



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАТАСТРОФ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Збірка тез доповідей
за матеріалами онлайн-форуму
до Всесвітнього дня психічного здоров'я



Черкаси – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ «ВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ПСИХОЛОГА ІМ. КАГАЛЬНЯК А.І.»
ПРИВАТНА УСТАНОВА «ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
ІНСТИТУТ «БЕЙТ-ХАНА» КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Психічне здоров'я під час катастроф та надзвичайних ситуацій

Збірка тез доповідей
за матеріалами онлайн-форуму
до Всесвітнього дня психічного здоров'я
(10 жовтня 2025 року)

Черкаси - 2025

УДК 159.913:37.015.3

М 50

Рекомендовано до друку вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 4 від 21 жовтня 2025 року.

Редакційна колегія:

Сотула Оксана Віталіївна – завідувачка кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидатка економічних наук;

Теслюк Павло Васильович – доцент кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент;

Місайлова Ксенія Валентинівна – старший викладач кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

М 50 Психічне здоров'я під час катастроф та надзвичайних ситуацій: збірка тез доповідей за матеріалами онлайн-форуму до Всесвітнього дня здоров'я. м. Черкаси, 10 жовтня 2025 р. / за ред. О.В. Сотули, П.В. Теслюка, К.В. Місайлової. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2025. 139 с. (Електронна книга)

У матеріалах онлайн-форуму представлено теоретико-практичні розробки науково-педагогічних працівників закладів вищої та післядипломної освіти, магістрантів, практичних психологів закладів загальної середньої та дошкільної освіти. Доповіді комплексно охоплюють критично важливі аспекти психічного здоров'я та стійкості в освітньому середовищі, зосереджуючись насамперед на збереженні ментального здоров'я педагогів в екстремальних умовах через розвиток стресостійкості та самодопомоги, а також на впровадженні інноваційних психолого-педагогічних практик для відновлення всіх учасників освітнього процесу, доповнюючи це вивченням практичних кейсів, інструментів і ресурсів для подолання криз та обговоренням проактивних економічних інструментів для запобігання фінансовим наслідкам психічних розладів.

Відповідальність за автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів та грамотність несуть автори публікацій.

© Колектив авторів, 2025

© КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2025

ЗМІСТ

Передмова.....	6
Амурова Яна Володимирівна ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.....	7
Бойко Анжела Іванівна ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ОСВІТІ: ВІД ОНТОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ДО РЕЗІЛЬСЕНТНОЇ ПЕДАГОГІКИ В УМОВАХ КРИЗИ.....	11
Вдовиченко Андрій Андрійович ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ КРИЗИ: РОЛЬ ОСВІТИ ТА ПЕДАГОГІВ.....	15
Величко Ольга Олексіївна ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УКРИТТЯХ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ.....	20
Вовк Неля Павлівна, Мохнар Людмила Іванівна, Черненко Олександр Миколайович ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	25
Вовкочин Людмила Юріївна РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	30
Гвоздик Інна ПРАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ: KEYСИ, ІНСТРУМЕНТИ ТА РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	33
Денисенко Вікторія Олександрівна, Колодницький Владислав Едуардович ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК БІЗНЕС-РИЗИК ТА ЧИННИК ЕКОНОМІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ.....	36
Димитрієва Вікторія Вікторівна ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ.....	39
Жогло Володимир Миколайович РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	46
Жогло Ольга Володимирівна KEYС-МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ ДСНС.....	49
Іщенко Аліна Валеріївна РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОДОПОМОГИ У ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОБСТАВИНАХ.....	52
Кобіна Ірина Андріївна ПРОАКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ЗМЕНШЕННЯ ЕКОНОМІЧНИХ ВТРАТ ВІД ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ.....	56
Коломоєць Аліна Миколаївна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	61
Криворучко Марія ФЕНОМЕН ВІКАРНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	63
Крутенко Ольга Володимирівна МОТИВАЦІЯ З ПОЗИЦІЇ НЕЙРОПЕДАГОГІКИ: ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.....	68

