психотравмуючих переживань, є використання механізмів психічної адаптації. Такими механізмами є *психічна регресія й адаптивна активність уяви*.

Психологічна регресія (відновлення доекстремального досвіду) в умовах реабілітації повинна прийняти масовий характер. Розмови про минуле мають організовуватися і всіляко підтримуватися. Реалізація психічної регресії найбільш ефективна в групах спілкування. Можливі наступні теми для обговорення: «Найщасливіші хвилини мого довоєнного життя», «Мoje хобі», «Який одяг мені подобається», «Де я бував у відпустці».

Адаптивна активність уяви не може цілком реалізуватися. Поле її дії обмежується навколо вирішення особистісних проблем. Обидва механізми, унаслідок цих причин, взаємозалежні один від одного, і реалізація першого забезпечує можливість реалізації другого.

Уява реалізується тоді, коли здійснюється визначення життєвих перспектив. Усі зусилля уяви мають бути спрямовані на планування мирного життя. Краще, якщо це планування здійснюється колективно. Тут можливі різні варіанти спільної роботи: від простого обговорення до «мозкового штурму». Правильне планування перспектив сприяє тому, що рівень домагань психотравмованої особистості стає більш реалістичним.

Катарсичний етап.

Цей етап є одним із ключових у процесі реабілітації. Метою його є досягнення емоційного відреагування стану дезадаптації й очищення від нього – *катарсису*.

В системі психологічного супроводу основна роль належить психологічним методам, що забезпечують виникнення катарсису й інсайту. Під *катарсисом* розуміється звільнення людини від впливу нав'язливих психотравмуючих переживань (спогадів, страхів і ін.).

Інсайтом виступає інтуїтивне прозріння стосовно свого життя, несподіване прийняття рішень, вирішення хвилюючих питань. Реалізація цих феноменів уможлиблює подальшу продуктивну діяльність людини.

Часто катарсису сприяють спогади клієнта про те, що травмувало його психіку. При цьому процес очищення протікає по-різному. Це може відбутися або в процесі бесіди з психологом про психотравмуючі переживання в минулому, або під час аутогенного занурення з образним відтворенням картин психотравмуючого досвіду.

В психологічній реабілітації виділяють три типи катарсису.

Бурхливий катарсис у зміненому стані свідомості. Для його досягнення клієнт входить у стан глибокого аутогенного занурення.

Латентний катарсис. Суть його в тім, що відреагування стану дезадаптації відбувається непомітно для клієнта, й не усвідомлюється ним. У цьому випадку відбувається слухове і кінестетичне відреагування.

Спонтанний катарсис. Цей вид катарсису за зовнішніми проявами схожий на перший. Відмінність полягає в тому, що він виникає раптово як для клієнта, так і для психолога. Для того, щоб уникнути неприємних наслідків спонтанного катарсису й обернути його на користь клієнта, необхідно ще на підготовчому етапі необхідно попередити клієнта про можливість такого явища. Причому оцінити його як важливий і корисний крок на шляху вирішення особистісних проблем.

Усі види катарсису прийнятні в психологічній реабілітації й однаково ефективні. Важливою особливістю їх є можливість і достатність постановки загального психологічного діагнозу «особистість у стані вторинної дезадаптації». Катарсичний етап не вирішує всіх проблем психологічної реабілітації, але створює умови для виникнення наступного етапу.

Етап усвідомлення деструктивної поведінки.

Цей етап не вимагає спеціальної підготовки з боку психолога, але забезпечує досягнення кінцевої мети всього процесу психологічної реабілітації. На його початку між психологом і клієнтом, як правило, виникають досить довірливі відносини, і тому з'являється можливість обговорити приклади поведінки в конкретних ситуаціях.

Мета етапу – переконати клієнта в необхідності корекції його

поведінки. Тепер зробити це досить нескладно, адже клієнт і сам усвідомлює невідповідність власної поведінки і внутрішнього стану. Найкраще на цьому етапі «розкрити очі» клієнта на істинні причини його поведінки. Для цього необхідно провести спільний аналіз головних подій минулого року. Результатом такої роботи стає формування *мотиву для зміни* своєї поведінки. Процес психологічної реабілітації переходить на новий етап.

Етап формування нових навичок поведінки.

Це етап, на якому діяльність психолога і клієнта перетворюється в колективну діяльність групи клієнтів під керівництвом психолога.

Групова психокорекція.

Цілями таких груп психокорекції можуть бути: корекція взаємин, корекція індивідуального стилю спілкування, полегшення вираження емоцій, створення умов для саморозкриття, апробація нових видів поведінки тощо. Велику користь приносить поступове введення в групу психологічно-гармонійних людей. Це дозволяє можливі майбутні конфлікти перевести в план гри й вирішити їх з найменшими втратами.

