

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«25» грудня 2024р.

**«ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ОСВІТЯН В УМОВАХ
ВІЙНИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти
освітньо-професійної програми
053 «Практична психологія»
Назаренко Анжеліки Олександрівни

Науковий керівник:
Крученко С.В., старший викладач

Рецензент: психолог відділу
працевлаштування Житомирської
філії Житомирського обласного
центру зайнятості Удод С.Ю.

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 78 С / добре
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«16 » січня 2025р

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСВІТЯНАМ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Психосоціальна підтримка в контексті забезпечення ментального здоров'я населення.....	8
1.2. Характеристика основних психологічних та соціальних наслідків війни для освітян.....	16
1.3. Методи надання психосоціальної підтримки в освітньому процесі.....	30
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСВІТЯН В КОНТЕКСТІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	42
2.1.Планування та обґрунтування методів дослідження.....	42
2.2.Опис вибірки дослідження.....	48
2.3.Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	50
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА ЩОДО НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСВІТЯНАМ.....	59
3.1. Теоретико - методологічні засади розробки тренінгової програми з розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам.....	59
3.2. Формувальний експеримент та перевірка ефективності тренінгової програми.....	67
Висновки до третього розділу,,,,	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ,,,,	77
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Постановка проблеми. Освіта є основою розвитку нації, впливаючи не лише на економіку, але й на соціальний добробут, культурну спадщину та психологічне здоров'я суспільства. У сучасному світі вона відіграє важливу роль у формуванні стійких суспільств, що здатні адаптуватися до швидких змін та викликів.

Психологічна стійкість і самореалізація нерозривно пов'язані з рівнем освіченості. Освіта сприяє розвитку когнітивних навичок, які допомагають індивідам краще справлятися зі стресом, вирішувати складні завдання та приймати обґрунтовані рішення. Дослідження показують, що освічені люди більш схильні до розвитку критичного мислення, що є важливим елементом психологічної саморегуляції та соціальної адаптації.

В навчальному процесі роль учителя не зводиться лише до передачі знань, але радше до більш глобального процесу формування особистості учня, розвиваючи його емоційний інтелект та соціальні навички. Особливо важливою є здатність учителя до емпатії та підтримки, оскільки діти часто переживають стрес через нестабільні соціальні умови. Вчителі відіграють ключову роль у зниженні рівня тривожності та допомагають дітям адаптуватися до складних обставин.

З початком війни в Україні роль вчителя змінилася: вчителі тепер не тільки навчають, але й забезпечують психологічну підтримку дітям, що зазнають стресу, тривоги та втрати. Військові дії мають негативний вплив на психічне здоров'я учнів, знижуючи їхню концентрацію, мотивацію та емоційну стабільність. Дослідження підтверджують, що діти, які стикаються з кризовими ситуаціями, потребують особливої уваги для збереження психологічної стійкості та навчальної мотивації.

Учителі, особливо під час війни, також потребують підтримки. Від них вимагається високий рівень стресостійкості та здатність надавати

психологічну допомогу. Їхня здатність справлятися з власними емоційними викликами та допомагати учням безпосередньо впливає на навчальний процес і відновлення після кризи.

В 2017 році почалася реформа школи Нової української школи (НУШ). Місія НУШ – допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками. Упровадження такої фундаментальної реформи освіти в країні, яка воює, – неабиякий виклик.

Окрім цілком зрозумілої високої суспільної актуальності теми нашого дослідження варто також зауважити, що проблема психосоціальної підтримки освітян в умовах війни не позбавлена й наукової актуальності.

По-перше, питання впливу військових конфліктів на освітян є недостатньо вивченим, особливо в контексті сучасної України. Існує незначна кількість наукових досліджень з цієї теми, адже більшість все ж спрямовані на практичні аспекти. Вивчення психологічних та соціальних потреб учителів у цей час допоможе заповнити прогалину у світовій науковій літературі.

По-друге, унікальні умови війни в Україні створюють новий контекст для дослідження психосоціальної підтримки освітян. Особлива увага надається тому, як саме війна впливає на емоційний стан вчителів, їхню професійну діяльність і здатність підтримувати учнів.

По-третє, в контексті актуальності реформи НУШ та змін вектора на зміну системи освіти в цілому в непростих умовах війни, інтеграція сучасних методів підтримки є теж важливою. Дослідження спрямоване на вивчення новітніх підходів у психосоціальній підтримці, таких як інтервенції з використанням технологій (онлайн-сесії, консультації), а також на адаптацію стратегій психологічної допомоги, що враховують специфіку українського соціального контексту роблять наше дослідження ще більш актуальним.

Мета дослідження – теоретично з'ясувати та емпірично перевірити ефективність тренінгу як методу розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам.

Об'єктом дослідження є психосоціальна підтримка в роботі психолога.

Предметом дослідження є тренінг як метод розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам в умовах війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «психосоціальна підтримка» в контексті професійної діяльності психолога та забезпечення ментального здоров'я населення;
2. Теоретично розглянути основи психологічних та соціальних наслідків війни для освітян;
3. Теоретичного проаналізувати особливості та значення різних методів роботи психолога з освітянами;
4. Розробити та емпірично перевірити ефективність тренінгової програми для розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам.

Гіпотеза дослідження – тренінг з розвитку навичок надання психосоціальної підтримки буде ефективним методом надання психосоціальної підтримки в освітньому середовищі.

Для розв'язання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:**

1. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури.
2. *Емпіричні методи:*
 - Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда – для дослідження актуального рівня адаптованості індивіда;
 - Шкала стресостійкості (Connor-Davidson Resilience Scale) – для оцінки рівня стресостійкості особистості,

- Опитувальник САН – для оцінки поточного рівня самопочуття, активності та настрою індивіда;
- Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) – для вимірювання особливостей та актуального рівня особистісної та ситуативної тривожності.

3. *Методи математично-статистичної обробки емпіричних даних:* відсотковий аналіз даних, формування статистичних та порівняльних таблиць за результатами дослідження, Т-критерій Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що вперше буде комплексно науково досліджено поняття «психосоціальна підтримка» в контексті роботи психолога з педагогами та надання останнім ефективної психосоціальної підтримки в умовах війни.

Уточнено та доповнено зміст поняття «психосоціальна підтримка» як аспект роботи психолога та його місце й значення в контексті забезпечення метального здоров'я населення;

Удосконалено: методи та способи оцінки наданої психосоціальної підтримки психологом через психологічну діагностику конкретних особистісних аспектів освітян;

Подальшого розвитку набув тренінг як конкретний метод роботи психолога у сфері надання ефективної психосоціальної підтримки освітянам в умовах війни.

Практичне значення роботи. Основні положення та висновки дослідження можуть використовуватися психологами та соціальними працівниками для ефективної діагностики та визначення актуальних векторів надання психосоціальної підтримки в роботі з освітянами. Результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть використовуватись також під час навчання студентів на відповідних дисциплінах («Педагогічна психологія», «Основи психодіагностики» тощо).

Апробація результатів дослідження:

Результати дослідження представлено та обговорено на таких наукових конференціях:

1. Всеукраїнська науково-практична конференція (Київ, 17 квітня 2024 року);
2. Інтернет-конференція «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір» (Київ, 22 травня 2024 рік).

Публікації. Основний зміст та результати дослідження відображено у таких одноосібних статтях:

1) Назаренко А.О. Значення психосоціальної підтримки освітян в умовах збройного конфлікту. *Теоретичні та праксеологічні аспекти реалізації психолого-педагогічних наукових досліджень в умовах воєнного стану: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Київ, 17 квітня 2024 року). Вінниця: Нілан-ЛТД, 2024. С. 177-180.

2) Назаренко А. О. Вплив громадського сектору на розвиток обізнаності педагогічних працівників середньої школи у темі психічного здоров'я. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції*. 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 191-194.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел містить 60 найменувань. Основний зміст дослідження викладений на 77 сторінках. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНО ПІДТРИМКИ ОСВІТЯНАМ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психосоціальна підтримка в контексті забезпечення ментального здоров'я населення

Психосоціальна підтримка є невід'ємною складовою забезпечення ментального здоров'я населення, особливо в умовах сучасних викликів, зокрема війни, соціальних конфліктів та економічних труднощів [12]. У такі кризові періоди психологічний добробут громадян стає критично важливим для їхньої адаптації, соціальної інтеграції та загального розвитку [5]. Психосоціальна підтримка не лише допомагає людям справлятися зі стресом та емоційними труднощами, але й сприяє формуванню стійкості, зміцненню соціальних зв'язків та відновленню внутрішнього ресурсу [34]. Вона охоплює широкий спектр заходів, що включають психологічну допомогу, освітні програми, групову терапію та інші інтервенції, які націлені на розвиток навичок подолання труднощів і підтримання психічного благополуччя [56]. Окрім цього, психосоціальна підтримка відіграє чи не ключову роль у формуванні здорової та адаптивної особистості в умовах глобальних змін та нестабільності [7].

Сьогодні існує гостра потреба в актуалізації проблем громадського здоров'я у межах теоретичних та практичних аспектів соціальної та практичної психології, що сприятиме переосмисленню й доповненню наукових засад розуміння громадського здоров'я та його показників [45]. Особливо це стосується необхідності збереження й зміцнення як особистого, так і колективного здоров'я в умовах соціальних змін, викликаних воєнним конфліктом [10]. Повномасштабна війна, що триває в Україні, безпосередньо або опосередковано впливає на добробут майже кожної особи, родини, громади та суспільства загалом [27].

Поняття благополуччя є ключовим у визначенні здоров'я за ВООЗ, де здоров'я трактується як "стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних недоліків" [41], а психічне здоров'я визначається як "стан благополуччя, при якому кожна особа здатна реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати й робити внесок у життя своєї громади" [33]. Важливим аспектом цієї дефініції є гармонійне поєднання зазначених факторів, які забезпечують внутрішнє благополуччя людини [50]. Це змушує нас звернути увагу на концепт благополуччя при аналізі громадського здоров'я як умов адаптації спільноти чи індивіда до наслідків військових дій [24].

Варто підкреслити, що відчуття благополуччя є вкрай важливим для кожної людини, а його трактування, як зазначає Л. Куликов, співпадає або є досить близьким у різних наукових дисциплінах та буденній свідомості [39]. Це поняття також є ключовим у визначенні здоров'я і його показником [14].

Соціально-психологічні аспекти здоров'я розглядаються в наукових працях сучасних дослідників, таких як І. Бовіна [5], О. Васильєва [15], І. Гурвич [2], М. Каніболоцька, Л. Коробка [24-28], О. Ніздрань [42] та ін. І. Гурвич підкреслював необхідність вивчення і контролю соціально-психологічних чинників захворюваності, що діють на популяційному рівні, і наголошував на достатності так званого функціонального визначення здоров'я, що базується на підході Т. Парсонса та еволюційній теорії уявлень про дисфункції [5]. У цьому контексті здоров'я слід розуміти як здатність індивіда повноцінно виконувати основні соціальні ролі. Дослідження І. Бовіної [3] спрямоване на розвиток нового наукового напрямку — соціальної психології здоров'я та хвороб, які пояснюються на соцієтальному рівні з урахуванням теорії соціальних уявлень, соціокультурного й історичного контекстів.

Науковці розглядають громадське здоров'я як фізичне, психологічне та соціальне благополуччя населення, що здійснює життєдіяльність у соціальних спільнотах (громадах, регіонах, країнах) [1, с. 8]. Це поняття відображає

адаптивні реакції членів спільноти і здатність суспільства ефективно функціонувати в конкретних умовах [16].

Виходячи з соціально-психологічного аспекту нашого дослідження, розглядаючи підтримку громадського здоров'я в процесі пристосування до наслідків воєнного конфлікту, будемо опиратися на концепцію «суб'єктивного благополуччя», трактуючи його як комплексне соціально-психологічне явище, що виконує функції оцінювання, активації та регуляції. Це явище, з одного боку, формується під впливом інших психічних структур, а з іншого — саме визначає їхній подальший розвиток [17].

Під впливом зовнішніх умов індивід не лише пасивно реагує, але й взаємодіє з навколишньою реальністю. Одним із факторів, що організовує таку взаємодію, як зазначає О. Бочарова, є суб'єктивне благополуччя, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Це явище, будучи інтегрованою формою емоційно-оцінного ставлення до себе і різних аспектів свого життя, впливає на характер переживань, особливості сприйняття подій і специфіку поведінкових стратегій, спрямованих на адаптацію до зовнішніх змін [4]. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя можна розглядати як системоутворюючий фактор, що сприяє узгодженню різних систем і підтримці оптимального рівня готовності до адаптації в умовах суспільних змін, викликаних воєнними подіями.

Процес адаптації до таких змін є наслідком складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, дія яких фільтрується через систему ставлень індивіда. Ставлення до цих подій є важливим аспектом як самого процесу, так і результату адаптації до змін у суспільстві, спричинених воєнним конфліктом. Ці ставлення, що виявляються в процесі взаємодії з реальністю, є важливими умовами, що забезпечують певний рівень адаптаційної активності і впливають на задоволеність життям та благополуччя. Як стверджують дослідники, суб'єктивне благополуччя є ключовою категорією, яка позначає систему особистісних ставлень і слугує регулятором поведінки у системі реальних відносин [3]. Воно, як система, що відображає емоційно-оцінне ставлення

людини до себе та соціальної дійсності, визначає інтенсивність та напрямок її поведінки, є одним із внутрішніх чинників, що зумовлюють процес адаптації, і є важливим елементом як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Переживання суб'єктивного благополуччя або неблагополуччя виступає одночасно і результатом, і критерієм соціально-психологічної адаптації, відображаючи рівень задоволеності особи собою та різними аспектами свого життя [33].

Існує також схоже поняття, пов'язане зі здоров'ям — це резилієнс, або психологічна пружність особи чи спільноти, яке характеризується здатністю долати наслідки війни як травми та повертатися до звичного ритму життя. Водночас, як зазначено в роботах О. Шклярської, присвячених концепції «резилієнс», процес включення цього терміна в науковий обіг вимагає певного часу, через що в українських гуманітарних науках поки що не встановлено загальноприйнятого терміна, еквівалентного поняттю «резилієнс» [54, с. 25].

Варто звернути увагу на те, що поняття «психологічна пружність» (resilience) і «життєстійкість» (hardiness) не є синонімічними. Як підкреслює С. Кравчук, резилієнс є динамічним процесом, який допомагає підтримувати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в критичних умовах, дозволяє виходити з таких ситуацій без тривалих негативних наслідків і успішно адаптуватися до несприятливих обставин. Життєстійкість, своєю чергою, є складним інтегральним явищем, яке на рівні змісту відображає особистісні характеристики, що допомагають протистояти стресовим факторам і долати життєві труднощі, об'єднуючи в собі емоційні, когнітивні, моральні, вольові та поведінкові складові [56].

Резилієнс відображає здатність особи підтримувати психологічну рівновагу та ефективне функціонування в умовах стресу [82]; долати труднощі [80]; зберігати позитивну адаптацію та відновлюватися після травматичних подій [84]. Він також відображає здатність підтримувати та підвищувати рівень благополуччя, незважаючи на негативні умови [80]. За визначенням ВООЗ, резилієнс — це «здатність відносно успішно справлятися з важкими

обставинами, використовуючи особисті ресурси, що можуть розвиватися за допомогою захисних факторів, таких як сприятливе середовище або вироблення адаптивних копінг-стратегій» [85, р. 8].

У сучасних наукових дослідженнях резилієнс розглядається як комплексний конструкт, який стосується як окремої особи, так і сімей, громад і спільнот [84]. Пропонується визначати резилієнс спільноти як процес, що об'єднує ряд адаптивних здібностей у позитивну траєкторію адаптації та функціонування після конфлікту як повноцінної спільноти. Відповідно до рекомендацій дослідників, адаптацію на рівні громади можна розглядати як «хороший стан здоров'я населення» (wellness), який визначається високими рівнями психічного та поведінкового здоров'я, виконанням соціальних ролей і загальною якістю життя різних груп населення [80].

Наразі українські дослідники активно досліджують підтримання громадського здоров'я в умовах адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту [21]. Це питання є особливо актуальним в умовах суспільних змін, спричинених війною. Проте, як свідчать дані досліджень (Є. Головаха, М. Каніболоцька, Л. Коробка, О. Ніздрань, Е. Лібанова та ін.), у сучасному українському суспільстві переважає стиль життя, коли здоров'я хоч і визнається як важлива цінність, але не є пріоритетом для його власника [14]. Часто його розглядають як термінальну цінність, однак люди схильні нехтувати елементарними заходами для його підтримки до появи серйозних захворювань [10]. Більшість не бажають брати на себе відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я [8]. Дослідження Л. Коробки та ін. також показують, що люди часто демонструють безпорадність у питаннях підтримки здоров'я та схильні до пасивних стратегій його збереження, що посилюється негативними емоціями через погіршення стану здоров'я [28].

Запит на психосоціальну допомогу в кризових ситуаціях висуває високі вимоги до підготовки фахівців, які мають володіти технологіями надання такої допомоги та соціо-емоційної підтримки, а також здатними діяти в нестандартних ситуаціях. В Україні потреба в психосоціальній підтримці

суттєво зросла з початку повномасштабного вторгнення Росії, оскільки наші громадяни зіткнулися з кризовими подіями, які важко передбачити та пережити. Багато людей втратили рідних, житло, були роз'єднані з близькими чи змушені залишити свої домівки, а також пережили обстріли і тимчасову окупацію. Усе це негативно впливає на їхній стан, викликаючи дистрес, що в подальшому може призвести до проблем із психічним чи фізичним здоров'ям [30].