Кузічкіна Євгенія ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ: ІНТЕГРОВАНІ СТРАТЕГІЇ ПРОТИДІЇ ВІКАРНОМУ ВИГОРАННЮ.....	74
Лисогор Світлана Василівна ТІКТОК-КУЛЬТУРА І ДИТЯЧА ПСИХІКА: ВИКЛИКИ, РИЗИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	79
Місайлова Ксенія Валентинівна ТРАВМА ВІЙНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПОВЕДІНКОВІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ.....	83
Мороз Олена Олександрівна МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА В УМОВАХ СУЧАСНИХ КРИЗ.....	88
Осадча Юлія Миколаївна МОВА ЯК ОПОРА: ПОДОЛАННЯ ІЗОЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВІ ЧАСИ.....	91
Похил Любова Дмитрівна ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА.....	95
Руденко Ілона Миколаївна СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ КРИЗИ.....	100
Снісаренко Лілія Юріївна ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГА ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІННЯ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ.....	105
Сотула Оксана Віталіївна ФІНАНСОВА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ПЕДАГОГІВ ТА ФАХІВЦІВ.....	109
Теслюк Павло Васильович КОНСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	112
Фільчук Ірина Юріївна ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІСТЬ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	115
Чабанюк Світлана ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	119
Черкашина Тетяна Вікторівна МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я У ВИМІРІ ЦІННІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ЗА ВИКЛИКАМИ СУЧАСНОСТІ.....	123
Черненко Олександр Миколайович, Вовк Неля Павлівна, Мохнар Людмила Іванівна ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДСНС.....	128
Чернишева Лариса Андріївна РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ СЕРЕД ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	132
Яценко Тамара Семенівна БАЗАЛЬНІ ЗАХИСТИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ТРАВМАТИЧНІ НАСЛІДКИ ЖИТТЄВИХ ВТРАТ: ГЛИБИННИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	136

ПЕРЕДМОВА

Щорічно 10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров'я. Ця дата — не просто позначка у календарі, а критично важливий момент, який закликає нас зупинитися і сфокусувати увагу на власному стані, добробуті наших близьких та психологічному здоров'ї суспільства загалом.

Вперше цей день був відзначений у 1992 році за ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. Головна мета цього Дня – підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я, усунення упередженого ставлення до психічних розладів та забезпечення доступності якісної психологічної допомоги для кожного.

Тема цьогорічного Всесвітнього дня психічного здоров'я – «Психічне здоров'я під час катастроф та надзвичайних ситуацій» – наголошує на невідкладній потребі забезпечити психосоціальну підтримку людям, постраждалим від конфліктів, стихійних лих та переміщення. Це особливо актуально, оскільки в умовах надзвичайних ситуацій зростає ризик розвитку психічних розладів, а доступ до допомоги ускладнюється.

Ця фокусна увага не випадкова. У світі, що постійно змінюється, де кожен день кидає нам нові виклики – від глобальних криз до особистих негараздів – психічне здоров'я є не розкішшю, а базовою потребою і нашим головним ресурсом. Ми часто говоримо про фізичну стійкість чи економічну стійкість, але без внутрішнього фундаменту – психічної стійкості – усі інші опори можуть похитнутися.

В умовах сучасних викликів, особливо повномасштабної війни, ментальне здоров'я перестає бути виключно особистою проблемою, набуваючи статусу колективної відповідальності та стратегічного ресурсу суспільства. Україна визначила психологічну допомогу однією з ключових місій держави. Це завдання реалізується через активну розбудову комплексної системи охорони психічного здоров'я, зокрема, завдяки навчанню сімейних лікарів та педіатрів навичкам надання допомоги при поширених розладах на первинній ланці.

Таким чином, Всесвітній день психічного здоров'я в Україні наголошує не лише на щоденній роботі громадян над власною ментальною стійкістю, але й підкреслює пріоритет держави щодо забезпечення доступності та всеосяжності психосоціальної підтримки.