На першому етапі групової роботи її учасники намагаються досягти реального бачення того, що відбулося за минулий рік. При цьому вони, використовуючи тільки факти, по черзі відновлюють хронологію подій. Під час цього процесу учасники позбавляються своїх ілюзій.

На другому етапі здійснюється робота з почуттями. Кожен учасник групи розповідає про те, що він відчував під час екстремальних подій. Обмін своїми відчуттями сприяє тому, що члени групи усвідомлюють, що їхні переживання не є унікальними, властивими тільки їм. Крім того, під час своєї розповіді вони одержують підтримку від інших членів групи. Усе це дозволяє значно поліпшити їхнє самопочуття.

На третьому етапі відбувається навчання прийомам саморегуляції психічних станів. Мета цих заходів полягає в тому, щоб учасники групи опанували певний метод саморегуляції й спрямували його на свою здатність керувати почуттями, емоціями, поведінкою.

Найкращим методом освоєння нових навичок поведінки та спілкування є соціально-психологічний тренінг (СПТ), де навчання відбувається в умовах ігрової діяльності. Це має ряд корисних особливостей:

- у грі людина, відбиваючи дійсність, здатна змінити її;
- у грі можна перебороти те, що здається нездоланим у реальному житті, а потім перенести новий досвід у реальне життя;
- у грі людина може легше, ніж у реальному житті, орієнтуватися на пошук нових ідей, способів, форм діяльності та поведінки;
- у гри учасник отримує задоволення від самої гри, а не від результату;
- гра, у якій завжди присутні елементи фантазії, дає можливість актуалізації прихованих потенцій особистості;
- учасники гри отримують можливість подивитися один на одного і на себе немов з боку та психологічно оцінити свою поведінку;
- прийняті ролі іншої людини в грі дають більш правильне розуміння соціально значимих й особистих мотивів людини;
- близькість гри до повсякденного життя (сімейного, професійного і т.д.) підвищує активність учасників у процесі гри.

У процесі СПТ кожен учасник переживає усвідомлення неадекватності своєї поведінки та формування нової поведінки.

Особливістю в застосуванні до процесу психологічної реабілітації СПТ є: комплектування тренінгових груп необхідно здійснювати так, щоб групи склали психотравмовані учасники з труднощами спілкування і звичайні люди, що не мають серйозних психологічних проблем. Така група буде більш наближена до моделі реального життя.

Після СПТ учасники чекають зустрічі з реальним життям, її реальними труднощами. Тому ця зустріч неможлива без наступного етапу психологічної реабілітації.

Етап визначення життєвих перспектив.

Набуваючи навички нової поведінки в процесі СПТ, людина ще не уявляє, яким чином вона буде застосовувати їх у ситуаціях спілкування зі знайомими людьми. Усвідомленню цього заважають стереотипи старих взаємин і старого сприйняття свого оточення. Перші спроби нової поведінки призводять до того, що суб'єкт із подивом помічає, що змінилася не тільки його поведінка, але і сприйняття ним давно знайомих людей. Раптово старі плани втрачають свій колишній сенс. Замість них приходять нове розуміння

життя. Цей процес проходить швидко і нерідко супроводжується бурхливою емоційною реакцією: радість, відчуття повноти буття і т.п. Це призводить до негайного рішення чи нового розуміння наявної проблеми – інсайту. Результати інсайту повинні контролюватися психологом шляхом обговорення з клієнтом життєвих планів.

У крайніх випадках, коли інсайт не настає, психолог використовує метод «мозкового штурму». У результаті такої роботи клієнт одержує різні варіанти виходу з кризової ситуації. Важливо, що ці рішення вже схвалені соціумом, і це є безсумнівною моральною підтримкою клієнта.

Етап підтримуючих заходів.

Цей етап припускає періодичні контакти психолога з клієнтом з метою:

- психологічного консультування з широкого спектру проблем;
- подолання нових стресів (нажаль, після психологічної реабілітації клієнт потрапляє в реальне життя, де він не застрахований від нових потрясінь);
- психологічної підготовки до впливу нової екстремальності.

Найкраще, якщо девізом усіх реабілітаційних заходів стане формула відновлення психічного здоров'я: «Допомагаючи іншим – відновлююся сам». Цьому сприяє створення атмосфери доброзичливості і взаєморозуміння, взаємопідтримки та поваги людської гідності кожного.

Позитивний ефект дають спеціальні психореабілітаційні іаходи. Серед них сеанси музикотерапії. Доцільно проводити їх щодня.

Не менш важливою вимогою є раціональна зміна праці і відпочинку. Тривалість трудової діяльності повинна бути такою, щоб вона не викликала ознак стомлення (зниження уважності, затримки реакції, помилкових дій).