Російська агресія проти України створила низку викликів для психологічної служби та працівників закладів освіти, а саме:

- значне зростання кількості учасників освітнього процесу, які отримали психологічні травми внаслідок воєнних дій і потребують постійної психологічної підтримки;
- дефіцит практичних психологів та послуг психологічного супроводу в освітньому процесі через збільшення кількості людей, які в цьому потребують;
- недостатня підготовка педагогічних працівників щодо надання базової психологічної підтримки та роботи з дітьми, які пережили психологічну травму;
- низька обізнаність батьків про особливості психічного здоров'я дітей і можливості надання їм психологічної підтримки [39].

Попри ці складнощі, система освіти має значні можливості для підтримки учасників освітнього процесу. Професійні та організаційні ресурси, а також здатність до широкого соціального впливу забезпечують комплексний і системний підхід до всіх освітян.

В Україні, відповідно до статті 76 Закону України «Про освіту» (від 05.09.2017 № 2145-VIII), діє психологічна служба, яка забезпечує систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки та діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей [12]. Психологічна служба, як частина державної системи охорони психічного та соціального здоров'я, має на меті надання соціальної та психологічної

допомоги особистості не лише для її розвитку, а й для подолання кризових моментів. Значну роль у збереженні психологічного здоров'я учасників освітнього процесу відіграють практичні психологи і соціальні педагоги, загальна кількість яких в Україні становить 23 315 осіб. За інформацією з регіонів, працівники психологічної служби в системі освіти протягом 2020/2021 навчального року надали 1 189 876 консультаційних послуг учасникам освітнього процесу з різних питань: від допомоги дітям та сім'ям, які постраждали внаслідок воєнних конфліктів до проблем боулінгу, домашнього насильства, суїцидів серед дітей та ін..

Одним із ключових завдань закладів освіти є надання щоденної психологічної та емоційної підтримки здобувачам освіти [14]. Психосоціальну допомогу можуть здійснювати як педагогічні, так і інші працівники (вчителі-предметники, класні керівники, шкільний лікар, практичний психолог, соціальний педагог тощо), які мають знання та навички застосування алгоритму першої психологічної допомоги.

Психосоціальна допомога спрямована на психологічну підтримку в складних і кризових ситуаціях, що викликають емоційний дискомфорт і нестабільність; вона також має на меті сприяння ефективній адаптації особистостей та груп до мінливих соціальних умов [23].

Термін "психосоціальна допомога" є близьким за значенням до психотерапії та соціальної роботи. У широкому розумінні, психосоціальна робота трактується як напрямок соціальної роботи, основна мета якого полягає у наданні першої психологічної допомоги та соціальної підтримки особам, що опинилися у складних життєвих обставинах, а також у створенні умов для ефективної адаптації людини до нових умов існування [54].

У вузькому сенсі, психосоціальна робота спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги шляхом пошуку ресурсів особистості та соціального оточення для подолання складних життєвих ситуацій. Основні завдання психосоціальної допомоги в рамках соціальної роботи включають розширення спектра соціальних і особистісних ресурсів для самостійного

вирішення проблем, подолання труднощів, актуалізацію творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних можливостей, необхідних для виходу з кризового стану, а також стимулювання самоповаги та впевненості у власних силах.

Однак перенесення методів психології на соціальну роботу є небажаним, оскільки такі складні види діяльності, як психологічне консультування та психотерапія, вимагають спеціальних професійних навичок та практичної підготовки. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги передбачає гуманні методи реагування на страждання осіб, які можуть потребувати підтримки [60].

Важливо враховувати, що переживання кризових ситуацій, зокрема в умовах війни, може мати негативний вплив на соціально-емоційне здоров'я фахівців, які надають допомогу постраждалим. Надання допомоги також вимагає турботи про власне здоров'я та благополуччя.

Фахівцям, чия професійна діяльність пов'язана із наданням допомоги, зокрема педагогам і фахівцям психологічної служби в системі освіти, вкрай важливо дбати про власну безпеку (емоційну, фізичну, професійну), щоб забезпечити якісне та своєчасне надання допомоги іншим [55]. Саме тому одним із пріоритетних завдань освітньої системи є підвищення професійної компетентності педагогів для оволодіння сучасними технологіями психосоціальної допомоги, а також методами самодопомоги та відновлення у кризових ситуаціях.

Підсумовуючи, слід зазначити, що соціально-психологічна підтримка здоров'я повинна бути орієнтована на активізацію та відновлення адаптаційних ресурсів осіб, які постраждали, а також ресурсів громади для стимулювання колективних зусиль, спрямованих на підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптивності до наслідків воєнного конфлікту. Для підтримки громадського здоров'я та посилення адаптаційних можливостей населення в умовах криз значне значення має активізація колективних зусиль. Аналіз сучасних досліджень в Україні показав важливість

питання мобілізації потенціалу громади з точки зору покращення громадського здоров'я.

Ключовим є усвідомлення ролі громади та спільноти у вирішенні проблем, пов'язаних із формуванням і підтриманням здоров'я населення, а також спроможності громади до цілеспрямованих дій у цій сфері. Таким чином, підтримка та зміцнення громадського здоров'я вимагає активізації і залучення як індивідуальних, так і колективних ресурсів, що сприятимуть подоланню наслідків травматичних подій, відновленню та підвищенню рівня благополуччя громадян.

1.2. Характеристика основних психологічних та соціальних наслідків війни для освітян

Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що наслідки збройних конфліктів істотно впливають на психічне здоров'я населення. Приблизно 10% осіб, які пережили такі конфлікти, стикаються з розладами психічного здоров'я, ще 10% демонструють зміни в поведінці, що можуть впливати на їх соціальну адаптацію та функціонування [41]. Серед психологічних проявів, які часто виникають внаслідок конфліктів, особливо виділяються тривожні та депресивні стани. Ці стани можуть суттєво впливати на якість життя та загальний психічний стан особи, ускладнюючи емоційний стан та соціальну взаємодію.

Психосоматичні проблеми є ще однією поширеною категорією наслідків конфліктів. До них належать безсоння та різноманітні болі, які можуть бути зумовлені стресом, тривожністю та психічним перевантаженням. Вони також можуть негативно впливати на фізичне здоров'я та загальний стан осіб, які пережили конфлікти [44].

Отже, психічне здоров'я населення, що піддалося впливу збройних конфліктів, потребує уваги та підтримки. Професійна психологічна допомога

і психіатрична підтримка можуть бути необхідними для пом'якшення наслідків стресу та травм, отриманих під час конфліктів [59].

Система вищої освіти України, як і інші сфери життя країни, зазнала значних втрат і руйнувань внаслідок нового етапу війни, розпочатої Росією 24 лютого 2022 року. Протягом двох років до початку повномасштабної війни освітня сфера функціонувала в умовах пандемії COVID-19 та пов'язаних з нею обмежень. Перед цими подіями в системі вищої освіти стояли питання реформування, імплементації норм нового Закону України «Про вищу освіту» (прийнятого в 2014 році), створення системи внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості освіти, що відповідає стандартам Європейського простору вищої освіти. Однак під час пандемії пріоритетом стало забезпечення безпечного середовища та впровадження дистанційного навчання.

З початком повномасштабної агресії ситуація у вищій освіті України ще більше ускладнилася. Освітній процес було призупинено, будівлі закладів освіти зазнають руйнувань, а учасники освітнього процесу опинилися в різних умовах: багато з них виїхали за межі України або залишилися в регіонах, далеких від зони бойових дій; деякі все ще перебувають на тимчасово окупованих територіях. Як і в 2014 році після анексії Криму та початку бойових дій на Донбасі, уся українська система освіти знову зіштовхнулася з проблемою переміщення закладів освіти на підконтрольну територію, що змусило адаптувати освітній процес до нових умов.

Досвід навчання в умовах пандемії COVID-19 прискорив впровадження дистанційного формату під час воєнного стану. Однак дистанційне навчання все ще залишається джерелом потенційного погіршення якості освіти та академічної успішності, а також може посилити існуючі нерівності в доступі до освіти. Крім того, такий формат призводить до зростання навантаження на студентів і викладачів, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан. Учасники освітнього процесу все частіше стикаються з проявами стресу: недосипанням, підвищеною тривожністю, проблемами з концентрацією уваги та труднощами в комунікації з однолітками і викладачами. Студенти, зокрема,

відзначають підвищений рівень тривожності та відчуття ізольованості через відсутність належного спілкування під час вимушених перерв та дистанційного навчання.

В умовах дистанційного навчання студентам необхідно мати гаджети та робочі місця вдома. За результатами опитування, більшість підлітків (90%) мають хоча б один гаджет для навчання, але основним пристроєм у багатьох випадках є телефон, що може негативно впливати на якість навчання, особливо в дистанційному форматі. Серед внутрішньо переміщених студентів та учнів з родин з низьким рівнем доходу частка тих, хто має гаджети, є меншою.

Умови воєнного часу також створюють додаткове навантаження на викладачів, які витрачають більше часу на організацію навчання під час тривоги і відключень електроенергії, виконуючи також обов'язки колег, які виїхали з країни, та надаючи підтримку студентам, що перебувають за кордоном.

Війна на території України викликає різноманітні форми психічного напруження, зокрема тривожність, стрес, депресію та інші психологічні проблеми. Постійна загроза та нестабільність суттєво впливають на емоційний стан і загальний психічний добробут мешканців країни. Важливо зазначити, що це питання стосується не лише фізичного виживання, але й психічного благополуччя населення.

Дослідження в цій сфері формують основу для розробки програм і заходів, спрямованих на психологічну підтримку та реабілітацію тих, хто постраждав від наслідків війни. Вони також підкреслюють важливість колективних зусиль для вирішення конфлікту і забезпечення мирного майбутнього для всіх громадян України [36].

Одним із найважливіших психологічних аспектів війни є втрата людського потенціалу, який необхідний для самореалізації, самовдосконалення та подолання життєвих труднощів. Військові конфлікти забирають цей ресурс і ведуть до втрати можливостей для особистісного розвитку [43]. Люди, які пережили війну, часто відчують втрату

внутрішнього потенціалу і можливостей для самореалізації. Вони можуть втратити здатність до планування та стратегічного мислення через кризові та стресові обставини, що ускладнюють їхній звичний спосіб життя. У таких ситуаціях необхідна психологічна підтримка та спеціалізована допомога, щоб відновити втрачені можливості і допомогти людям знайти внутрішню силу для подолання наслідків війни та відновлення особистісного зростання [54].

Руйнування не лише інфраструктури, але й психіки людей відбувається щодня, оскільки постійна тривога і страждання, викликані діями окупантів, стають звичними. Українці щоденно переживають хвилювання за своїх близьких, намагаються забезпечити їхню безпеку, а також евакуюють дітей у безпечні місця. Багато людей змушені проводити рідних на фронт. Усе це призводить до різних емоційних реакцій і психічних станів у співвітчизників [33].

Формування таких психічних станів значною мірою залежить від того, наскільки кожна особа усвідомлює свою громадянську, професійну та військову відповідальність, а також ставлення до завдань і цілей, які перед нею стоять. Глибоке усвідомлення своїх цивільних та службових обов'язків може сприяти формуванню позитивних психічних станів у людини.

Оскільки українці вимушені адаптувати свої внутрішні ресурси для подолання стресу, викликаного війною, важливим є аналіз їхніх позитивних і негативних емоційних реакцій на ці події. Психічні стани можуть проявлятися через зовнішні ознаки, такі як інтонаційні особливості мови, зміни в диханні, ході, міміці та жестах. Коли людина перебуває в позитивному психічному стані, її дихання стає швидшим і глибшим, тоді як у негативних станах спостерігається уповільнення дихання [37].

Рухи та дії також можуть відображати психічний стан: активність свідчить про бадьорість, а мляві рухи вказують на стомлення. Міміка та голос також можуть вказувати на внутрішні переживання особистості. Здатність витримувати негативні психічні стани сприяє формуванню стійкості та здатності залишатися позитивно налаштованими в майбутньому. Соціальні

фактори та умови життя також впливають на психічний стан особистості через взаємодію з колективом і сімейні стосунки [39].

Для подолання стресових ситуацій важливими факторами є адекватна самооцінка, віра у власні здібності, усвідомлення і відчуття власних обов'язків (сімейних, громадських, професійних), відповідальність, наполегливість, інтелектуальна активність, вміння регулювати свою психіку, позитивні риси характеру та дотримання етичних і моральних норм. Настрій особистості відіграє ключову роль у подоланні стресових ситуацій і може виражатися через полярні значення, такі як добрий-поганий, натхнений-зневірений, оптимістичний-песимістичний[28].

Настрій представляє собою загальний емоційний стан, що властивий людині протягом певного періоду. Позитивний настрій сприяє бадьорості та підвищує життєвий тонус, в той час як негативний настрій може викликати відчуття пригнічення, апатії та пасивності. Важливо усвідомлювати, що настрій можна і потрібно регулювати. Дослідження свідчать, що тривале перебування в поганому настрої без регуляції може призвести до ризику переходу до більш серйозного і тривалого психічного стану [33].

Незважаючи на те що переживання війни супроводжуються великою кількістю туги, розчарування та безнадії, люди також відчують позитивні емоції, що свідчить про значний адаптаційний потенціал психіки [75, с. 45-50]. До позитивних змін можна віднести:

- Підвищена національна гордість: українці відчули зростання патріотизму і гордості за свою націю в боротьбі з російським агресором.
- Згуртованість суспільства: прояви взаємодопомоги та підтримки.
- Зміна життєвих цінностей: зростання цінності життя в усіх його проявах через стрес і непередбачувані обставини.
- Мобілізація психологічних резервів.
- Активізація професійних і громадських мотивів, відповідальності.
- Підвищена готовність до рішучих і сміливих дій.

- Швидкість когнітивних реакцій.
- Зниження стомленості та відсутність відчуття втоми.
- Підвищення концентрації уваги та ігнорування другорядних сигналів і потреб.
- Покращення продуктивного мислення і швидкий пошук можливих виходів зі складних ситуацій.
- Підвищення рівня розвитку вольових якостей.
- Посилення ролі соціально значущих і високих громадських мотивів.
- Радість від подолання труднощів (наприклад, радість за успіхи українських солдатів у боротьбі з ворогом або радість від політичних перемог).
- Підвищення суспільної міцності та віри в здатність подолати будь-які труднощі.
- Почуття вдячності за захист.
- Збільшення самосвідомості та самоідентичності.
- Зростання загальнонаціональної віри в перемогу.

Однак, крім позитивних психічних станів, у психіці українців виникають і деструктивні емоційні реакції, зокрема: дезорганізація, страх, тривожність, афект, гнів, апатія, депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад тощо. Розглянемо їх послідовно [45].

Психологічні опитування в контексті війни свідчать, що хронічний стрес серед цивільних осіб часто викликає явище дереалізації, коли світ сприймається як віддалений та нереальний. Відомо також, що у таких осіб спостерігається висока поширеність психогенних розладів, зокрема депресивних і тривожних [46].

Опитування, проведені Л. Юр'євою, С. Вишніченком та А. Шорніковим у перші тижні війни, фіксують особливо високу поширеність тривоги та депресії в цей період. Найбільш значущими факторами ризику розвитку

тривоги та депресії є кількість скарг, наявність депресії або тривоги та суб'єктивно знижена працездатність [46; 67].

Розглянемо деякі з найбільш поширених розладів, емоцій і станів, що виникають в контексті війни у людей.

У психологічному словнику В. В. Синявського страх визначається як негативна реакція особи на реальну або уявну загрозу, що призводить до втрати здатності свідомо керувати своїми діями. Інтенсивність страху може варіюватися від легкого побоювання до глибокого переляку або навіть жаху, залежно від характеру небезпеки, чи то реальної, чи уявної [33].

Страх є природною оборонною реакцією, яка допомагає швидко реагувати на потенційні загрози й захищати себе та близьких. Коли людина долає глибокий страх, пов'язаний з раптовою подією, такою як вибух чи пожежа, ця подія може тимчасово порушити її психічні процеси [36]. Проте з часом свідомість людини намагається перетворити інтенсивну реакцію страху на більш прийнятну та контрольовану поведінку.

Деякий страх може бути пов'язаний з емоційним настроєм особистості, включаючи невпевненість, постійну тривогу та переживання негативних подій. Часто цей вид страху виникає внаслідок недооцінки власних здібностей і можливостей самостійно подолати перешкоди чи виконати поставлені завдання [60].

У період воєнних конфліктів та загрози для життя, військовослужбовці й цивільні особи зазвичай переживають *афективний страх*. Цей вид страху виникає внаслідок реальних подій, які становлять загрозу для їхнього життя чи життя близьких. У таких обставинах страх може справді паралізувати людину, порушити нормальну роботу нервової системи і, іноді, призвести до втрати свідомості або ще серйозніших наслідків. Страх може настільки заглиблюватися в свідомості особистості, що переростає у патологічну форму, таку як тривожний невроз або фобія. Фобія настільки впливає на поведінку людини, що її дії стають невольними і не підконтрольними волі [6].

Необхідно розуміти, що страх – це природна реакція організму, яка допомагає мобілізувати психіку та тіло в моменти реальної загрози для життя. Проте, коли страх заважає ефективній діяльності та мисленню, важливо навчитися його контролювати. Більше того, страх може бути пов'язаний з особистим емоційним настроєм людини, її внутрішньою невпевненістю та постійною тривогою щодо можливих неприємностей. Часто такий страх виникає через недооцінку власних здібностей і можливостей для подолання життєвих труднощів та виконання поставлених завдань.