Колектив авторів

Яна Володимирівна Амурова,

доктор філософії з психології,

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного
університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Сучасні соціально-психологічні умови в Україні характеризуються високим рівнем психоемоційного та професійного навантаження на фахівців професій типу «людина-людина» (психологи, педагоги тощо). Високий ризик хронічного стресу, емоційного вигорання та вторинної травматизації зумовлює необхідність системного відновлення психологічних ресурсів особистості фахівців, які здійснюють психологічну підтримку та працюють в освітній сфері.

Наукове дослідження особливостей активного відновлення внутрішніх ресурсів особистості у процесі групової психокорекції є особливо важливим для формування методологічно обґрунтованих практик підтримки психічного здоров'я фахівців, які працюють в екстремальних та кризових умовах.

Методологічні принципи групової психокорекційної роботи забезпечують структуровану інтерактивну взаємодію, яка спрямована на розвиток копінг-стратегій, підвищення стресостійкості та саморегуляції, що робить її ефективним методом психологічної підтримки. Метод активного соціально-психологічного пізнання (далі – АСПП), розроблений Т. С. Яценко [5], спрямований на глибинне пізнання цілісної психіки суб'єкта в процесі групової психокорекційної роботи, що, зокрема, сприяє відновленню психологічних ресурсів особистості.

Групова психокорекція за методом АСПП передбачає створення безпечного простору для учасників, де вони можуть вільно виражати свої емоції та переживання. Важливим елементом є використання опосередкованих засобів глибинного пізнання, зокрема комплексу тематичних психомалюнків,

що дає змогу пізнати несвідомі аспекти психіки [3]. Групова динаміка виступає як каталізатор змін, де взаємодія учасників сприяє усвідомленню та корекції деструктивних патернів поведінки.

У психодинамічній парадигмі, яка створена та розроблена Т. С. Яценко, організація групової психокорекційної роботи передбачає використання процесуальної психодіагностики (поєднання діагностики та корекції в єдиному інтегративному процесі). Групова психокорекція за методом АСПП організована таким чином, що кожен учасник має можливість не лише зрозуміти витoki власних психологічних проблем, але й дослідити їх у взаємозв'язку зі спонтанними реакціями групи. Завдяки застосуванню методів візуалізації психіки (психомалюнки, репродукції художніх полотен), а також аналізу вербальних і невербальних проявів учасників, стає можливим одночасно виявляти внутрішні суперечності особистості та створювати умови для їх корекції у безпечному груповому середовищі. Таким чином, групова психокорекція постає не лише як засіб підтримки, а як цілісна система активного соціально-психологічного пізнання, спрямована на відновлення внутрішньої цілісності особистості та її психологічних ресурсів.

У психокорекційному процесі за методом АСПП центральним є принцип цілісності психіки, яка охоплює як свідомі, так і несвідомі її сфери. Усвідомлювані прояви особистості, зокрема її установки, переконання та цінності, розглядаються у взаємозв'язку з несвідомими тенденціями психіки, що проявляються через символічні образи, невербальні реакції та спонтанні поведінкові акти у груповій взаємодії. Саме інтеграція цих двох рівнів забезпечує повноту пізнання внутрішнього світу людини [3]. Психокорекційний процес, націлений на включення як свідомого, так і несвідомого компонентів, створює умови для виявлення внутрішніх суперечностей та їх подолання, що сприяє відновленню психологічних ресурсів особистості, підвищенню її адаптивного потенціалу та розвитку соціально-перцептивного інтелекту.

Дослідження показують, що застосування АСПП сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню стресостійкості та емоційної стабільності учасників. Вони

здатні краще усвідомлювати свої емоції, ефективніше взаємодіяти з оточенням та адаптуватися до змінних умов професійної діяльності [1; 4].

Засадничим положенням психодинамічного підходу в методичному аспекті виступає процесуальна діагностика, що передбачає нерозривну єдність діагностики та корекції і ґрунтується на діалогічній взаємодії психолога з суб'єктом. Її специфіка зумовлена індивідуальністю та неповторністю особистісних проблем протагоніста, що надає процесу неповторного семантичного забарвлення. Як підкреслює Т. С. Яценко, особливості процесуальної психодіагностики визначаються рівнем ригідності «захисних» тенденцій особистості, її психологічною готовністю до навчання, силою мотивації та орієнтацією на самозміни, оновлення способу життя й переосмислення взаємодії зі світом [6]. Тому наближення до внутрішньої феноменології суб'єкта, його бачення себе та інших, а також усвідомлення глибинних детермінант комунікативних труднощів є базовою умовою побудови процесуальної психодіагностики.