Психолог, що організовує процес реабілітації, повинен пам'ятати, що одним з вирішальних факторів для відновлення психічного здоров'я є підтримка членів родини і найближчого оточення клієнта. Сімейна терапія включає психотерапевтичну роботу безпосередньо в родині психотравмованих осіб з метою використання позитивного впливу членів родини на процес адаптації їх родича до соціального середовища. Тому бажане надання членам родини клієнта наступних рекомендацій:

- необхідність моральної підтримки, уважного і зацікавленого слухання

- розповідей партнера про те, що йому довелося пережити;
- допомога в тому, щоб людина могла психологічно повернутися в нормальне життя (терпіння до проблем, що виникають після військового стресу: підвищеної дратівливості, тривалого депресивного стану);
 - пропаганда здорового способу життя. Організація здорового харчування.

Існує також *превентивна реабілітація* – це запобіжні заходи, які варто застосовувати, щоб уникнути серйозних психічних порушень посттравматичного характеру. До складу таких заходів належать навчання вчителів прийомам саморегуляції, інформування про умови, у яких доведеться працювати, про можливість нервово-психічних зривів, психосоматичних відхилень. Маючи повну інформацію, людина заздалегідь починає готувати себе до майбутнього, що полегшить її адаптацію. Таким чином, сполучення зазначених методів психокорекції у процесі психологічної реабілітації створюють необхідні умови для нормальної адаптації особистості до нових умов існування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ IV

1. Психологічний супровід педагогічно-професійної діяльності є однією з форм психологічної реабілітації педагогічних працівників в період війни і повоєнного відновлення. Метою психологічного супроводу є оптимізація особистісного та професійного розвитку вчителя, набуття ним здатності до життєвого проектування, зрілого самовизначення.

2. Структура психологічного супроводу складається з групових та індивідуальних (психолого-консультативних) форм. До групових форм належить духовно-психологічна просвіта, яка має три етапи (психодіагностичний, культурно-освітній та гармонійно-поведінковий). Індивідуальними формами психологічного супроводу є індивідуальне психологічне консультування.

3. Психологічний супровід має наступні етапи. *Психодіагностичний етап* має на меті вивчення психологічних якостей педагогів: особливостей характеру, духовного потенціалу, психологічного здоров'я, професійних намірів, рівня соціально-психологічної адаптованості, мотивації до роботи, здібностей, інтересів та психологічних проблем. *Культурно-освітній* етап сприяє підвищенню рівня психологічної просвіти педагогічних працівників. Психологічними засобами тут виступають лекції, семінари, міні-конференції, круглі столи, тематичні засідання кафедр, майстер-класи, масові свята, тематичні фестивалі, творчі конкурси, рольові ігри, диспути, просмотр фільмів з наступним їх обговоренням. Метою *гармонійно-поведінкового* етапу є допомога педагогам у набутті досвіду гармонійної поведінки шляхом запровадження індивідуального психологічного консультування та *спецкурсу* «Гармонізація психологічного здоров'я особистості», що поєднує лекції та психотренінг.

4. Для створення особистісно-розвивального простору у навчальному закладі важливо залучити педагогів до участі в масових психологічних заходах, які присвячені проблемам психологічного здоров'я, духовного розвитку, формуванню дбайливого ставлення до людей, до природи, до світу в цілому.

5. Психологічна реабілітація педагогів з симптомами ПТСР, являє собою комплекс скоординованих заходів медичного, психологічного, і соціального характеру, націлених на відновлення психологічного здоров'я вчителя. Метою психологічної реабілітації є усунення потенційної й реально існуючої небезпеки психічного захворювання, реінтегрування особистості в педагогічну спільноту, пристосування її до нормальних умов життя відновлення особистісного й соціального статусу.

6. Психокорекційна робота по наданню психологічної допомоги педагогічним працівникам в період війни та повоєнного відновлення України має носити комплексний характер та гуманістичну спрямованість; психокорекційні методи мають враховувати індивідуальні особливості людини, її соціальний статус, національно-культурні цінності та особисті вподобання; і найголовніше: всі засоби мають забезпечувати максимальне піднесення самоактивності суб'єктів до психічного розвитку та орієнтуватися на розвиток особистості педагога, як на головну мету і результат психологічної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бабак К. В. (2015). Психологічний супровід професійного розвитку студентів педагогічного коледжу: структурно-інтегративний підхід / Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. № 2. - С. 7-12. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_3
- Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39.*
- Невмержицький В.М. (2004). Психологічні наслідки впливу бойових обставин та шляхи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка - К., -Т. 4.- Вип. 7. - С. 222-227.
- Тімченко О.В. (2000). Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. - Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ. 268 с.
- Фрейд З. (1998). Основные принципы психоанализа: Пер. с нем., англ. - М.: Рефл-бук; - К.: Ваклер, 288 с.
- Фромм Э. (1992). Душа человека: Пер. с англ. - М.: Республика, 430 с.
- Франкл В. (1990). Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 372 с.
- Horovitz M.J. (1986). Stress-response syndromes. - New York. P. 65-79.