Тривога або занепокоєння є досить поширеною формою страху, яка вказує на можливий наближення загрозливого стану речей, чи то явного, чи вигаданого. Цей емоційний стан часто проявляється як внутрішнє занепокоєння, невпевненість і побоювання. Зазвичай головною причиною тривоги є невідомість, зокрема очікування негативних подій у майбутньому або уявлення можливих чи навіть вигаданих небезпек. Ці переживання можуть поступово руйнувати психологічну рівновагу особистості та виявляються через фізіологічні симптоми, такі як швидке серцебиття, підвищене дихання, підвищене потовиділення, підвищення артеріального тиску тощо. Тривога також може проявлятися на поведінковому рівні через надмірну збудливість, уникнення спілкування, безсоння, тремтіння пальців, труднощі з концентрацією уваги та багато інших симптомів [26].

Поява тривоги пов'язана не лише із зовнішніми обставинами, але й із психологічними, генетичними та соціальними особливостями конкретної особистості, такими як вік, професійна діяльність, соціальні взаємодії та риси характеру [28].

Тривожний стан є емоційною реакцією, спрямованою на майбутнє, інтенсивність якої зростає зі збільшенням наближення реальної або уявної загрози у часі та просторі. Хронічна тривога може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям і вплине на психологічну готовність як військових, так і цивільних осіб під час конфліктів [33].

Тривожність відзначається підвищеною схильністю до переживань, страхів і невпевненості. Як зауважує О. Царькова, «тривожність – це пригнічений емоційний стан, що проявляється в очікуванні негативного розвитку подій в умовах небезпеки» [45].

В умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну психічний стан більшості українців набув характеру *паніки*. Цей стан характеризується підвищеною метушливістю, дефектами в мисленні, втратою усвідомленого контролю над власними діями та здатністю критично оцінити навколишню ситуацію.

Агресивні прояви в психології аналізуються з двох точок зору: як емоційна реакція і як риса характеру. Емоційна реакція на несприятливі життєві обставини, яка викликає імпульсивну поведінку та афективні переживання (гнів, злість, бажання заподіяти шкоду іншим), визначається як агресивність. Ця агресивність може виступати як спосіб зняття внутрішньої напруги та вирішення проблем, пов'язаних із захистом та зміцненням самооцінки і гідності. Вона формується під час соціалізації особистості і не є вродженою рисою, як тип темпераменту. Агресивність, як риси характеру, проявляється у готовності до агресивної поведінки, що характеризується прагненням до насильства або дій, спрямованих на завдання шкоди чи знищення [46].

Ригідність – це психологічний стан, що виявляється нечутливістю до змін в оточенні, інертністю та стереотипним мисленням [37]. За Р. Клонінгером, психологічна ригідність характеризується нездатністю адаптувати поведінку до ситуації і схильністю до одноманітності дій [79]. Як зазначає К. Роджерс, на відміну від ригідності (небажання змін), одна з умов психологічного здоров'я особистості полягає в адаптивності, що передбачає можливість постійного розвитку та змін в житті [81].

Афект – це короткочасний емоційний стан, що супроводжується яскравими емоціями, зазвичай виникає під час раптових подій або критичних ситуацій, які часто є небезпечними. Під час афекту управління вольовою

регуляцією може бути обмеженим, і людині важко контролювати свою поведінку. Афект може мати негативний характер (агресія, гнів, страх, відчай) або позитивний (натхнення, захоплення, радість, задоволення). Для негативного афекту характерним є повторне сприйняття травматичних подій, що викликає відчуття безнадійності та відчаю. Часто афект супроводжується амнезією та обмеженням свідомості, і після його виникнення свідомість може частково або повністю втратити спогади про події [33].

Апатія – це психічний стан, що характеризується байдужістю, відсутністю емоцій та інтересу, часто супроводжується втомою. У стоїцизмі апатія вважалася станом щастя, що передбачає повне звільнення душі від пристрастей. У психології ж апатія сприймається як аномалія поведінки, яка виявляється в байдужості до навколишнього середовища, беземоційності та відсутності реакцій. Цей стан може виникати внаслідок органічних уражень мозку, тривалого стресу або соматичних захворювань. Апатія часто проявляється, коли людина стикається з проблемою, на яку її психіка не в змозі адекватно реагувати, внаслідок чого вона впадає в стан бездіяльності та байдужості [11].

Синдром провини вцілілого є комплексом симптомів, що виникають у людей, які пережили травмуючі події і стали свідками загибелі інших. Цей стан супроводжується почуттям сорому, внутрішнім конфліктом і душевним болем через те, що вони вижили в умовах військових дій чи катастроф, таких як природні катаклізми, епідемії або військові конфлікти. «Синдром провини вцілілого» виявляється через симптоми, такі як напади гніву, зміни настрою, почуття провини, соціальна ізоляція, проблеми з травленням, втрата інтересу, відчуття безсилля та відсутність мотивації. О. Царькова визначає два ключові компоненти цього синдрому: по-перше, почуття провини, що виникає через негативну самооцінку подій, і, по-друге, постійні емоційні переживання, такі як провини, сум, страх і горе. Цей синдром раніше описувався у контексті психологічного стану тих, хто пережив Голокост, землетруси, автокатастрофи, а згодом – військові події [44].

Гнів є емоційною реакцією, що включає обурення, злість та фізіологічні зміни, які викликані негативними подразниками для особи. Гнів часто супроводжується тимчасовою втратою або послабленням контролю над розумовою і вольовою регуляцією поведінки. За словами Е. Шострома, обурення є проявом страху, тому ті, хто відчуває гнів, насправді переживають образу та біль. Цей емоційний стан супроводжується викидом адреналіну, що призводить до підвищення енергії та мобілізації ресурсів організму, зменшуючи страх перед небезпекою та збільшуючи впевненість у власних силах. Це може спонукати до імпульсивних дій і готовності захищати себе фізично або вербально [8].

Роздратування, злість, гнів і лють є різними проявами одного й того ж почуття. Важливо відзначити, що злість може бути конструктивною реакцією в умовах війни, що є нормальним проявом у ситуаціях, коли безпека особи ставиться під загрозу. Гнів може слугувати внутрішнім вогнем для самозахисту в небезпечних умовах, але водночас може негативно вплинути на психіку та стосунки з близькими. Злість часто є реакцією на порушення особистого простору і може стати частиною процесу самозахисту. Вона може бути використана конструктивно – наприклад, у вигляді фізичних вправ, допомоги тим, хто потребує, або вираження негативних емоцій через письмові звернення [78].

Фрустрація – це психічний стан, що виникає, коли особа стикається з непереборними перешкодами (реальними чи уявними), які заважають досягненню важливих цілей. Вона може проявлятися в агресивності, грубості, заздрості, байдужості до оточуючих, самобичуванні або агресії щодо інших. Фрустрація виникає, коли очікування від життя або власних зусиль не справджуються, що може призвести до відчуття безвиході, розчарування та агресії. Важливо зазначити, що фрустрація не завжди має негативний характер, адже вона може спонукати особу усвідомити свої справжні цінності і мотивувати на покращення ситуації. Фрустрація, що виявляється у внутрішній боротьбі та обуренні, може бути корисною, оскільки свідчить про

бажання особи боротися з перешкодами, проте її пригнічення може призвести до депресії та апатії [33].

Під час військових дій численні українці пережили прояви фрустрації, оскільки до початка конфлікту у кожного були свої плани та амбіції, але в умовах війни їх реалізація стала непередбачуваною. Для запобігання проявам фрустрації, викликаним невиконаними або відкладеними на невизначений термін бажаннями, важливо зосередитися на щоденних діях, які доступні для виконання [67]. У випадку стресових подій часто виникають складні та тривалі психічні стани, такі як депресія, генералізований тривожний розлад та посттравматичний стресовий розлад. Розглянемо ці стани детальніше.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що теоретичні основи депресії були досліджені багатьма вченими, зокрема А. Беком, Е. Блейлером, Г. Блумбергом, С. Гримблантом, К. Ізардом, Д. Клерманом, Ч. Костелло, У. Макдональдом, А. Мейером, Н. Райтом, М. Селігманом та Ш. Швартцом. Вони розглядали симптоми, форми та методи лікування депресії. Психотравми війни можуть слугувати причинами розвитку депресії, яка проявляється у втраті інтересу, пригніченості, зниженні активності та сповільненні когнітивних реакцій [7; 33].

Депресія є афективним станом, що характеризується негативним емоційним фоном, відсутністю мотивації та загальною пасивністю поведінки. Вона може бути психогенною, ендогенною або соматогенною. Психогенна депресія виникає під впливом стресових факторів, ендогенна пов'язана із психічними розладами (наприклад, маніакально-депресивним психозом або шизофренією), а соматогенна – через соматичні захворювання. Ознаки депресії включають пригніченість, втому, сумний настрій, нудьгу, небажання спілкуватися, непосидючість, фіксацію на несуттєвих деталях, надмірну емоційність, замкнутість та інколи агресивну поведінку [64].

А. Бек визначив депресію не лише як негативний психічний стан, а й як стан, що супроводжується так званою «когнітивною тріадою депресії». Перший компонент тріади – це негативне сприйняття особою себе, її знань,

навичок і відчуття безглуздя та безпомічності. Другий компонент полягає в негативному ставленні до навколишнього світу, оскільки невдачі та травми минулого ведуть до думок про невдалу взаємодію з ним. Третій компонент – це песимістичне сприйняття майбутнього та думки про безрадісні перспективи [48].

Коли особа не здатна адаптуватися до втрати чи іншої катастрофічної події, її психіка активує захисні механізми, що призводять до порушень когнітивних функцій, характерних для депресії. Депресивний стан може заважати людині виражати свої думки та почуття, що, в свою чергу, поглиблює її депресію. Внутрішні страхи та комплекси, що розростаються в свідомості, часто стають причиною відсутності самореалізації, що веде до розвитку депресії. Цей стан може мати соціальні наслідки, такі як погіршення або розрив стосунків з близькими, а також обмеження або втрату соціальної взаємодії, а також клінічні наслідки, включаючи збільшення хронічних болів і фізіологічні зміни, зокрема в гормональному фоні, апетиті та вазі [54].

Генералізований тривожний розлад (ГТР) – це стан, у якому людина постійно відчуває занепокоєння, напруженість і тривогу щодо майбутніх неприємностей у повсякденних подіях протягом кількох місяців. Основною ознакою ГТР є тривога, яка зберігається протягом тривалого часу і може бути викликана різними факторами, такими як проблеми зі здоров'ям, сімейні конфлікти, стосунки на роботі тощо. Навіть після вирішення тривожних подій тривога може залишатися [56].

Активні військові дії створюють постійну психоемоційну напругу для військових та цивільних осіб. У всіх учасників військових подій спостерігаються зміни в фізичному та емоційному стані через травмуючий вплив щоденних екстремальних подій. Найчастіше невротичні порушення виникають у військовослужбовців, які зазнали каліцтв у бою, жили в окопах, були свідками загибелі товаришів, пережили полон, отримали кульові поранення або зазнали психологічних знущань з боку ворога.

Посттравматичний стресовий розлад є поширеним психічним станом серед військових та цивільних, які пережили психічну травму [76].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою сукупність психічних і фізіологічних реакцій на стресову травматичну подію, яка супроводжується сильним страхом, потрясінням і почуттям безпорадності. Серед поширених симптомів ПТСР відзначаються спалахи агресії, труднощі в контролі власних емоцій, нічні жахи та суїцидальні думки. Найбільш характерними проявами ПТСР є повторювані спогади про травмуючу подію, нетерплячість, апатія, фобії, недовіра та агресивна поведінка. Даний розлад може виникати як одразу після психотравмуючої події, так і з відстрочкою, через кілька місяців або навіть років [42].

У дітей розвиток ПТСР може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та загального благополуччя. Тому важливо надавати дітям і їхнім родинам психологічну та психіатричну підтримку для зменшення негативних наслідків стресових ситуацій, пов'язаних із військовими конфліктами. Ефективна допомога може полегшити психологічні травми і сприяти поліпшенню психічного здоров'я дітей [60].

Це важливе спостереження підкреслює різноманітні впливи стресових чинників на психічний стан осіб, які пережили війну. Дослідження показують, що рівень загального психічного здоров'я істотно знижується у тих, хто залишається в зонах бойових дій. Постійна загроза та стрес, пов'язані з триваючими конфліктами, можуть спричинити серйозні психологічні проблеми у таких осіб.

Водночас переміщені особи, змушені залишити свої домівки через війну, можуть зазнавати подібного рівня стресу, проте їх загальний психічний стан може залишатися стабільним [63]. Це може бути зумовлено новим оточенням і надією на краще майбутнє після переміщення.

Крім того, у біженців, які залишили свою батьківщину і перебувають в інших країнах, рівень психічного здоров'я може бути вищим. Це, ймовірно,

пов'язано з віддаленістю від конфлікту, можливістю розпочати нове життя та підтримкою міжнародних громадських і гуманітарних організацій [68].

Загалом, ці результати дослідження свідчать про складність впливу війни на психічне здоров'я та необхідність надання психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто пережив військові конфлікти [50].

У процесі повномасштабного вторгнення Росії в Україну існує значний ризик стати свідком травмуючих подій, що може призвести до негативних психічних наслідків. Знання про природу і симптоми деструктивних психічних реакцій на стресові ситуації є важливими для самостійної оцінки, профілактики та запобігання таким станам.

Отже, можна зробити висновок, що повномасштабне вторгнення Росії в Україну є подією з серйозним психотравматичним впливом на всіх українців. Ця війна призвела до безлічі випробувань і стала особливим тягарем для мирного населення, яке зазнало агресії з боку ворога. Загальносуспільні стреси, пов'язані з війною як психотравмуючою подією, вплинули на всіх людей і вимагатимуть значних зусиль і часу для їх подолання.

1.3. Методи надання психосоціальної підтримки в освітньому процесі

Основною метою системи надання психосоціальних послуг в Україні є підтримка психосоціального благополуччя отримувачів допомоги, а саме осіб, які постраждали від війни та проживають на постійній чи тимчасовій основі в територіальних громадах. Спеціально підготовлені психологи, які є експертами з надання психосоціальної підтримки, надають послуги бенефіціарам, здійснюючи індивідуальні консультації, групові сесії та зустрічі, а також можуть здійснювати перенаправлення для отримання спеціалізованої допомоги [54].

Послуги, спрямовані на подолання кризових ситуацій через надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки, реалізуються фахівцями завдяки таким заходам:

- кризове втручання;
- перша психологічна допомога;
- стабілізація;
- психоемоційна підтримка та розвиток життєстійкості як окремих осіб, так і громад;
- сприяння в організації механізмів соціальної підтримки;
- перенаправлення до спеціалізованих служб для отримання додаткової допомоги [47].

Серед основних компонентів можна виокремити такі базові:

- групова та індивідуальна психоосвіта (психоедукація) у формі публічних заходів і зустрічей, а також у межах кризових втручань і психологічного консультування;
- групова, сімейна й індивідуальна кризова підтримка та консультування, включно з першою психологічною допомогою в умовах гострих кризових ситуацій;
- перенаправлення до медичних закладів;
- реабілітаційна психологія та консультування осіб із фізичними й ментальними порушеннями та їхніх сімей, включаючи співпрацю з лікарями, реабілітологами, кейс-менеджерами та іншими фахівцями;
- клінічна психологія [58].

При здійсненні будь-яких психосоціальних інтервенцій фахівці-психологи повинні віддавати пріоритет інтересам отримувачів послуг, поважати їхні рішення та дотримуватися принципів безпеки, конфіденційності, поваги й гідності, а також уникати будь-яких форм дискримінації.

Фахівці, що надають психосоціальну підтримку та супровід, це психологи з вищою освітою, які пройшли додаткове навчання з кризової

допомоги та першої психологічної допомоги [43]. Їхнє завдання полягає в тому, щоб у контексті воєнного стану, введеного в Україні з початком повномасштабної війни, надавати психологічну підтримку населенню та сприяти розвитку навичок надання первинної психологічної допомоги й самопомоги, а також ідентифікувати й долати фактори, що викликають соціально-психологічну напругу в громадах [50].

Досвід, отриманий під час гуманітарного реагування в умовах кризи, спричиненої війною (спершу на сході України та в Криму, а згодом і в ході повномасштабного вторгнення росії), окреслює важливі аспекти надання психосоціальної підтримки (ПСП) і супроводу на територіях українських громад.

Першою відмітною особливістю ПСП є її короткотривалість. Це чітко відрізняє ПСП від психотерапії, яка може тривати необмежений період часу [31]. Оптимальна кількість індивідуальних, сімейних та групових сесій ПСП зазвичай складає п'ять-шість для однієї особи, сім'ї або групи. Однак важливо пам'ятати, що психосоціальна підтримка й супровід насамперед спрямовані на стабілізацію стану і не можуть замінити медичну або психотерапевтичну допомогу. Тому фахівці повинні своєчасно й обґрунтовано застосовувати перенаправлення, вибираючи належний час і спосіб.

Психологи, що надають ПСП, обирають стратегії підтримки відповідно до запиту людини, яка потребує цієї підтримки. Також існують випадки, коли доцільність звернення до психолога визначають інші фахівці, такі як кейс-менеджери чи соціальні працівники [19]. Це відбувається за наявності певних симптомів або ознак, за яких може бути рекомендована консультація фахівця з психосоціальної підтримки (ПСП). До таких ознак належать:

- прояви гострого стресу або психоемоційного напруження;
- проблеми з адаптацією;
- депресивний стан, суїцидальні думки, наміри, спроби або суїцидальна поведінка;

- симптоми психічної травми (безсоння, флешбеки, спогади, кошмари, емоційне збудження, висока тривожність);
- міжособистісні конфлікти або конфлікти в громаді;
- труднощі з комунікацією;
- проблеми у дитячо-батьківських стосунках чи інші значущі причини [20].