У групах АСПП діагностико-корекційний процес розгортається за умов, спеціально організованих для забезпечення глибинного пізнання [5]. Серед ключових організаційних аспектів виокремлюються принципи гуманістичної спрямованості: взаємодія у площині «людина – людина» при нівелюванні соціально-статусних відмінностей, відсутність оцінних суджень, критики, заохочень і покарань, що формує атмосферу підтримки, захищеності та довіри. Не менш важливими є принципи конфіденційності та безумовного прийняття особистості без критики чи осуду. Передумовою ефективності АСПП виступає також мінімізація зовнішніх стимулів до активності, що сприяє актуалізації спонтанності та природності поведінки у ситуації «тут і тепер» [2; 6].

Групова психокорекція, організована у форматі АСПП, є ефективним методом відновлення та збагачення психологічних ресурсів особистості. Специфіка полягає у поєднанні процесуальної діагностики та корекційного впливу, що забезпечує не лише усвідомлення глибинних проблем, але й створює умови для їх конструктивного опрацювання у взаємодії з іншими

учасниками групи. За рахунок діалогічної взаємодії, нівелювання соціально-статусних відмінностей і створення атмосфери довіри та безпеки відбувається активізація внутрішніх механізмів особистісної саморегуляції, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня психологічної напруги та підвищенню стресостійкості.

Важливо, що груповий формат психокорекційної роботи стимулює спонтанність і автентичність поведінки, дозволяючи учасникам реалізувати власний потенціал у ситуації «тут і тепер». Це забезпечує більш повне розкриття несвідомих аспектів психіки, а отже – їх інтеграцію у свідомий досвід. Завдяки цьому особистість отримує можливість не лише усвідомити обмежувальні «захисні» механізми, а й трансформувати їх у конструктивні способи подолання життєвих труднощів.

Таким чином, групова психокорекція сприяє активному відновленню психологічних ресурсів особистості, оскільки включає одночасно діагностичний, корекційний та розвивальний компоненти, що взаємно підсилюють один одного. Результатом групової психокорекції за методом АСПП є формування нових смислів, відновлення внутрішнього балансу, підвищення адаптивних можливостей та готовності до продуктивної життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амурова Я. В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату : дис. д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.
2. Амурова Я., Галушко Л. Особистісна психокорекція як необхідна передумова успішної професійної діяльності майбутніх психологів ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. №. 9. 2025. С. 79-90.
3. Психоаналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів: навчальний посібник / Т. С. Яценко та ін. Дніпро, Київ, Інновація, 2018. 300 с.
4. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія / Т. С. Яценко та ін. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.

5. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

6. Yatsenko T., Halushko L., Ivashkevych E., Kulakova L. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: Functioning of Pragmatic Referent Statements. Psycholinguistics. 2022. 31(1). P. 187-232.

УДК [111.1 : 159.9 – 021.434] : 37.013

Анжела Іванівна Бойко,

доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософських,
політичних і психологічних студій Черкаського державного технологічного
університету

**ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ОСВІТІ:
ВІД ОНТОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ДО РЕЗІЛЬЄНТНОЇ ПЕДАГОГІКИ
В УМОВАХ КРИЗИ**

Зазначена тема набуває особливої актуальності в сучасному світі, сповненому криз – від глобальних пандемій до локальних соціально-політичних викликів. Психологічна стійкість (resilience) в освіті не є лише психологічним феноменом, а глибоко вкорінена в філософських засадах буття людини. Від онтології, яка розглядає сутність існування, до практичної resilientної педагогіки, що адаптується до умов кризи, ця тема дозволяє нам переосмислити роль освіти як інструменту формування resilientної особистості. Це спроба простежити дискурс від онтологічних основ до педагогічних стратегій, спираючись на ключові теоретичні підходи.