Вчасно надана психосоціальна підтримка та кризовий супровід можуть допомогти уникнути розвитку серйозних психічних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), або попередити його важкий перебіг. Фахова допомога дозволяє людині швидше відновитися, повернутися до звичного життя та активної участі в громаді. Відсутність базової психосоціальної підтримки під час стресових обставин, зокрема в умовах війни, може призвести до загострення психічних та поведінкових розладів, таких як клінічна депресія, панічні атаки, генералізований тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад, агорафобія або соціальна тривога [22].

Особливо важливою є психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час воєнного стану. Конфліктні ситуації значно впливають на дітей, педагогів та інших працівників освітніх закладів. Хоча акцент здебільшого робиться на здобувачах освіти, варто пам'ятати, що і батьки, і педагоги є важливою частиною цього процесу [37]. Якщо педагог не буде у ресурсному стані, ефективна робота стане неможливою. Систематичне спостереження допомагає вчасно звернути увагу на ознаки підвищеної дратівливості, полохливості та тривожності.

Педагоги та учні стикаються з підвищеним рівнем стресу через заходи безпеки, обмеження свободи і загрозу для їхньої особистої безпеки. Невизначеність і нестабільність довкілля суттєво впливають на їхнє психічне здоров'я і здатність ефективно виконувати обов'язки в освітньому середовищі [65].

Науковці приділяють дедалі більше уваги ролі освіти як інтегративного елементу духовної культури сучасного суспільства та засобу для реалізації

особистісного потенціалу на засадах суспільної взаємодопомоги. На формувальній ролі освіти в розвитку особистості, її самоцінності наголошується в роботах представників наукової педагогічної спільноти (С. Архипова, М. Євтух, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Ничкало, В. Огнев'юк та ін.) [2;4;18; 25]; при цьому визнається її суспільна та соціокультурна цінність, стверджується, що освіта є гарантом соціальної і психологічної стабільності різних соціальних груп і суспільства в цілому [40]. У сьогоdnішніх реаліях модернізації освіти актуалізується важлива проблема, на якій наголошував В. Кремень: освіта повинна готувати людину, органічно адаптовану до життя у світі багатоманітних зв'язків – від контактів із найближчим оточенням до глобальних [30, с. 3]. Звертається увага на необхідність відтворення в Україні традиційно високого статусу освіти [60]; на її роль у протидії деструктивним впливам в умовах світоглядно-ціннісних суперечностей [52], які особливо загострилися внаслідок воєнної агресії Росії, у виробленні ефективних зразків, еталонів, моделей суспільної поведінки [3]; на роль наукової та освітянської еліти як провідника і фундатора соціальних норм, покликаних зберігати здоров'я [44, с. 181].

Моніторингові дослідження громадської думки, проведені Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України, свідчать про високу довіру суспільства до освіти, що є незрівнянно більшою, ніж до інших суспільних інституцій, таких як органи державної влади чи політичні партії. Близько половини дорослого населення України (48%) довіряють системі освіти, що підкреслює її авторитет [40].

Освіта також виконує системотвірну функцію у забезпеченні суспільної злагоди, особливо в умовах воєнного конфлікту. Педагогічна спільнота має значний потенціал для мобілізації адаптаційних ресурсів суспільства та його соціальних якостей, таких як соціальний капітал, співпраця та соціальна згуртованість [34; 41; 48].

Так, зокрема, дослідження свідчать, що педагогічна спільнота має всі необхідні риси для формування соціальної групи, такі як ідентифікаційні,

мотиваційні, когнітивні та поведінкові ознаки, що не лише дозволяє визначати її як спільноту, але й вказує на її об'єднуючий потенціал [48, с. 150]. О. Петрунко підкреслює, що консолідувальний потенціал цієї спільноти формується завдяки поєднанню формальних (офіційно встановлених, регламентованих) та неформальних (соціально-психологічних) норм, а також готовності членів цієї групи діяти відповідно до цих норм. Педагогічна спільнота виступає як номінально-реальна соціальна структура з формальними й неформальними характеристиками, що дозволяє їй виконувати ключову роль у самовідтворенні та розвитку суспільства, роблячи її привабливою для нових учасників [48].

А. Анцибор наголошує на важливій громадянській ролі педагога, якому належить активна позиція в суспільстві, що дає йому змогу впливати на оточення та формувати громадську думку, виступаючи лідером у цій сфері [1].

Відтак, у кризових ситуаціях освіта виконує не тільки традиційні функції, але й додаткові завдання щодо забезпечення фізичного, психосоціального і когнітивного захисту населення, особливо дітей. Педагоги відіграють ключову роль у виявленні дітей, які потребують соціально-психологічної допомоги, і можуть спрямовувати їх до відповідних фахівців для надання своєчасної підтримки.

Великий обсяг відповідальності покладається на шкільних психологів та соціальних педагогів, які відіграють важливу роль у наданні підтримки дітям. З початком російської збройної агресії в Україні значно зросла потреба у психоемоційній підтримці здобувачів освіти. Багато дітей втратили домівки або змушені були залишити їх на невизначений час, зазнали обстрілів чи втратили близьких. Частина дітей має родичів у зоні бойових дій, що викликає у них постійні тривоги, підвищену тривожність і, як наслідок, дистрес. Це негативно впливає на їхній психоемоційний стан і може призвести до психічних чи фізичних проблем у майбутньому.

Діти є однією з найбільш вразливих категорій під час воєнних дій. Тому серед основних завдань навчальних закладів є постійна психологічна підтримка, особливо в таких аспектах, як:

- Підвищення стійкості до стресу: Допомога дітям у розвитку навичок подолання складних життєвих ситуацій, емоційної саморегуляції та адаптації до мінливих умов.
- Розвиток емоційного інтелекту: Формування навичок самоусвідомлення, самоконтролю, емпатії та соціальних компетенцій, що є важливими для соціалізації та професійного розвитку.
- Підтримка психічного здоров'я: Профілактика психологічних розладів, таких як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад, які можуть впливати на життя та навчання.
- Розкриття потенціалу: Сприяння дітям у виявленні своїх сильних сторін, талантів та інтересів, а також допомога у розробці планів для їх реалізації.
- Підготовка до майбутнього: Формування навичок критичного мислення, креативності, адаптивності та комунікаційних навичок, необхідних для успішної кар'єри [66].

Для забезпечення ефективного психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану та розвитку професійних компетентностей педагогів необхідно враховувати низку факторів. Передусім, робота з учнями в період війни вимагає застосування психологічних підходів, орієнтованих на зменшення стресу, підвищення самооцінки та підтримку психічного здоров'я. Психологічна підтримка повинна включати можливість учасників освітнього процесу вільно висловлювати свої емоції, страхи та тривоги, що може бути забезпечено як через індивідуальні консультації з психологами, так і через групові сесії, де учасники можуть обмінюватися досвідом і підтримкою [50].

Другим важливим аспектом психологічної підтримки є розвиток стратегій саморегуляції та психологічної стійкості. Це передбачає

застосування різних методів, таких як медитація, дихальні вправи, техніки релаксації, арт-терапія, спорт і музикотерапія, які допомагають учасникам зберігати емоційну рівновагу та покращувати загальне самопочуття у стресових ситуаціях.

Крім того, психологічна підтримка включає інформування та надання освітніх матеріалів щодо психологічних аспектів конфлікту та його впливу на психіку. Це сприяє кращому розумінню власних реакцій учасниками освітнього процесу і надає їм інструменти для адаптації до нових умов [70].

Загалом, психологічна підтримка в умовах воєнного стану вимагає комплексного підходу, який враховує особливості конфліктної ситуації, індивідуальні потреби та контекст кожного учасника. Такий підхід дозволить забезпечити ефективну підтримку і допомогти зберегти психічне здоров'я учасників освітнього процесу.

Психоемоційну підтримку в освітніх закладах надають не лише працівники психологічної служби, а й класні керівники, викладачі та вихователі. Однак, провідна роль у цьому процесі належить практичним психологам і соціальним педагогам. Психологічна служба, як складова державної системи охорони психічного та соціального здоров'я, надає допомогу особистості не лише у розвитку, але й у подоланні кризових ситуацій [1, с. 5].

Психологічна підтримка в освітніх закладах реалізується через низку методів і підходів, спрямованих на допомогу здобувачам освіти у вирішенні проблем та зміцненні їх психічного здоров'я. Основні методи включають:

- Індивідуальне консультування: Практичні психологи надають персональну підтримку для вирішення особистих проблем, розвитку навичок і досягнення цілей.
- Групові тренінги: Учні навчаються навичкам стресостійкості, емоційного інтелекту, комунікації та командної роботи.
- Психотерапія: Використання психотерапевтичних методів для лікування психічних розладів та поліпшення психологічного стану.

- Лекції та семінари: Інформаційна підтримка щодо психологічного здоров'я, стресостійкості та емоційного інтелекту.

- Онлайн-ресурси: Веб-сайти, мобільні додатки та платформи для забезпечення психологічної підтримки.

Інноваційні підходи, що зростають у популярності, включають [60]:

- Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR): Використання VR/AR для створення середовища, де можна тренувати навички подолання стресу та соціальної взаємодії.

- Телепсихологія та онлайн-терапія: Психологічна допомога онлайн через відеозв'язок або чати, що розширює доступність послуг.

- Мобільні додатки: Додатки з техніками релаксації, вправами на усвідомленість, когнітивно-поведінковою терапією та інструментами для самодопомоги.

- Ігрофікація: Використання ігрових елементів для навчання стресостійкості та емоційного інтелекту, що робить навчання цікавішим.

- Робота з великими даними (Big Data) Аналіз даних про психічне здоров'я допомагає визначати групи ризику і розробляти більш ефективні програми підтримки [62].

Савченко О. Ю. рекомендує впроваджувати різні методи та техніки для підтримки психічного здоров'я і навчальних досягнень учнівської молоді, зокрема [61]:

1. **Розмовна терапія:** Уникнення обговорення травматичних ситуацій може призвести до загострення депресивного стану та посттравматичного стресу. Легкі зустрічі з випускниками ліцею допомагають учням висловити свої думки, проаналізувати пережиті травми та дізнатися про реальний досвід служби в Збройних Силах України.

2. **Психологічна освіта:** Забезпечення доступу до ресурсів, що висвітлюють психологічні аспекти конфліктів і стратегії адаптації до них, є важливим елементом навчання.

3. **Діагностична робота:** Оцінка психологічного стану дітей під час воєнного конфлікту є критично важливою для їхнього психічного благополуччя. Регулярне використання методик для визначення рівня готовності до стресу та схильності до депресії є необхідним.

4. **Ментальне здоров'я:** Групові тренінги, що включають дихальні вправи, медитацію, візуалізацію та позитивні мантри, допомагають здобувачам освіти знизити тривогу і стрес. Важливо навчати молодь управляти своїм психологічним станом, розуміючи тісний зв'язок між психічним і фізичним благополуччям.

5. **Терапія мистецтвом:** Цей метод дозволяє учням виражати свої емоції і досліджувати проблеми через творчість, що особливо корисно для тих, хто має труднощі в усному висловленні своїх почуттів.

6. **Робота із батьками:** Співпраця з батьками є ключовим чинником у підтримці учнів під час війни. Важливо залучати батьків до освітнього процесу через збори, індивідуальні зустрічі та електронні комунікації, створюючи відкриту та дружню атмосферу для співпраці.

Впровадження цих підходів сприятиме збереженню психічного здоров'я молоді та покращенню їх навчальних досягнень в умовах стресу. Використання інноваційних методів та тісна співпраця між усіма зацікавленими сторонами дозволяє молоді долати сучасні виклики та будувати успішне майбутнє.

Отже, освітній процес у складний час війни став новим викликом для педагогів. Основним завданням сьогодні є стабілізація психічного стану здобувачів освіти шляхом використання технік дихання, заземлення та саморегуляції. Своєчасне надання інформації про способи подолання стресу та тривожних станів дозволить дітям активно і ефективно навчатися, а також безпечно взаємодіяти в освітньому просторі.

Висновки до 1 розділу

Війна в Україні є основною причиною хронічного стресу для всього населення, що призводить до значного збільшення випадків депресивних і тривожних розладів, а також проблем з надмірною тривожністю, відсутністю енергії та зниженням працездатності. Психологічні наслідки війни мають суттєвий вплив на населення, включаючи зростання рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу і втрату психологічних ресурсів. Умови війни викликають постійний стрес і тривогу, особливо серед дітей та молоді, що може призвести до негативних психологічних наслідків для нації.

У цих умовах психосоціальна підтримка стає ключовим елементом у формуванні соціально адаптивної та успішної особистості. Вона допомагає особистості усвідомити свої сильні та слабкі сторони, розвивати навички міжособистісного спілкування та будувати здорові взаємини. Особливу увагу варто приділити індивідуалізованому підходу до психологічної підтримки, адже кожна особистість є унікальною та потребує специфічного розвитку свого потенціалу. Фахівцям у сфері психосоціальної підтримки важливо постійно вдосконалювати та адаптувати психологічні методики до нових викликів сучасності.

Освіта та освітній процес все більше розглядаються як інтегративний компонент духовної культури суспільства та засіб реалізації потенціалу особистості на засадах суспільної взаємодопомоги. Саме в освітньому середовищі закладається значний потенціал для адаптації до викликів війни та розвитку суспільства. Педагогам у цей складний час вкрай важливо навчитися зменшувати негативний вплив стресу на здоров'я дітей. Це завдання можна вирішити завдяки розумному використанню різних психологічних технік (дихання, заземлення, саморегуляція) та інтеграції різних форм роботи на уроках. Проведення таких заходів допомагає здобувачам освіти розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного

комфорту, а також налаштуватися на урок. Це, в свою чергу, сприяє тому, щоб діти ставали більш спокійними, врівноваженими і здатними краще зрозуміти свої почуття та впоратися зі стресом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСВІТЯН В КОНТЕКСТІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

2.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Емпіричне дослідження особистісних характеристик освітян в контексті надання психосоціальної підтримки проводилось в форматі формувального експерименту та передбачав розробку й апробацію тренінгової програми. Хід дослідження був логічно поділений на декілька етапів:

1. Діагностичний (констатувальний) етап – полягав у визначенні поточного рівня розвитку окремих характеристик особистості освітян.
2. Формувальний етап – проведення тренінгової програми спрямованої на розвиток окремих характеристик особистості освітян.
3. Контрольний етап – вивчення динаміки змін окремих характеристик особистості освітян.

Говорячи про дослідження окремих особистісних характеристик освітян в контексті надання психосоціальної підтримки, варто зауважити, що вони були вибрані на основі ретельного аналізу літератури та аналізу наявних актуальних досліджень схожої тематики. Так, для цілей психодіагностики було відібрано 4 методики:

- Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда
- Шкала стресостійкості (Connor-Davidson Resilience Scale);
- Опитувальник САН;
- Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).

Перша методика, яку було використано, — «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда», спрямована на визначення рівня адаптивності особистості (Додаток А). Особистісний опитувальник дозволяє вивчати особливості соціально-психологічної адаптації та відповідні риси особистості. Стимульний матеріал складається зі 101 твердження, сформульованого у третій особі однини, без використання займенників. Такий підхід, ймовірно, був застосований для уникнення «прямого ототожнення» – ситуації, коли респонденти свідомо порівнюють твердження зі своїми особистими якостями. Цей методичний прийом є способом «нейтралізації» схильності тестованих осіб давати соціально бажані відповіді. В методиці використовується 7-бальна шкала для відповідей.

Автори виділили наступні 7 інтегральних показників:

- 1 - «Адаптація»;
- 2 - «Визнання інших»;
- 3 - «Інтернальність»;
- 4 - «Самосприйняття»;
- 5 - «Емоційний комфорт»;
- 6 - «Прагнення до домінування»;
- 7 - «Ескапізм» (ухилення від проблем).

Кожен показник розраховується за індивідуальною формулою, отриманою емпіричним шляхом. Інтерпретація результатів базується на нормативних даних, які розроблені окремо для підліткової та дорослої вибірки. Методика може використовуватись для дослідження процесу формування самосвідомості в умовах адаптації, вимірювання рівня адаптації та дезадаптації, діагностики та вивчення структури емоційних і поведінкових розладів в умовах стресу тощо.

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) є опитувальником для самостійного заповнення, що складається з 10 запитань, оформлених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи, 4 = майже завжди). Загальна кількість балів дорівнює сумі відповідей

на кожне запитання (діапазон 0–40), де найвищі бали свідчать про максимальний рівень стресостійкості (Додаток Б). Оригінальна версія опитувальника розроблена англійською мовою, але дослідники Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук здійснили переклад і кроскультурну адаптацію методики.

Переклад був виконаний двома незалежними перекладачами, один з яких був поінформований про мету дослідження, а інший не знав її. На основі їхніх робіт було створено синтезований варіант україномовного CD-RISC-10. Згідно з рекомендаціями *Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures*, коректність перекладу перевірялась зворотним перекладом, виконаним двома англійськими перекладачами, які не знали оригінальної версії. Робоча група з крос-культурної адаптації включала координатора дослідження, фахівців у сфері охорони здоров'я, перекладачів та методиста-філолога. Префінальну версію опитувальника було тестовано на 10 пацієнтах із анкілозивним спондилітом, беручи до уваги вік, стать, тривалість захворювання і рівень освіти. Розуміння версії підтверджувалось інтерв'ю, де уточнювалось сприйняття кожного питання. Після цього було затверджено фінальну версію для використання серед української популяції, яку застосовано в нашому дослідженні [77].

Відтак, обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів дослідником О. Є. Кокуном [20] було запропоновано такі рівні резилієнтності та бальні діапазони:

- 0-15 – низький;
- 16-20 – нижчий за середній;
- 21-25 – середній;
- 26-30 – вищий за середній»
- 31-40 – високий.

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) використовувався нами для швидкої оцінки психофізіологічного стану

людини (Додаток В). Тест широко застосовується для визначення психічного стану, оскільки він охоплює не тільки стан пацієнтів медичних закладів, але й здорових осіб. Дослідження зосереджене на виявленні біологічних ритмів, що характеризуються періодичними змінами сили та специфіки біологічних процесів. Крім того, це включає індивідуальні характеристики, які відображають психофізіологічні функції людини. Процес тестування полягає у співвіднесенні поточного стану із психологічними параметрами.

За допомогою опитувальника респонденти можуть оцінити своє самопочуття в конкретний момент часу. Головна ідея полягає в тому, що внутрішній стан людини завжди визначається кількома ключовими аспектами. Опитувальник САН дозволяє виявити такі характеристики:

- Самопочуття, що включає рівень енергії, стомлюваності та загальний стан здоров'я;
- Активність, яка охоплює рухливість та швидкість виконання функцій;
- Настрій, що оцінюється через характеристики емоційного стану.

Ці параметри відображають, як почувається людина на момент проходження тесту. Тестування дає можливість оцінити загальний стан здоров'я, рівень фізичної активності, а також емоційний фон.

Опитувальник включає 30 пар протилежних характеристик, за якими респондент має оцінити свій стан. Кожна пара представляє шкалу, на якій випробовуваний позначає ступінь вираженості відповідної характеристики свого стану.

Перед початком тестування респондент отримує інструкцію: «Вам пропонується оцінити свій стан, якій ви відчуваєте наразі, за допомогою таблиці. В кожній парі треба вибрати ту характеристику, що найбільше відповідає вашому стану і відмітити цифру, що відповідає ступеню, (силі) вираженості даної характеристики».

Обробка результатів здійснюється на основі ключів методики, причому за кожне питання респондент може отримати до 7 балів: крайній ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а позитивного — у 7 балів.

Наприклад:

«Самопочуття добре 3 2 1 0 1 2 3 Самопочуття погане»

Буде переводитись та оцінюватись наступним чином: 7 6 5 4 3 2 1 балів.

Отримані бали згруповуються відповідно до ключа в три категорії:

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10.

Середній бал по кожній – 4. Оцінки досліджуваного вищі за 4 бали свідчать про позитивний стан досліджуваного, оцінки нижче, навпаки.

Нормальні оцінки знаходяться у діапазоні 5 – 5,5 балів.

Треба врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки окремі показники, але і їх співвідношення.

Діагностика рівня особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)) (Додаток Г), використовувалась для психологічного діагностування рівня особистісної тривожності. Методика призначена для вивчення тривожності як актуального стану людини, так і як особистісної риси. Широко використовується як в медико-психологічній практиці, так і в інших галузях психології. Опитувальник Спілбергера-Ханіна дозволяє оцінити особисту тривожність людини (як її стійку характеристику) та реактивну (або ситуативну) тривожність (тобто стан наразі часу, можливо, під впливом якого-небудь стресового фактора). Тривожність є природною та необхідною характеристикою активної і діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна тривожність. Це не тільки психодинамічна риса особистості, а й важливий аспект взаємозв'язку параметрів реактивності, активності, темпераменту та характеру. Незважаючи

на суб'єктивний характер методики, її цінність у психодіагностиці залишається високою» [87].

У світовій науковій літературі з 1950 року з'явилося більше 5000 статей і монографій, присвячених дослідженню тривожності як особистісної риси та тривоги як стану. Ці поняття зблизилися, проте залишаються окремими у визначеннях. Тривожність розділяється на реактивну (ситуативну) та особистісну.

За Ю.Л. Ханіним, стан тривоги (СТ) виникає як реакція на соціально-психологічні стресори, такі як очікування негативної оцінки або агресивної реакції, відчуття несприятливого ставлення, загрози самоповазі та престижу. Особистісна тривожність (ОТ) є стійкою властивістю, що відображає схильність людини сприймати загрозу власному "Я" у різних ситуаціях. Величина ОТ відображає індивідуальний досвід людини, зокрема, як часто вона відчувала ситуативну тривожність [78].

Для діагностики реактивної та особистісної тривожності використовується Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ), яка містить дві підшкали. Перша оцінює СТ (самопочуття), а друга — ОТ (самопочуття зазвичай). Результати оцінюються за такими рівнями:

- до 30 балів — низька тривожність;
- 31-45 балів — середня тривожність;
- 46 балів і більше — висока тривожність.

Діапазон результатів за шкалою 20-80 балів дозволяє співвіднести дані з нормальним розподілом індивідів за рівнем тривожності. Це допомагає точно оцінити основні поведінкові характеристики особистості та її ставлення до діяльності.

Таким чином, обрані психодіагностичні методики дозволяють простежити динаміку та зміни в особистісних характеристиках освітян до та після проведення тренінгової роботи щодо навиків надання психосоціальної підтримки в освітньому середовищі.

2.2. Опис вибірки дослідження

Базою проведення тренінгової роботи та емпіричного дослідження особистісних характеристик освітян в контексті надання психосоціальної підтримки була ГО «Смарт Освіта», яка співпрацює з різними з школами по всій території України. Загалом в дослідженні взяло участь 24 вчительки, які були поділені випадковим чином на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ), по 12 осіб у кожній групі.

Розподіл учасників експерименту за віком відображена на діаграмі рис.

2.1.

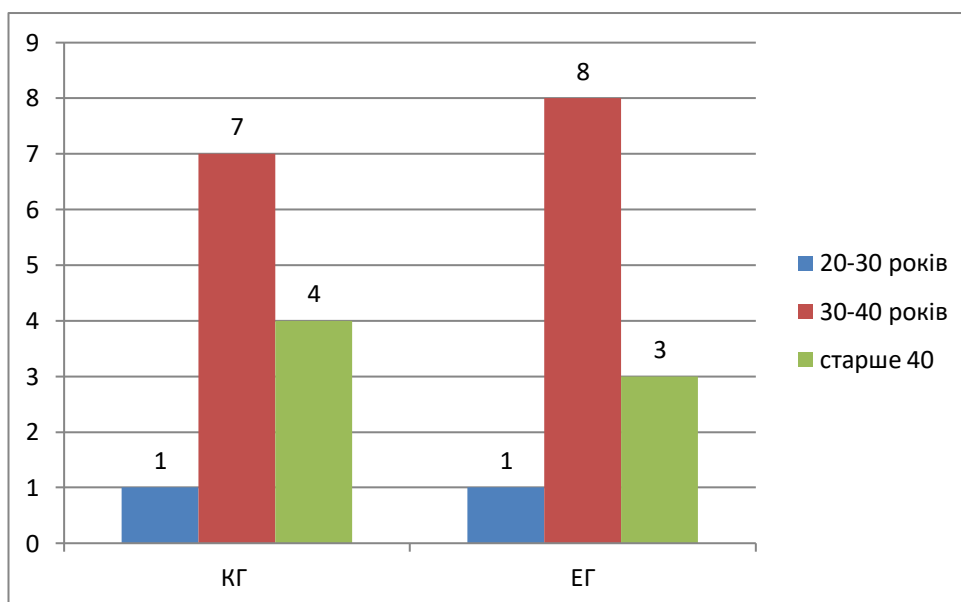


Рис.2.1 Вікова структура КГ та ЕГ у дослідженні особистісних характеристик освітян в контексті надання психосоціальної підтримки

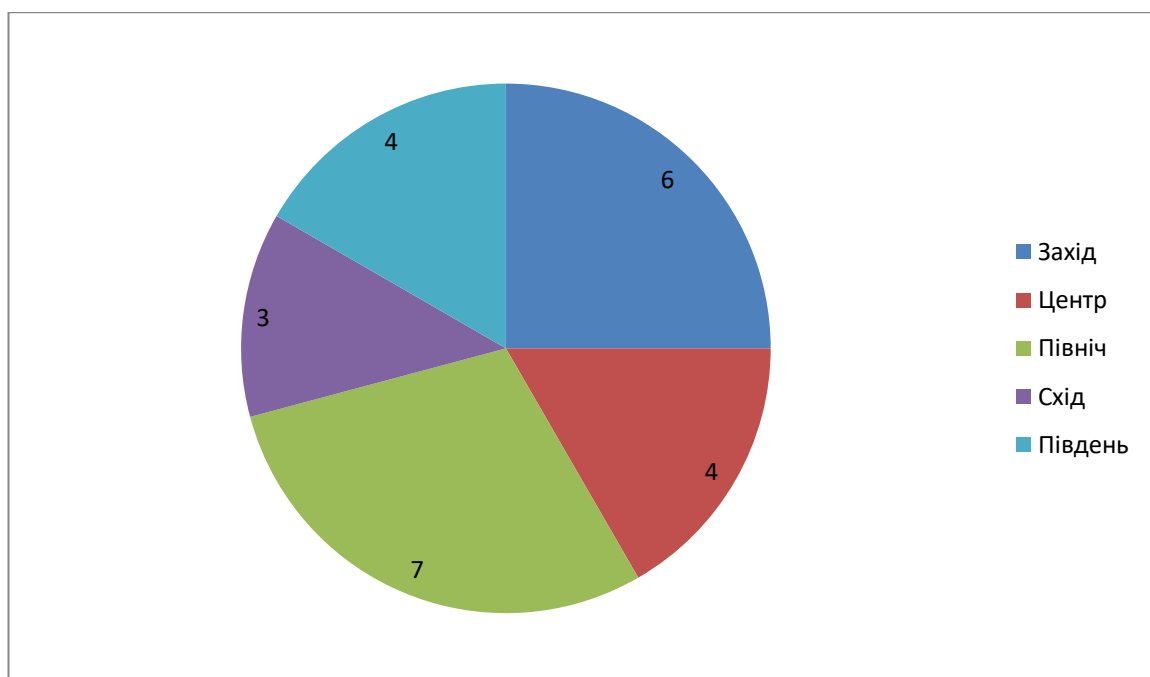


Рис. 2.2 Розподіл вчительок вибірки дослідження за регіонами проживання

У віковій структурі КГ та ЕГ спостерігаються такі пропорції: вік від 25 до 35 років становить 33% в експериментальній групі та 25% у контрольній групі; вік від 36 до 45 років — 42% і 50% відповідно; вік понад 45 років — 25% в експериментальній групі та 25% у контрольній. Що ж до регіонального розподілу вибірки, то більшість респондентів походять з північного регіону України – 7 осіб (29,2%). Друге місце займає західний регіон із 6 особами (25%). Рівні показники мають Центральний та Південний регіони – по 4 особи (16,7%). Найменшу кількість учасників представляє Східний регіон – 3 особи (12,5%).

Оптимальною чисельністю групи, що дозволяє працювати динамічно й використовувати різноманітні техніки з найбільшою ефективністю, є група від 8 до 15 осіб [26; 36]. Саме тому для проведення тренінгової роботи ми сформували групи чисельністю по 12 осіб. Поділ за віком та регіоном не брався до уваги, оскільки ці фактори не є визначальним чинником у впливі на особистісні характеристики освітян у контексті надання психосоціальної підтримки.

Отже, така вибірка є достатньою для проведення дослідження, оскільки дозволяє порівняти результати між групами за основними параметрами та виявити закономірності впливу тренінгової роботи на особистісні характеристики вчителів. Завдяки випадковому розподілу учасників та збалансованому складу груп за чисельністю ми можемо досягти надійних результатів і мінімізувати ймовірність випадкових впливів.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Аналіз емпіричних даних дослідження полягав в описовому, статистичному узагальненні та інтерпретації даних відповідно до ключів методик. Для цього використовувались методи математичної статистики та відсоткові співвідношення результатів дослідження.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, котра була спрямована на виявлення адаптаційних можливостей особистості, дозволила оцінити інтегральний рівень соціально-психологічної адаптації освітян, а також провести аналіз за окремими шкалами (табл. 1.1.).

Таблиця 2.1.

Середні показники за результатами методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

№ п / п	Шкали методики	$X_{\text{сер}}$	Діапазон допустимих нормативних значень
1.	Адаптивність	117,7	68-170
2.	Дезадаптивність	96,1	68-170
3.	Брехливість	32,8	18-45
4.	Прийняття себе	35,2	22-52
5.	Неприйняття себе	20,5	14-35

6.	Прийняття інших	19,2	12-30
7.	Неприйняття інших	20,3	14-35
8.	Емоційний комфорт	23,1	14-35
9.	Емоційний дискомфорт	25,5	14-28
10.	Внутрішній контроль (інтернальність)	51,8	26-65
11.	Зовнішній контроль (екстернальність)	20,75	18-45
12.	Домінування	10,1	6-15
13.	Ескапізм (уникнення проблем)	18,6	10-25

Таблиця 1.1 демонструє середні показники за результатами методики. Виявлено, що загальний рівень адаптивності освітян (117,7) перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про загальний позитивний рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас показник дезадаптивності (96,1) також знаходиться в межах норми, але вказує на можливі труднощі в адаптаційних процесах. Інтерпретація показників за окремими шкалами свідчить про наступне:

1. **Адаптивність** (117,7) — високий показник, що свідчить про хороші адаптаційні можливості учасників.
2. **Дезадаптивність** (96,1) — хоча значення знаходиться в межах норми, воно є доволі високим, що вказує на наявність певних труднощів у процесі адаптації.
3. **Брехливість** (32,8) — середній рівень, який свідчить про адекватне ставлення респондентів до самооцінки.
4. **Прийняття себе** (35,2) — високий показник, що свідчить про здатність освітян позитивно оцінювати себе.
5. **Неприйняття себе** (20,5) — відносно низький рівень свідчить про те, що освітяни, загалом, не схильні до самокритики.
6. **Прийняття інших** (19,2) — свідчить про досить позитивне ставлення до інших.

7. **Неприйняття інших (20,3)** — відносно високий показник, що може свідчити про труднощі у встановленні соціальних контактів у частини освітян.

8. **Емоційний комфорт (23,1)** — середній показник, що вказує на відносно стабільний емоційний стан учасників дослідження.

9. **Емоційний дискомфорт (25,5)** — високий рівень свідчить про наявність певних емоційних труднощів, хоча вони не є критичними.

10. **Внутрішній контроль (інтернальність) (51,8)** — високий показник, який свідчить про високий рівень інтернальності, тобто здатність освітян контролювати власну поведінку і емоції.

11. **Зовнішній контроль (екстернальність) (20,75)** — значення в межах норми, що вказує на відсутність надмірної залежності від зовнішніх обставин.

12. **Домінування (10,1)** — нормальний показник, що свідчить про помірний рівень лідерських якостей серед освітян.

13. **Ескапізм (уникнення проблем) (18,6)** — дещо високий показник, який може вказувати на схильність до уникнення проблемних ситуацій у певної частини освітян.

Отже, аналіз даних свідчить, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації освітян знаходиться в межах норми, а труднощі, виявлені за окремими шкалами, не є критичними. Високий рівень адаптивності вказує на те, що більшість учасників дослідження здатні ефективно пристосовуватися до соціальних та емоційних викликів, хоча певні труднощі можуть бути пов'язані з емоційним дискомфортом та тенденціями до уникнення проблемних ситуацій. Ця вибірка є достатньою для підтвердження загальної картини, однак для глибшого аналізу варто було б дослідити додаткові психологічні чинники, які можуть впливати на процес адаптації.

Дослідження стресостійкості показало наступні результати (табл..2.2.):

Таблиця 2.2.

Розподіл учасників дослідження за рівнями стресостійкості (Шкала стресостійкості
(Connor-Davidson Resilience Scale))

Рівень стресостійкості	Кількість учасниць	у %
Низький (0-15)	4	16,7%
Нижчий за середній (16-20)	4	16,7%
Середній (21-25)	7	29,2%
Вищий за середній (26-30)	6	25%
Високий (31-40)	3	12,5%

Аналіз даних показує, що серед вчительок середньої школи рівень стресостійкості варіює. Зокрема, 13 учасниць (54.2%) мають середній та вищий за середній рівень резилієнтності (21-30 балів), що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Однак 8 учасниць (33.4%) демонструють низький або нижчий за середній рівень (0-20 балів), що може свідчити про певні труднощі в їхньому професійному житті. Це вказує на те, що вчителі, які опинилися в цій категорії, можуть зіткнутися з проблемами, пов'язаними з емоційним виснаженням або стресом, які можуть потребувати додаткової підтримки. Таким чином, хоча загальна картина є позитивною, існує необхідність звернути увагу на групу вчительок із нижчими показниками стресостійкості для вжиття заходів, спрямованих на їх психологічну підтримку.

Застосування опитувальника САН (самопочуття-активність-настрій) дозволило продіагностувати функціональний стан учасників дослідження.

Варто зазначити, що даний психодіагностичний інструментарій використовується для одномоментного зрізу стану досліджуваних, що є ефективним методом діагностики до та після тренінгової роботи. В результаті використання опитувальника САН було отримано такі результати (табл. 2.3.):

Таблиця 2.3.