Актуальність теми зумовлена тим, що освіта в умовах кризи повинна не лише передавати знання, але й виховувати здатність до адаптації та відновлення. Як зазначають дослідники, resilience в освіті сприяє формуванню позитивного мислення, адаптивності та навичок подолання труднощів. Це

особливо важливо для здобувачів освіти, які стикаються з викликами, такими як війна чи економічна нестабільність, де психологічна стійкість стає ключем до особистісного розвитку.

Онтологія, як вчення про буття, є фундаментальною для розуміння психологічної стійкості. У філософському контексті буття людини – це не статична сутність, а динамічний процес, де стійкість виникає з взаємодії з навколишнім світом. За М. Гайдеггером та іншими екзистенціалістами, буття людини (Dasein) передбачає автентичність та відповідальність перед викликами існування, що безпосередньо пов'язано з resilience. У освіті онтологічні проблеми проявляються в предметному полі філософії освіти, де онтологія людини визначає цілісність буття як основу для стійкості.

Філософські перспективи, такі як ідеалізм і реалізм, формують онтологічні рамки педагогіки. Ідеалізм акцентує на духовній сутності людини, де стійкість – це внутрішня сила духу, тоді як реалізм підкреслює матеріальні умови існування, включаючи соціальні кризи. У контексті психологічної стійкості, онтологія людини пояснює, чому освіта повинна виховувати не лише інтелект, але й емоційну стабільність. Дослідження показують, що структура психологічної стійкості студентів включає компоненти, такі як адаптивність і самоефективність, які кореняться в онтологічній сутності буття.

Буття особистості, за філософськими поглядами, включає розриви та фрагменти – поєднання героїчного і трагічного, що робить стійкість невід'ємною частиною людського досвіду. Освіта, як чинник людського розвитку, протягом життя сприяє формуванню цієї стійкості, розширюючи можливості для культурної та соціальної участі.

Переходячи від онтології до психології, resilience в освіті розглядається як здатність до відновлення після стресових ситуацій. Теоретичний фреймворк resilience включає когнітивно-поведінкові теорії, що застосовуються для подолання депресії та інших розладів, адаптовані до освітнього контексту. Освітня психологія вводить resilience як новий концепт, що відкриває можливості для покращення послуг у школах та університетах.

Дослідження підкреслюють роль академічної самоефективності в побудові resilience студентів, де сильна віра в власні сили сприяє подоланню труднощів. У контексті, резилієнтність пов'язана з характерними сильними сторонами, особливо для майбутніх вчителів, де інтервенції на основі сильних сторін підвищують стійкість. Для дітей та молоді, психологічні інсайти показують, як resilientні люди реагують на стреси, від повсякденних до катастрофічних.

Інтегративна модель wellbeing та resilience вчителів підкреслює необхідність концептуалізації цих понять для ефективної педагогіки. У школах, resilience розглядається в контексті, з синтезом теорій для освітніх психологів.

У умовах кризи, resilient pedagogy стає ключовою стратегією. Це підхід, що дозволяє адаптувати навчання до мінливих умов, таких як перехід на онлайн-навчання під час пандемій. Resilient teaching передбачає гнучкість, де викладачі можуть масштабувати методи відповідно до потреб студентів.

Дослідження випадку показують індикатори resilient pedagogy під час екстрених переходів, підкреслюючи важливість низькоризикових оцінок для підтримки студентів. У кризі, педагоги повинні самі подолати стрес, застосовуючи когнітивні та активні підходи до навчання. Травма-інформовані школи пропонують фреймворк для resilient-oriented підходів.

Майндсети, як філософія життя людини, що сприяють resilience, такі як віра в розвиток особистих характеристик, є ефективними в освіті. Resilient pedagogy відповідає на виклики кризи, забезпечуючи рівність та ефективність.