Розподіл учасників дослідження за методикою САН

Рівень оцінки стану	Кількість осіб	Відсоток
5,0 - 5,5 (нормальний стан)	10	41.7%
> 5,5 (сприятливий стан)	6	25%
< 4,0 (несприятливий стан)	8	33.3%

З таблиці 2.3 бачимо, що середній бал шкали дорівнює 4, що свідчить про загалом стабільний стан досліджуваних. Однак 8 осіб (33,3%) показали результат нижче 4 балів, що вказує на несприятливий стан, потребує уваги та можливого втручання для покращення їхнього функціонального стану. 10 осіб (41,7%) знаходяться в межах нормального стану (5,0 - 5,5 балів), а 6 осіб (25%) мають показники, що перевищують 5,5 балів, що свідчить про сприятливий стан.

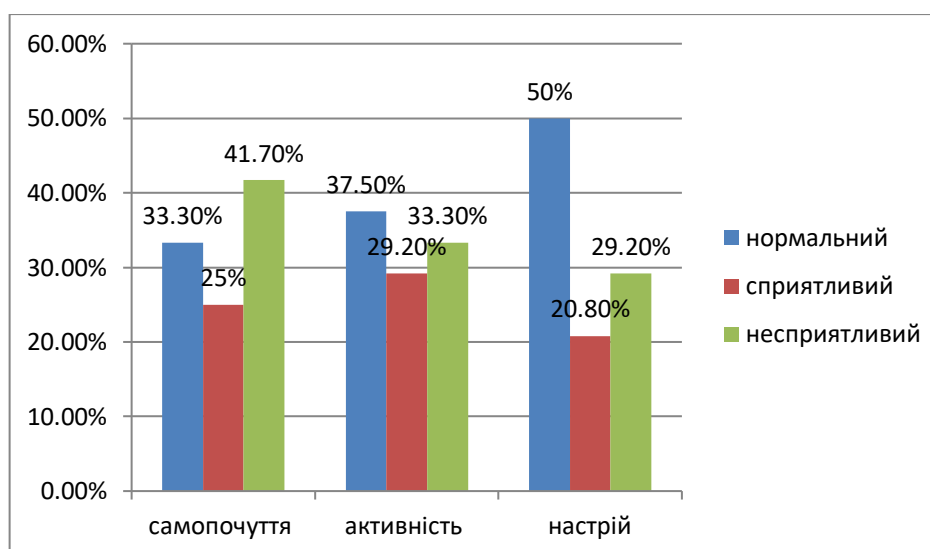


Рис. 2.3 Розподіл освітян за показниками шкал «самопочуття», «активність», «настрій» (у %)

Аналіз результатів опитування за шкалами (рис. 1.3) свідчить, що близько 41,7% учасників демонструють ознаки втоми або фізичного виснаження, що може свідчити про необхідність відпочинку або психологічної підтримки. Однак, 33,3% мають нормальний стан самопочуття, а 25% почуваються дуже добре, що вказує на достатню кількість енергії. У 33,3% учасників низький рівень активності, що може бути пов'язано з фізичним або емоційним виснаженням. Більшість (37,5%) демонструють нормальний рівень

активності, тоді як 29,2% виявляють високу активність та енергійність. Половина учасників (50%) мають нормальний рівень настрою, що свідчить про стабільний емоційний стан. Проте, 29,2% мають знижений настрій, що може бути ознакою емоційного виснаження.

Відтак, результати дослідження функціонального стану освітян свідчать про різноманітність психоемоційного стану. Значний відсоток освітян демонструє ознаки втоми або фізичного виснаження, що вказує на потребу в відпочинку та психологічній підтримці. Це тривожний сигнал, оскільки втома може негативно впливати на загальний стан здоров'я та якість життя. У той же час, третина учасників мають нормальний стан самопочуття, а понад 25% відчувають значну енергію, що свідчить про їхню здатність справлятися з фізичними та емоційними викликами.

Щодо рівня активності, то третина учасників демонструють низький рівень, що може бути пов'язано з фізичним чи емоційним виснаженням. Проте є також учасники, що виявляють високу активність, що може свідчити про наявність енергії та здатності до активного способу життя. Половина учасників має нормальний рівень настрою, проте 29,2% з них відзначають знижений настрій, що може свідчити про емоційне виснаження.

Отже, результати підкреслюють важливість надання психологічної підтримки та стимулювання активності, особливо серед тих, хто відчуває втому або знижений настрій. Залучення активних учасників до підтримки своїх менш активних колег може стати ефективним заходом для покращення загального психоемоційного стану групи.

Останнім аспектом дослідження особистісних характеристик освітян в контексті надання психосоціальної підтримки стало дослідження реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (опитувальник Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна) (табл.2.4.).

Таблиця 2.4.

Середні показники за результатами методики дослідження ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

Показники	Середній показник	Нормативні межі
Реактивна тривожність	39,5	31-45
Особистісна тривожність	34	31-45

Реактивна (ситуативна) та особистісна тривожність в групі освітян перебуває в межах допустимої норми. Проте показники реактивної тривожності (39,5) дещо вищі, ніж середній показник особистісної тривожності (34). Це свідчить про те, що учасники можуть відчувати підвищений рівень тривожності у відповідь на конкретні ситуації або стресові події, які можуть виникати в професійній діяльності.

Важливо зазначити, що такий рівень реактивної тривожності може впливати на загальний емоційний стан вчителів і їхню здатність до ефективного виконання професійних обов'язків. Водночас показник особистісної тривожності знаходиться на межі норми, що може вказувати на необхідність в підтримці психологічного здоров'я вчителів і впровадженні заходів для зменшення рівня стресу в навчальному середовищі.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість уваги до психоемоційного стану освітян, адже тривожність, особливо в умовах сучасних викликів, може негативно впливати на їхнє професійне життя та взаємодію з учнями.

Висновки до 2 розділу

Емпіричне дослідження особистісних характеристик освітян, проведене у форматі формувального експерименту, фокусувалося на наданні психосоціальної підтримки через апробацію тренінгової програми. Для психодіагностики було використано чотири методики, що дозволили оцінити рівень соціально-психологічної адаптації, стресостійкості, самопочуття, активності та настрою учасників, а також рівень їх тривожності. У дослідженні взяли участь 24 вчительки, які були випадковим чином розділені порівну на експериментальну та контрольну групи.

Результати аналізу свідчать про те, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації учасників знаходиться в межах норми. Більшість освітян мають високий рівень адаптивності, однак виявлені труднощі можуть бути пов'язані з емоційним дискомфортом і тенденціями до уникнення проблемних ситуацій. Понад 54,2% учасниць продемонстрували середній та вищий рівень стресостійкості, тоді як 33,4% вчительок мають низький або нижчий за середній рівень, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці для цієї групи.

Діагностика функціонального стану через опитувальник САН показала, що в більшості освітян стабільний стан. Однак 33,3% учасників продемонстрували результати вказуючи на несприятливий стан, що потребує уваги. Хоча половина учасників має нормальний рівень настрою, у 29,2% вчительок відзначаємо знижений настрій, що може свідчити про емоційне виснаження.

Реактивна тривожність учасників виявилась дещо вищою за особистісну, що свідчить про підвищений рівень тривожності у відповідь на стресові ситуації, які можуть виникати в професійній діяльності.

Отримані результати емпіричного дослідження вказують на важливість та необхідність вжиття заходів для покращення психоемоційного стану освітян через підтримку та розвиток їхньої стресостійкості, роботу з тривогою

та навчання їх навичках роботи зі стресом. Окрім цього, отримані нами результати вказують на важливість надання психологічної підтримки та стимулювання активності серед освітян, особливо тих, хто відчуває втому або знижений настрій.

РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА ЩОДО НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСВІТЯНАМ

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки тренінгової програми з розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам

У сучасних умовах, коли освітяни стикаються з численними стресовими факторами, важливість надання психосоціальної підтримки стає дедалі актуальнішою. Теоретико-методологічні засади розробки тренінгової програми з розвитку навичок надання такої підтримки є важливим етапом у формуванні ефективних стратегій підтримки педагогічних працівників. Аналіз сучасних досліджень у цій сфері дозволить виявити основні принципи та методи, які можуть бути використані для створення програми, що відповідає потребам освітян і сприяє їхньому професійному та емоційному благополуччю [54]. Наші ж результати досліджень ще раз наголосили та допомогли виокремити найбільш ключові аспекти такої психологічної підтримки. Відтак, очікуємо, що залучення різноманітних психодіагностичних інструментів і навчальних методик, а також урахування специфіки педагогічної діяльності, забезпечить ефективність реалізації програми та підвищить готовність освітян до надання психосоціальної підтримки своїм колегам і учням.

Для розробки концепції ефективної тренінгової програми ми провели комплексний аналіз потенційних запитів педагогів в темі надання психосоціальної підтримки та поєднали їх з результатами нашого емпіричного дослідження.

Почнемо з огляду запитів педагогів. Фонд демократичних ініціатив ім. Ілька Кучеріва, спільно з ГО «Смарт Освіта» та за підтримки партнерів, провів комплексне опитування вчителів 5-6 класів щодо особливостей впровадження реформи НУШ.

Під час першого етапу дослідження в жовтні 2023 та січні 2024 років було проведено 30 структурованих телефонних інтерв'ю з учителями 5-6

класів (15 у кожній хвили) з 13 областей України та м. Києва. Вибірка формувалася методом «снігової кулі», і теми інтерв'ю охоплювали підвищення кваліфікації, дистанційне навчання та труднощі впровадження реформи НУШ в умовах воєнного стану. Другий етап включав опитування 600 учителів 5-6 класів методом face-to-face у жовтні-листопаді 2023 р. Вибірка репрезентувала демографічну структуру за макрорегіонами та типами населених пунктів, з анкетами, що заповнювалися самостійно у школах [72].

Зауважимо, що хоча реформа НУШ не є першочерговим нашим пріоритетом, однак в цьому дослідженні чимала увага аналітиків була зосереджена на умовах війни та психологічного становища вчителів в цьому контексті, а також аналізу методів надання та отримання психосоціальної підтримки в освітньому просторі.

За результатами проведеного опитування та аналізу результатів саме психологічного стану вчителів ми виокремили кілька ключових напрямків потенційної роботи:

Таблиця 3.1.

Аналіз результатів психологічного стану вчителів та їх потреб

Виявлені психологічні проблеми	Релевантні результати опитування	Обґрунтування потреби в тренінговій роботі
Емоційне вигорання та стрес	78% опитаних вчителів відзначили зростання тривоги, страху, суму або гніву порівняно з періодом до повномасштабного вторгнення.	Ці показники підкреслюють важливість розробки тренінгів з управління стресом, розвитку емоційної стійкості та мотивації.
Робота з увагою та пам'яттю	18% вчителів повідомили про складність запам'ятовування нової інформації, 13% — про труднощі з пригадуванням старої.	Це вказує на потребу тренінгів для поліпшення когнітивної функції та технік розвитку уваги.

Конфліктні ситуації в класі	23% вчителів вразливі до критики з боку інших, що може посилювати конфлікти з учнями.	Тренінги з управління конфліктами, покращення комунікаційних навичок та розвиток стійкості до критики можуть бути корисними.
Підвищення кваліфікації з психологічної допомоги	69,5% вчителів висловили запит на підвищення кваліфікації з надання першої психологічної допомоги собі та учням.	Особливо запит на такі тренінги виявляють вчителі, які викладають у східних регіонах та молоді спеціалісти.
Нестача психологічної підтримки	16% вчителів не отримують достатньої психологічної підтримки для роботи з учнями, особливо у сільських школах.	Необхідно створити тренінги для самопідтримки та розвитку навичок надання допомоги іншим в умовах відсутності професійної психологічної допомоги.

Відтак, проаналізувавши таблицю 3.1 можемо зробити висновок про важливість та існуючу необхідність проведення психологічного тренінгу, який би був направлений на виявлені психологічні запити вчителів. Так, потенційними напрямками для психологічних тренінгів можуть бути:

- Управління стресом і розвиток емоційної стійкості.
- Поліпшення когнітивних функцій (увага, пам'ять).
- Управління конфліктами та розвиток стійкості до критики.
- Перша психологічна допомога собі та іншим.
- Підтримка емоційної стабільності для викладання в умовах кризи.

Отримані результати нашого емпіричного дослідження також вказують на важливість та необхідність вжиття заходів для покращення психоемоційного стану освітян через підтримку та розвиток їхньої стресостійкості, роботу з тривогою та навчання їх навичках роботи з стресом.

Тому, якщо поєднати актуальні запити освітян з результатів опитування вище та звузити їх до теми «психосоціальної підтримки», котра за визначення розуміється як комплексна психосоціальна робота, яка спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги шляхом пошуку ресурсів особистості та соціального оточення для подолання складних життєвих ситуацій, можемо виділити такі напрямки для розробки тренінгової програми в рамках нашого дослідження: Управління стресом і розвиток емоційної стійкості, розвиток навичок релаксації в стресових умовах, робота з тривожністю та емоційним вигоранням. Саме на них і буде спрямована наша тренінгові програма.

Тренінгова програма з **розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам** складалась з циклу занять, розрахованого на 14 зустрічей (65 год). Кількість учасників – 12 осіб. Тривалість заняття – 2-2,5 години. Повна програма тренінгів подана в Додатку Д. Формат проведення тренінгів – онлайн із використанням допоміжного програмного забезпечення (Zoom та Google Meetings).

Режим проведення занять: 1-2 рази на тиждень.

Період проведення тренінгової роботи: протягом травня - жовтня 2024 року.

Розробка тренінгової програми відбувалась в єдності з основними методологічними підходами щодо проведення такого виду роботи психологом, а саме (рис. 3.1.)[43]:



Рис. 3.1. Основні методологічні підходи до розробки програми психологічної корекції

Наша тренінгові програма складалася з кількох змістових блоків, які відповідали актуальним запитам вчителів та результатам нашого опитування.

Відтак, першим був блок по роботі з рівнем адаптації та вміння індивіда адаптуватись до стресу, другий блок – спрямований на роботу з тривожністю, третій – на роботу з емоційним вигоранням та його попередженням, а четвертий – на здатність до релаксації.

Окрім 4 змістових тематичних блоків, ми також розробили 2 додаткових заняття: вступне та завершальне, цілями яких були відповідно згуртування колективу, налаштування на роботу та підбиття підсумків щодо проведеної роботи, налаштування на подальшу успішну професійну самореалізацію.

Перший змістовий блок присвячений підвищенню рівня адаптації працівників. Безпосередніми цілями занять були наступні:

- ознайомити працівників з поняттями «стрес», «стресостійкість»;
- мотивувати учасників на пізнання власного емоційного стану; формувати в групі атмосферу взаємної підтримки і довіри;
- ознайомити працівників з причинами стресу, способами управління стресами;
- розвивати емоційну чуйність і емоційну стійкість у працівників;
- створити емоційно-сприятливий фон в групі;
- ознайомити працівників з поняттям «професійний стрес»;
- мотивувати учасників на пізнання власного емоційного стану;
- познакомити з ефективними способами зняття внутрішньої напруги, прийомами саморегуляції.

Другий тематичний блок тренінгової програми був спрямований на подолання тривожності працівників. Його цілями були наступні:

- сформувати уявлення про тривожність як емоційний стан та розвивати вміння її контролювати;
- розвиток здатності знижувати рівень тривожності в стресових ситуаціях;
- удосконалення навичок психоемоційної саморегуляції;
- зміцнення емоційної стійкості до тривожних факторів;
- розвиток здатності розпізнавати та контролювати тривожні думки;
- зниження рівня тривожності через практики релаксації та усвідомленості.

Третій тематичний блок був спрямований на подолання емоційного вигорання працівників та досягнення наступних проміжних цілей:

- ознайомити учасників із поняттям емоційного вигорання, його причинами, стадіями та наслідками;
- розвиток навичок самопостереження та вміння виявляти ознаки емоційного вигорання на ранніх етапах;

- удосконалення вміння відновлювати емоційний ресурс та запобігати накопиченню стресу;
- розвиток стратегії подолання емоційного виснаження, включаючи практики релаксації, усвідомленості та емоційного самоконтролю;
- зміцнення навичок підтримання емоційного балансу в професійній діяльності та повсякденному житті.

І нарешті четвертий тематичний блок був направлений на підвищення здатності працівників до релаксації як способу подолання стресу. На цьому етапі роботи цілі були наступні:

- навчити працівників навикам психологічної саморегуляції з використанням релаксаційної, медитативної та дихальної техніки, а також навичкам аутотренінгу;
- сприяти трансформації негативних переживань у позитивний емоційний стан;
- розвивати у працівників стійку мотивацію до самовдосконалення, поглиблення професійної самосвідомості.

Кожен із зазначених змістових блоків включає в себе декілька відповідних тематичних занять, в рамках яких реалізуються його основні цілі і завдання. Загальна кількість занять програми складає 14. Кожне окремо взяте заняття має тривалість 2-3 години та поділене на 3 логічних частини (рис. 3.2.) [5; 8]:

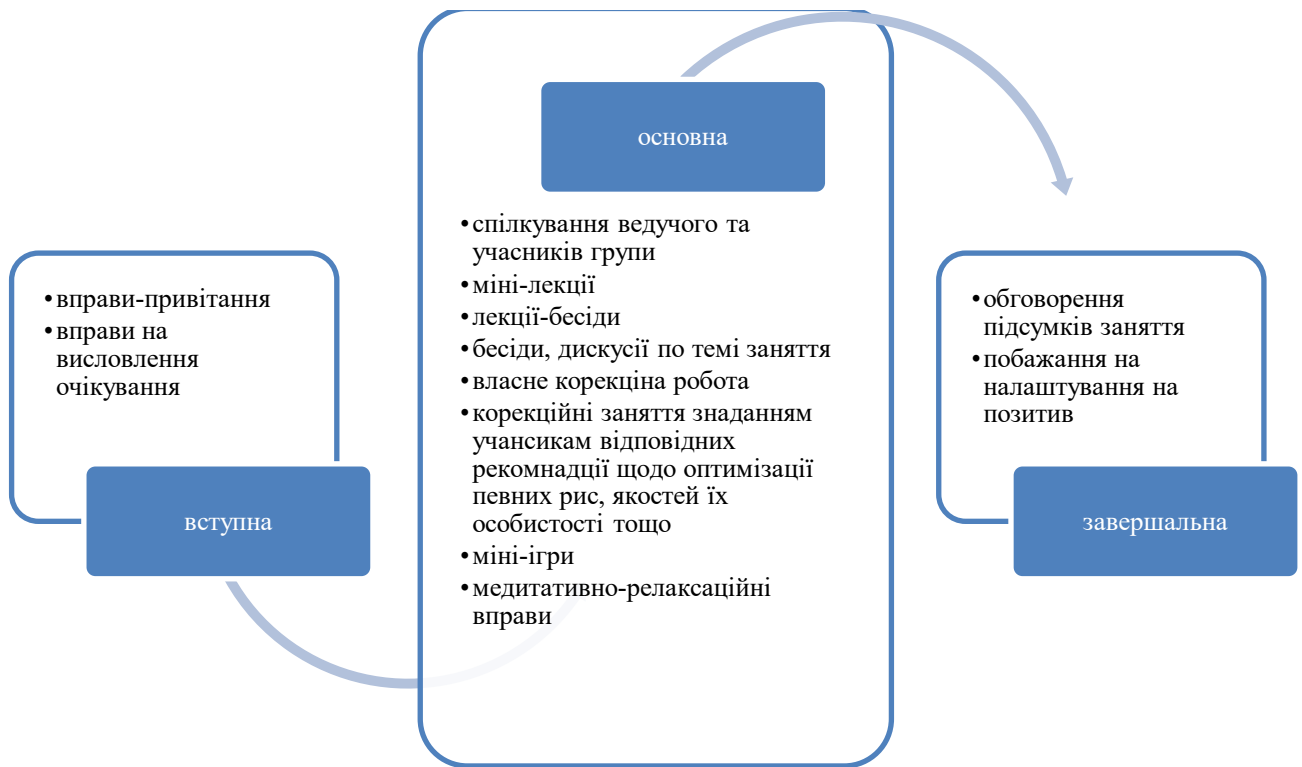


Рис.3.2. Основні організаційні форми реалізації різних етапів корекційного заняття

Вступна частина кожного заняття починається з привітання, яке відіграє ключову роль у встановленні або підтвердженні емоційно-позитивного контакту між психологом та учасниками групи. Важливо, щоб привітання було адресоване кожному учаснику без винятку, підкреслюючи його значимість у групі. Окрім індивідуальних привітань, необхідно також вітати всю групу загалом, що сприяє згуртованості та формуванню почуття приналежності до спільноти.

Основна частина заняття є центральною та найбільш тривалою за часом. Її зміст включає багатофункціональні техніки, спрямовані на розвиток пізнавальних процесів, формування соціальних навичок і підтримку динамічного розвитку групи. Важливою є черговість вправ, яка враховує зміну діяльностей та психофізичного стану учасників (перехід від активних до спокійних вправ, від інтелектуальних до релаксаційних технік, від простих завдань до складних). Зазвичай на одне заняття включається від 3 до 5 вправ.

Заключна частина заняття передбачає підбиття підсумків та рефлексію щодо заняття в емоційному та змістовному аспектах. Учасники мають можливість обговорити заняття, поділитися своїми враженнями та думками. Завершальним етапом є прощання, яке символізує закінчення заняття.

Провідною формою впровадження нашої програми була групова. До яких неї належить вже згадувані нами вище бесіди, дискусії, обговорення й міні-ігри. Всі ці форми роботи забезпечуючи міжособистісну взаємодію та спільну самотворчу діяльність учасників, сприяли їх саморозкриттю, самопрезентації, одержанню зворотного зв'язку, засвоєнню нових моделей поведінки й активності та обмін досвідом. Реалізація зазначеного здійснювалася нами із додержанням ряду основних принципів групової роботи, зокрема: щирості спілкування, емоційної відкритості, спілкування на основі довіри, «Я»-висловлювань, неприпустимості безпосередньої оцінки людини; особливу увагу ми приділили таким принципам, як: принцип добровільності участі (як у самому тренінгу, так і у процесі виконання кожної вправи), принцип конфіденційності, принцип діалогічності, принцип зворотного зв'язку, принцип «тут і тепер», принцип активної участі у роботі тощо [8].

Отже, розроблена тренінгова програма відповідає усім методологічним стандартам та вимогам до таких програм та має стати ефективним інструментом для покращення навичок надання психосоціальної підтримки в освітньому процесі.

3.2. Формувальний експеримент та перевірка ефективності тренінгової програми

Перевірка ефективності розробленої тренінгової програми відбувалась за допомогою Т-критерію Стьюдента у програмі SPSS 23.0 для Windows 10.

Визначення ефективності корекційної програми будемо проводити за таким алгоритмом:

1. визначимо чи була вибірка нашого дослідження однорідною до початка проведення тренінгової роботи;
2. визначимо статистичні відмінності у показниках до та після тренінгової роботи в ЕГ та випадкові зміни в КГ;
3. оцінимо результати обох математичних аналізів та сформулюємо висновки про ефективність тренінгової програми.

Так, аналіз даних КГ та ЕГ до початка тренінгової роботи за допомогою Т-критерія Стюдента для незалежних вибірок свідчить про початкову однорідність груп нашого дослідження (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Перевірка однорідності вибірки дослідження (Т-критерій Стюдента для незалежних вибірок)

Характеристика	Т-критерій	p (рівень значимості)
соц.-псих. адаптація	-6,623	,450
стресостійкість	2,438	,625
САН	-,424	,706
тривожність	3,409	,113

Аналіз рівнів значимості ($p > 0,05$) у межах кожної пари порівнюваних ознак, показує, що статистично значимих відмінностей у показниках немає.

Наступним етапом перевірки ефективності корекційної програми є перевірка існування статистично значимих відмінностей у показниках до та після корекційного впливу у ЕГ (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3

Таблиця коефіцієнтів Т-критерію Стюдента для оцінки ефективності тренінгової програми (Т-критерій Стюдента для залежних вибірок)

Характеристика	Т-критерій	p (рівень значимості)
соц.-псих. адаптація	-11,330	,000
стресостійкість	-9,029	,006
САН	-4,583	,020
тривожність	7,335	,045

З проведеного аналізу бачимо, що в межах кожної досліджуваної пари ознак існують статистично значимі відмінності у замірах до та після проведення тренінгового впливу ($p < 0,05$):

- адаптація ($t = -11,330$, $p = 0,0001$);
- стресостійкість ($t = -9,029$, $p = 0,006$);
- САН ($t = -4,583$, $p = 0,0001$);
- тривожність ($t = 7,335$, $p = 0,045$).

Для того аби ще більш ретельно проаналізувати ефективність тренінгової програми, порівняємо дані експериментальної групи з контрольною (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4

Середні значення рівнів розвитку окремих характеристик особистості освітян в контексті надання психосоціальної підтримки у контрольній та експериментальній групі до та після проведення тренінгової роботи

Показники	Середні значення				Норма відповідно до ключів методики
	$EG_{\text{після}}$	$EG_{\text{до}}$	$KG_{\text{після}}$	$KG_{\text{до}}$	
Адаптивність	137,7	117,7	120	118	68-170 – діапазон норми
стресостійкість	26,7	22	22	21	Низький (0-15) Нижчий за середній (16-20) Середній (21-25) Вищий за середній (26-30) Високий (31-40)
Самопочуття	4,6	3,9	3,8	3,7	5,0 - 5,5 (нормальний стан) > 5,5 (сприятливий стан) < 4,0 (несприятливий стан)
активність	5	4,1	4,2	4	
настрій	5,3	4,9	4,3	4,4	
реактивна тривожність	32	37	35	36	норма – 31-45

особистісна тривожність	31	36	33	35	
----------------------------	----	----	----	----	--

Таблиця надає детальну інформацію про середні значення рівнів розвитку характеристик особистості освітян у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах до і після проведення тренінгової роботи. Аналіз показників свідчить про позитивний вплив тренінгової програми на адаптивність, стресостійкість, самопочуття, активність, настрій, реактивну та особистісну тривожність. У експериментальній групі спостерігається зростання адаптивності з 117,7 до 137,7, що перевищує показники контрольної групи, де значення залишаються стабільними (120 до та 118 після). Показники стресостійкості у ЕГ також покращуються з 22 до 26,7, у той час як у КГ залишаються на рівні 22 до і 21 після. Це свідчить про те, що учасники тренінгу стали більш здатними адаптуватися до стресових умов, що є особливо важливим у контексті викликів, з якими стикаються освітяни в умовах війни.

Що стосується самопочуття, то в ЕГ середнє значення зростає з 3,9 до 4,6, наближаючи його до нормального стану (5,0 - 5,5), у КГ ж показники залишаються нижчими (3,7 до та 3,8 після). Це може свідчити про те, що учасники тренінгу змогли покращити своє психоемоційне благополуччя завдяки навичкам, отриманим під час програми. Активність зростає в ЕГ з 4,1 до 5, тоді як у КГ значення зберігаються на рівні 4 до та 4,2 після. Підвищення активності може бути пов'язане з отриманими учасниками інструментами для покращення їхнього фізичного та емоційного стану.

Показник настрою в ЕГ покращується з 4,9 до 5,3, а в КГ залишається на рівні 4,4 до і 4,3 після. Це свідчить про те, що тренінг позитивно вплинув на емоційний стан освітян, що може призвести до кращого виконання професійних обов'язків і підвищення загального рівня задоволеності життям. У ЕГ відзначається зниження реактивної тривожності з 37 до 32, тоді як в КГ показники залишаються стабільними (36 до і 35 після). Аналогічна тенденція

спостерігається і в показниках особистісної тривожності, де в ЕГ значення зменшуються з 36 до 31, а в КГ залишаються на рівні 35 до та 33 після.

Ці результати підкреслюють важливість реалізації подібних програм для підвищення стресостійкості, адаптивності та загального психоемоційного благополуччя освітян. Високі показники адаптивності та зниження тривожності в експериментальній групі свідчать про те, що тренінг був ефективним у формуванні корисних навичок та стратегій для управління емоційними та стресовими ситуаціями. Це, своєю чергою, може позитивно вплинути на якість навчального процесу, створюючи більш здорове середовище для учнів і вчителів. Окрім цього, результати дослідження вказують на необхідність і доцільність проведення регулярних тренінгів з психосоціальної підтримки освітян для підвищення їхньої стійкості та ефективності в умовах сучасних викликів.

Таким чином, за результатами проведеної тренінгової роботи можемо підсумувати, що тренінг є ефективним методом розвитку навичок надання психосоціальної підтримки в освітньому середовищі, що підтверджує гіпотезу нашого дослідження. Імплементації тренінгової програми, спрямованої на підвищення стресостійкості, адаптивності та загального психоемоційного благополуччя, свідчить про значні поліпшення в усіх вимірюваних характеристиках особистості експериментальної групи після проходження тренінгової програми, тоді як контрольна група не зазнала суттєвих змін.

Висновки до 3 розділу

В результаті проведеної експериментально-дослідницької роботи, присвяченої розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам, можемо зробити висновок, про значний вплив тренінгової програми на розвиток особистісних характеристик учасників. Аналіз показників експериментальної групи до і після тренінгу демонструє зростання адаптивності (137,7 проти 117,7), що вказує на підвищення здатності освітян ефективно реагувати на соціальні та емоційні виклики. Показники стресостійкості також продемонстрували позитивну динаміку (26,7 після тренінгу у порівнянні з 22 до тренінгу), що свідчить про покращення вміння справлятися зі стресовими ситуаціями.

Додатково, результати опитування вказують на покращення самопочуття (4,6 після тренінгу проти 3,9 до) та активності (5 після тренінгу проти 4,1 до), що свідчить про загальне покращення психоемоційного стану освітян. Позитивні зміни також спостерігаються в настрої учасників, який зріс з 4,9 до 5,3.

Результати Т-критерію Стюдента підтверджують статистичну значимість цих змін: соціально-психологічна адаптація ($T = -11,330$, $p < 0,001$), стресостійкість ($T = -9,029$, $p = 0,006$), загальний адаптивний стан (САН) ($T = -4,583$, $p = 0,020$) та тривожність ($T = 7,335$, $p = 0,045$).

Контрольна група, яка не проходила тренінг, показала стабільні показники, без суттєвих змін. Це також підкреслює ефективність програми, оскільки в контрольній групі спостерігалися нижчі показники за всіма критеріями, що свідчить про необхідність впровадження подібних тренінгових програм для підтримки освітян.

Таким чином, результати експериментальної роботи підтверджують ефективність тренінгової програми у покращенні психоемоційного стану освітян та розвитку їхніх адаптивних і стресостійких характеристик, що є критично важливим в умовах сучасних викликів. Це свідчить про важливість

подальшого впровадження психосоціальної підтримки в освітній сфері для забезпечення стабільності та психологічного благополуччя педагогів.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеної комплексної теоретичної та експериментально-дослідницької роботи можемо зробити наступні висновки:

1) в результаті теоретичного аналізу поняття «психосоціальна підтримка» в контексті напрямків професійної діяльності психолога було встановлено, що психосоціальна підтримка стає ключовим елементом у формуванні соціально адаптивної особистості, що допомагає особистості усвідомити свої сильні та слабкі сторони, розвивати навички міжособистісного спілкування та будувати здорові взаємини. Оскільки саме війна в Україні є основною причиною хронічного стресу для всього населення в останні роки, особливу увагу варто приділяти індивідуалізованому підходу до психологічної підтримки, адже кожна особистість є унікальною та потребує специфічного розвитку свого потенціалу. Фахівцям у сфері психосоціальної підтримки важливо постійно вдосконалювати та адаптувати психологічні методики до нових викликів сучасності.

2) Теоретичний огляд основних психологічних та соціальних наслідків війни для освітян показав, що психологічні наслідки війни мають суттєвий вплив на населення, включаючи зростання рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу. Освіта та освітній процес все більше виступає як інтегровальний компонент духовної культури суспільства та засіб реалізації потенціалу особистості на засадах суспільної взаємодопомоги. Саме в освітньому середовищі закладається значний потенціал для адаптації до викликів війни та розвитку суспільства. Педагогам у цей складний час вкрай важливо навчитися зменшувати негативний вплив стресу на здоров'я дітей.

3) Теоретичний аналіз методів надання психосоціальної підтримки в освітньому процесі показав, що психологічні техніки, такі як дихання, заземлення та саморегуляція, можуть бути інтегровані в освітній процес для зменшення негативного впливу стресу на здоров'я дітей. Також одним із найефективніших форм впровадження цих технік може стати тренінг, адже він

продовжує залишатись одним із найбільш практичних та універсальних інструментів для навчання освітян підтримки і формування їхньої стресостійкості.

4) Результатом розробки та емпіричної перевірки ефективності тренінгової програми для розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам стало підтвердження гіпотези дослідження про те, що тренінг буде ефективним методом розвитку навичок надання психосоціальної підтримки освітянам. Так, результати нашого емпіричного дослідження свідчать про значний вплив тренінгової програми на розвиток особистісних характеристик освітян. Аналіз показників експериментальної групи до і після тренінгу демонструє зростання показників соціально-психологічної адаптації ($T = -11,330$, $p < 0,001$), стресостійкості ($T = -9,029$, $p = 0,006$), загального функціонального стану ($T = -4,583$, $p = 0,020$) та зниження тривожності ($T = 7,335$, $p = 0,045$). При цьому контрольна група показала стабільні показники, що свідчить про необхідність впровадження подібних програм для підтримки освітян.

Отримані результати дослідження підкреслюють важливість психосоціальної підтримки освітян в умовах стресу, спричиненого війною. Вони свідчать про ефективність розробленої тренінгової програми, яка не лише покращує психоемоційний стан учасників, а й сприяє розвитку їх адаптивного потенціалу та стресостійкості. Ці результати є цінними для подальшого впровадження психосоціальної підтримки в освітню практику, оскільки вони можуть бути використані для створення нових програм і методик, що відповідатимуть сучасним викликам.

Перспективи подальших досліджень можуть бути зосереджені на розширенні вибірки учасників, включаючи різні категорії освітян, а також на вивченні довгострокових ефектів тренінгів на психоемоційний стан. Дослідження можуть також охопити питання індивідуалізації підходів до психосоціальної підтримки, враховуючи різні потреби та особливості освітян. Усе це відкриває нові горизонти для наукового аналізу і практичного

застосування отриманих знань, що, своєю чергою, сприятиме створенню здорового і підтримуючого освітнього середовища, готового до подолання викликів, які ставить сучасність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 153с.
2. Анцибор А. І. Соціально-психологічні характеристики сільського вчителя як лідера громадської думки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / А. І. Анцибор ; Ін-т соц. та політ. психології. К., 2007. 16 с.
3. Архипова С. П. Освіта як чинник адаптації, соціалізації та самовизначення соціально незахищених категорій дорослих у змінюваному середовищі. *Сучасні акмеологічні дослідження: теоретико-методологічні та прикладні аспекти* : монографія. / редкол.: В. О. Огнев'юк, С. О. Сисоєва, Я. С. Фруктова. К. : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2016. С. 475–496.
4. Браницька Т. Р., Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум. Вінниця: Видавництво КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. 131 с.
5. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти : монографіяю К. : Золоті ворота, 2010. – 120 с.
6. Гапон В. В., Барабаш О. А., Читаєва К. Т. Аналіз рівня оплати праці науково-педагогічних працівників у закладах вищої освіти, що підпорядковані МОН України. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2021. 67 с.
7. Гетьман Т. О. Психологічні особливості збереження здоров'я молодших школярів. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 71-74.