Підсумовуючи, філософські засади психологічної стійкості в освіті ведуть нас від онтології людини, де буття визначає основу resilience, до resilientної педагогіки, адаптованої до кризи. Освіта повинна інтегрувати ці аспекти для формування стійких особистостей. Майбутні дослідження мають фокусуватися на практичних інтервенціях, аби освіта стала справжнім інструментом відновлення суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Resilience in Education & How to Foster Resilient Students [Електронний ресурс] // PositivePsychology.com. – 2019. URL: <https://positivepsychology.com/teaching-resilience/>. (дата звернення : 22.09.2025 р.)
2. Educational psychology and resilience: New concept, new opportunities [Електронний ресурс] / C. Knight // ResearchGate. – 2007. – URL: https://www.researchgate.net/publication/258189078_Educational_psychology_and_resilience_New_concept_new_opportunities. (дата звернення : 22.09.2025 р.)
3. Creating a resilient pedagogy: Character strengths intervention for pre-service teachers [Електронний ресурс] / M. S. K. Yeung [та ін.] // ScienceDirect. – 2024. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691824003421>. (дата звернення : 22.09.2025 р.)
4. Teacher wellbeing and resilience: towards an integrative model [Електронний ресурс] / M. Wessels, A. Wood // Taylor & Francis Online. – 2021. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00131881.2021.1980416>. (дата звернення : 22.09.2025 р.)
5. Resilience: Theoretical Framework and Implications for School [Електронний ресурс] / E. Theron [та ін.] // ERIC. – 2023. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1390823.pdf>. (дата звернення : 22.09.2025 р.)
6. Resilience in context: a synthesis of theories and practices for educational psychologists [Електронний ресурс] / L. Theron [та ін.] // Taylor & Francis Online. – 2024. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02667363.2025.2518990>. (дата звернення : 22.09.2025 р.)

Андрій Андрійович Вдовиченко,
учитель технологій Уманського ліцею № 2 Уманської міської ради
Черкаської області

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ КРИЗИ: РОЛЬ ОСВІТИ ТА ПЕДАГОГІВ

В умовах сучасних криз, особливо військових конфліктів, суспільство стикається з масштабними психологічними викликами. Особливо вразливою категорією є діти та підлітки, чия психіка лише формується. Відновлення та адаптація до нових реалій залежить не лише від індивідуальних якостей, але й від ефективності соціальної підтримки, ключову роль у якій відіграє освітнє середовище. Педагоги, перебуваючи на передовій психосоціальної підтримки, є не лише трансляторами знань, а й провідниками стабільності та психологічної стійкості. Вони стають першою ланкою допомоги, що дозволяє учням впоратися з наслідками травматичних подій.

Психологічна стійкість — це динамічний процес, який дозволяє особистості успішно адаптуватися до складних життєвих ситуацій, долати стрес і відновлюватися після травм. У контексті освіти, педагоги можуть впливати на формування цієї якості через низку механізмів.

Створення безпечного простору. Школа, клас, онлайн-урок — це місця, де учні мають почуватися захищеними. Створення атмосфери довіри, взаєморозуміння та емоційної безпеки є першочерговим завданням педагога. Це включає в себе рутинні ритуали, чіткі правила поведінки та можливість вільно висловлювати свої емоції без страху осуду.

Навчання навичкам саморегуляції. Педагоги можуть інтегрувати в освітній процес прості, але ефективні техніки, які допомагають учням управляти стресом. Це можуть бути дихальні вправи, техніки усвідомленості

(*mindfulness*), короткі фізичні розминки. Навчаючи дітей цих прийомів, вчитель дає їм інструменти для самодопомоги.

Розвиток соціально-емоційного навчання (SEL). SEL допомагає дітям розуміти та керувати власними емоціями, співчувати іншим, будувати здорові стосунки та приймати відповідальні рішення. В умовах кризи це набуває особливого значення, оскільки допомагає знизити рівень конфліктності та сприяє формуванню відчуття спільноти.

Освіта не має обмежуватися лише академічними завданнями, вона повинна включати й елементи психологічного відновлення. Це можна реалізувати через такі стратегії:

1. Надання інформації. Педагоги можуть пояснювати дітям природу стресу та травми, використовуючи зрозумілу для них мову. Знання про те, що певні реакції (тривога, страх, проблеми зі сном) є нормальними в екстремальних умовах, допомагає дітям не відчувати себе ізольованими.