8. Головаха Є. Показники стилю життя особистості. *Життєтворчість: концепція, досвід, проблеми*. Запоріжжя : Центріон, 2004. С. 52–61.
9. Данилевський В., Чепурна Н. Особливості освітньої діяльності в умовах воєнного часу. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1-2. С. 2–5. URL: https://znayshov.com/FR/14278/PP_1_2-4-7.pdf (дата звернення: 22.08.2024).
10. Демидає С. Р. Формування психологічної компетентності вчителя: реалії сьогодення. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 98-100.
11. Денисенко О.Г. Актуальні напрямки психологічної підтримки у формуванні соціально успішної особистості майбутнього фахівця в умовах викликів сьогодення. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану : електронний збірник Матеріалів регіонального науково-практичного семінару*. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 29-32.
12. Екстримальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
13. Каніболоцька М. С. Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / М. С. Каніболоцька ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2014. 18 с.
14. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
15. Коваль О. Є. Психологічні засади розвитку милосердя у студентів ВНЗ. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 127-129.

16. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.аналіт. агенство», 2012. 200 с.
17. Колодійчук Л. С. Перспективи проектування віртуальних пристроїв у навчальному процесі. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 138-139.
18. Коробка Л. М. Здоров'я як основа людського капіталу в контексті глобалізації: психологічний аспект. *Психологічні перспективи. Спец. випуск «Психологічні виміри українського соціокультурного простору»*. 2011. С. 28–35.
19. Коробка Л. М. Особливості адаптації педагогічної спільноти до наслідків воєнного конфлікту: соціально-психологічний аспект. *Проблеми політичної психології*: зб. наук. праць. К.: Міленіум, 2017. Вип. 6 (20). С. 83.
20. Коробка Л. М. Підтримання здоров'я спільноти в умовах воєнного конфлікту: соціально-психологічний аспект. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»*. К.: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 88–93.
21. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 2. С. 332–337.
22. Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. № 6 (303). С. 263–272.
23. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. № 11. С. 156–164.

24. Кремень В. Особистість в освітньому просторі сучасної цивілізації. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Хмельницький, 2011. С. 3–7.

25. Литвин О. І. Розвиток психологічної готовності учителя до використання технологій тайм-менеджменту. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 161-164.

26. Лібанова Е. М. Вимірювання якості життя в Україні, аналітична доповідь : монографія / Е. М. Лібанова, О. М. Гладун, Л. С. Лісогор та ін. К., 2013. 50 с.

27. Логвінова Д. В. Гендерна обізнаність як один із факторів психологічної компетентності вчителя. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 164-166.

28. Марків О. Т. Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури. *Гілея. Філософські науки*. 2009. Вип. 27. С. 176–182.

29. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко (заст. голови)] ; за заг. ред. В. Г. Кременя. К.: Пед. думка, 2016. 448 с.

30. Олійник Н. М. Інноваційні технології розвитку професійної майстерності педагога. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 203-206.

31. Осадько О. Соціально-психологічні передумови вибору вчителем здоров'ярозвивальних стратегій педагогічного спілкування. *Концептуальні*

засади професійного розвитку особистості в умовах євроінтеграційних процесів: зб. наук. статей. К.: НТУ, 2015. С. 562–571.

32. Петровський О. М. Підготовка педагогічних працівників до виховання соціальних і громадянських компетентностей у школярів. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль : Тайп, 2017. С. 217-219.

33. Петрунко О. В. Консолідувальний потенціал педагогічної спільноти в умовах суспільних змін. *Проблеми політичної психології*: зб. наук. праць. К.: Міленіум, 2016. Вип. 2 (16). С. 146–156.

34. Притуляк Т. С. Як повномасштабне вторгнення вплинуло на освіту в Україні. *Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації: Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи*. 2024. № 04.03.2024-14.04.2024. С. 257–260.

35. Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: *Матеріалів регіонального науково-практичного семінару*, м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. / упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 298 с.

36. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». К.: НаУКМА, 2017. 92 с.

37. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.

38. Рингач Н. О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки : монографія. К. : НАДУ, 2009. 296 с.

39. Ружицька Н. І. Психоемоційна підтримка здобувачів освіти в умовах війни. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: електронний збірник Матеріалів регіонального науково-практичного семінару*. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 136–140.

40. Савченко О.Ю. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану : електронний збірник матеріалів регіонального науково-практичного семінару*. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 139-146.

41. Сіткарь В. І. Емпіричні дослідження особливостей етнічної ідентичності у майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 237-241.*

42. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період воєнного конфлікту: навч.-метод. посіб. / заг. ред. Левченко К. Б., Панок В. Г. К.: Україна, 2015. 181 с.

43. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

44. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / [упоряд. Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко; за заг. ред. І. Д. Зверєвої]. К.: Наук. світ, 2004. 95 с.

45. Тараваніна Н. Д. Виховна діяльність особистості у фокусі сучасних інноваційних технологій. *Психологічна культура вчителя в*

контексті викликів сучасності: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 263-266.

46. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соц.-психол. метод. реабіліт. центр. К. : Міленіум, 2015. С. 3– 13.

47. Топ-5 проблем упровадження “Нової української школи” у 5–6-х класах: результати дослідження. *Портал НУШ*. 11 Червня 2024. URL: <https://nus.org.ua/articles/top-5-problem-uprovadzhennya-novoyi-ukrayinskoyi-shkoly-u-5-6-h-klasah-rezultaty-doslidzhennya/>

48. Фасолько Т. С. Наступність у вихованні моральної поведінки дітей між дошкільною та початковою ланками освіти. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 275-277.

49. Шамне А. В. Психолого-педагогічні особливості психологічного здоров'я у студентів ВНЗ А. В. Шамне, А. В. Комісаренко // *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 293-295.

50. Шевчишена О. В. Особливості професійного розвитку педагога в контексті сучасних освітніх перетворень. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 297-299.

51. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозівний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук // *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72.

52. Щербяк Ю. А. Забезпечення якості вищої освіти України : європейський освітній досвід. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 299-303.

53. Abric J. A structural approach to social representations. *Representations of the social: bridging theoretical traditions*. 2011. № 1. P. 42–47.

54. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after aversive events? *American Psychologist*. 2004. 59 (1). P. 20–28.

55. Grant A. M. Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behaviour Change*. 2001. Vol. 18. P. 8–17.

56. Grazyna C. Wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci i młodzieży ze środowisk spauperyzowanych jako ważny obszar kompetencji współczesnego nauczyciela-wychowawcy. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 87-90.

57. Ivaniuk I. Monitoring the needs and effectiveness of training of teachers to provide psychosocial support to students in war conditions. *Actual Problems in the System of Education: General Secondary Education Institution – Pre-University Training – Higher Education Institution*, 1(3). 2023. 343–348. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17714>

58. Morgan A. Revitalising the public health evidence base: An asset model. *Promotion & Education*. 2007. Suppl. 2. P. 17–22.

59. Muszyńska M. Myślenie krytyczne ironicznego alegoryka na podstawie widzenia binokularnego według H. W. Loewalda. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.] / уклад. В. Є. Кавецький, А. В. Вихрущ, О. Я. Жизномірська [та ін.]. Тернопіль: Тайп, 2017. С. 186-188.

60. Norris F. H. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness / F. H. Norris, S. P. Stevens, B. Pfefferbaum // *American Journal of Community Psychology*. Springer Science + Business Media, 2008. Vol. 41, Is. 1–2. P. 131–134.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0- це міні зовсім не стосується;
- 1 - це міні не стосується;
- 2 - мабуть, це міні не стосується;
- 3 - не знаю, чи це міні стосується;
- 4 - це схоже на міні, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на міні;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.

11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

Адаптація:

$$A =$$

$$a$$

$$a + b$$

$$\times 100\%$$

Самосприйняття:

$$S =$$

$$b$$

$$a + b$$

$$\times 100\%$$

Емоційна комфортність:

$$E =$$

$$1.4 a$$

$$1.4a + b$$

$$\times 100\%$$

Сприйняття інших:

$$L =$$

$$1.2 a$$

$$1.2a + b$$

$$\times 100\%$$

Інтегральність:

$$I =$$

$$a$$

$$a = 1.4 b$$

$$\times 100\%$$

Прагнення до домінування:

$$D =$$

$$2 a$$

$$2 b$$

$$\times 100\%$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номери висловлювань	Норма
A	a	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136

	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22 – 42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
Е	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Джерело: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище *Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександр Гаркуші. - 2011*

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)[©]

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з даними твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	☐	☐	☐	☐	☐
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	☐	☐	☐	☐	☐
Підрахуйте бали у кожному стовпчику	0 + ____ + ____ + ____ + ____				
Додайте суми по кожному стовпчику, щоб лізнатися загальний бал CD-RISC	= _____				

Це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Тест САН**(Самопочуття. Активність. Настрій)**

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

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

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан .

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий

Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє

арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

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

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

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

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

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

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0 - 5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх співвідношення.

Додаток Г

**Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.
Спілбергера - Ю.Л. Ханіна**

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4

14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

до 30 балів - низька;

31-45 - середня;

46 і більше - висока тривожність.

Додаток Д

**Тематичний план занять тренінгової програми на розвиток навичок
надання психосоціальної підтримки в освітньому середовищі**

№ п/ п	Тема заняття	Цілі заняття	Зміст заняття	К-ть годин
ВСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ НА ЗГУРТУВАННЯ УЧАСНИКІВ				
(0)	Знайомство та згуртування групи	формування сприятливого психологічного клімату - знаходження подібностей в учасників групи для поліпшення взаємодії між ними - розвиток вміння працювати в команді - згуртування групи - усвідомлення кожним учасником своєї ролі, функції у групі - підвищити комунікативні навички педагогів	1. Вступна частина: - (Вправа 1.) «Привітання» - Вправа "Правила роботи в групі" - Вправа "Очікування" 2. Основна частина: - Вправа-колаж «Дерево» - Інформаційне повідомлення - Вправа «Будинок» - Вправа «Квадрат». - Вправа. «Тарілка з водою» 3. Завершальна частина - Вправа «Притча» - Вправа „Побажання ”.	3

		- підвищити настрій на успіх, щастя, добро і успіх.		
		Здатність до адаптації/ управління стресом		
1	Стрес, види стресу.	- ознайомити працівників з поняттями «стрес», «стресостійкість»; - мотивувати учасників на пізнання власного емоційного стану; формувати в групі атмосферу взаємної підтримки і довіри	1. Вступна частина: – самооцінка емоційного стану: – експрес-анкета «Цілі» 2. Основна частина: – поняття «стрес» – «Зняття напруги в 12 точках». – «Зняття м'язової напруги». – «Дихання на рахунок 7-11». – «Досягнення стану спокою». – «Поплавець в океані». – «Прогулянка». – «Я в променях сонця». – «Я в спілкуванні з іншими» 3. Завершальна частина – «Настрій». – самооцінка емоційного стану.	3
2	Управління стресами	- ознайомити працівників з причинами стресу,	1. Вступна частина: – самооцінка емоційного стану:	3

		способами управління стресами. - розвивати емоційну чуйність і емоційну стійкість у працівників; - створити емоційно-сприятливий фон в групі.	– «Настрій» 2. Основна частина: – способи управління стресом. – «Самомасаж». – «Руки». – робота з глиною – «Самохвальство». – «Упевненість». 3. Завершальна частина – «Настрій». – самооцінка емоційного стану.	
3	Професійні стреси	- ознайомити працівників з поняттям «Професійний стрес»; - мотивувати учасників на пізнання власного емоційного стану; - познайомити з ефективними способами зняття внутрішньої напруги, прийомами саморегуляції.	1. Вступна частина: – самооцінка емоційного стану: «Привіт і комплімент в подарунок» «Щасливі спогади» – «Спогади дитинства» 2. Основна частина: – професійні стреси – «Приємний сон» – «Голова». – «Маяк». – «Ідеальний пейзаж». – «Відчуйте щастя». – «Ловець блага». – «Негативні установки».	3

			Гра «Серце колективу» 3. Завершальна частина – Вправа «Вільне дихання» – «Настрій». –самооцінка емоційного стану.	
Робота з тривожністю				
4	Робота з тривожністю	дати уявлення про тривожність	1) Вступ 2) Основна частина - Вправа «Шосте почуття». - Малювання на тему «Мій найщасливіший день». - Етюд «Веселка» (вправа на ауторелаксацію). - Етюд «Посмішка по колу». 3) Завершення - Обговорення вражень учасників, подяка за роботу, запрошення на наступну зустріч.	2
5	Робота з тривожністю	робота над зниженням тривожності	Вправа «Зустріч»	2

			• Вправа «Молекули» • Вправа «Ціль»	
6.	Розвиток уваги	робота над зниженням тривожності	• Рухлива гра «Будь ласка» • Бесіда «Чарівне слово» • Вправа «Подобається - не подобається» • Вправа «Продовжи речення» • Вправа «Дай мені книгу» • Вправа «Ти мені дуже потрібен»	2
Робота з емоційним вигоранням				
7	Робота з емоційним вигоранням	ознайомити учасників із поняття емоційного вигорання	1) Вступ Привітання, нагадування правил роботи в групі - Вправа "Баланс реальний і бажаний" 1 2) Основна частина Інформаційне повідомлення: Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання -	2

			Діагностика ступеня емоційного вигорання (Методика К. Маслача та С. Джексона) 3) Завершальний етап Аналіз результатів пройденої методики	
8	Робота з емоційним вигоранням	розвиток навичок по боротьбі з емоційним вигоранням	Вправа "Броунівський рух" Робота в групах. Колаж "Шляхи подолання стресу" Вправа "Посмішка" Вправа "Ниточка на маківці" Вправа "Внутрішній промінь" Вправа "Сприйняття життя"	2
9	Робота з емоційним вигоранням	Розвиток навичок профілактики емоційного вигорання	Вправа «Розмова з зміною позицій» Вправа «Сміттєве відро» Вправа «Перелік особистих ресурсів» Вправа «Повітряні кульки» Інформаційне повідомлення «Підтримка»	
Здатність до релаксації				
10	Вчимося долати стрес:	- навчити працівників навикам психологічної	Ввідна частина:	3

	релаксаційна техніка	саморегуляції з використанням релаксаційної техніки; - сприяти трансформації негативних переживань у позитивний емоційний стан; - розвивати у працівників стійку мотивацію до самовдосконалення, поглиблення професійної самосвідомості.	– самооцінка емоційного стану: – «Мрія» Основна частина: – релаксаційна техніка – розслаблення рук через напругу. – розслаблення обличчя і ший через напругу. – розслаблення різних груп м'язів. – розслаблення через розтягування-потягування Завершальна частина – «Перепочинок» – «Настрій». Самооцінка емоційного стану.	
11	Вчимося долати стрес: релаксаційна техніка	- навчити працівників навикам психологічної саморегуляції з використанням медитативної техніки; - сприяти трансформації негативних переживань в позитивний емоційний стан;	Вступна частина: – самооцінка емоційного стану: – «Малювання» Основна частина: – релаксаційна техніка – «Маска релаксацій». – «Дослідження Я- концепції». – «Позбавлення від самокритики».	3

		- розвивати у працівників стійку мотивацію до самовдосконалення, поглиблення професійної самосвідомості.	– Образи для саморегуляції. – «Цілющі спогади» – «Позбавлення від тривог» – «Розмова на незнайомій мові» – «Медитативний спів» Завершальна частина – «Настрій». Самооцінка емоційного стану.	
12	Вчимося долати стрес: дихальна техніка, аутотренінг	- навчити працівників навикам психологічної саморегуляції з використанням дихальної техніки і аутотренінгу; - сприяти трансформації негативних переживань в позитивний емоційний стан; - розвивати у працівників стійку мотивацію до самовдосконалення.	Вступна частина: – самооцінка емоційного стану: – «Малювання» Основна частина: – дихальна техніка, аутотренінг – «Релаксація лицьових м'язів». – «Релаксація із зосередженням на диханні» – «Зустріч». – «Подарунки» – «Типова поза» Завершальна частина – «Настрій». – самооцінка емоційного стану.	1

ЗАВЕРШАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ, ПІДСУМКИ РОБОТИ				
(13)	Завершальне заняття програми	- Підбиття підсумків програми, проведеної роботи; - налаштування учасників на світле майбутнє та віру в себе.	1. Вступна частина: - Вправа «Картки» - Вправа «Візьми серветок» 2. Основна частина: - Гра «Хмарочос» - Вправа «Дім» - Вправа «Серветка». - Малюнок «Мій колектив» 3. Завершальна частина - Вправа «Очікування» - Вправа «Куля мрій»	3

Методичні аспекти проведення практичних занять

Цикл практичних занять розрахований на 12 зустрічей. Оптимальне число учасників – 12-15 чоловік. Тривалість заняття – 2,5-3 години.

Умови проведення: кімната психологічного розвантаження, обладнана відповідно до основної вимоги, - розташовувати до відпочинку, розслаблення.

Режим проведення—два рази на тиждень

Структура заняття.

У плані кожного заняття передбачені такі частини:

Вступна частина включає:

введення в проблему;

розминку, яка представлена вправами, що дозволяють налаштуватися на основну роботу.

Основна частина займає більшу частину часу і призначена для розгляду в теоретичному і практичному плані питань основного матеріалу.

Завершальна частина включає підведення підсумків, рефлексію заняття.