2. Заохочення творчого самовираження. Творчість — один із найефективніших способів опрацювання травми. Малювання, написання історій, музика чи театр дозволяють учням виразити свої почуття, які складно передати словами.

3. Відновлення відчуття контролю. Катастрофи створюють відчуття безпорадності. Вчителі можуть допомогти дітям відновити відчуття контролю над своїм життям, залучаючи їх до прийняття рішень у класі, надаючи їм можливість вибирати завдання або допомагати іншим.

4. Створення рутини. Рутини та передбачуваний графік є потужними стабілізаторами. Відновлення щоденного розкладу, навіть у зміненому форматі, створює відчуття нормальності та безпеки, що є критично важливим для психологічного відновлення.

Проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості, як зазначає Л. Карамушкіна [2, с. 4], не може бути вирішена виключно теоретично. Вона вимагає глибокого осмислення, критичного аналізу та інтеграції з власним життєвим і професійним досвідом, що робить її практично орієнтованою. Такий

підхід підкреслює необхідність того, щоб педагоги не лише володіли знаннями про травму та стрес (психоедукація), але й самі були здатні рефлексувати свій емоційний стан і використовувати адаптивні стратегії у власній діяльності. На практиці це означає, що ефективність підтримки учнів прямо залежить від психологічної компетентності самого вчителя, його вміння самостійно застосовувати методи саморегуляції та критично оцінювати свій професійний внесок в умовах невизначеності. Таким чином, збереження психічного здоров'я перетворюється з абстрактної концепції на безперервний процес саморозвитку та професійної відповідальності вчителя.

Емоційна стійкість є не статичною рисою, а динамічною характеристикою особистості, яка вдосконалюється безпосередньо у процесі діяльності людини під впливом соціальних умов [1]. У контексті освітнього процесу, особливо в умовах тривалої кризи, цей принцип набуває вирішального значення. Це означає, що стійкість не формується поза реальним досвідом і не може бути просто "видана" у вигляді інструкції. Навпаки, вона гартується через активну участь у житті, через подолання викликів та взаємодію в безпечному соціальному середовищі, яке створює школа.

Для педагога це означає, що освітня діяльність перетворюється на психотерапевтичний простір. Кожен урок, кожна взаємодія стає мікроситуацією, де учні можуть практично відпрацьовувати навички емоційної саморегуляції.

Активна діяльність (навчання, виконання завдань) протистоїть відчуттю пасивності та безпорадності, яке породжує криза.

Спільна діяльність у класі чи групі (соціальні умови) забезпечує необхідну підтримку та підсилює відчуття колективної стійкості та приналежності.

Через цілеспрямовану роботу над навчальними, а особливо соціально-емоційними завданнями, вчитель допомагає учням інтегрувати травматичний досвід, перетворюючи його на ресурс для зростання, а не лише на джерело дистресу.

Таким чином, функція освіти в кризовий період полягає у свідомому моделюванні соціальних умов, які стимулюють емоційну та психологічну стійкість учнів через їхню активну та осмислену діяльність.

У кризових умовах роль педагога виходить за межі навчальної програми, перетворюючись на функцію стабілізації та підтримки. Первинна психологічна допомога (ППД) є необхідним інструментом для вчителя, оскільки вона може бути надана як дітям, так і дорослим і призначена... для тих людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події [3]. Для педагога ППД – це насамперед набір гуманних, підтримуючих дій, спрямованих на створення безпечного простору, забезпечення спокою та зв'язку для учнів.

Щоб запобігти розвитку кризових станів у собі та учнів і зберегти психічне здоров'я в умовах війни, вчитель повинен інтегрувати загальноприйняті стратегії саморегуляції та профілактики. Ці універсальні стратегії, які педагог має застосовувати як для себе, так і моделювати для дітей, включають:

- Відновлення почуття контролю. Педагог зосереджує зусилля на відновленні рутини в класі (контроль над розкладом, чіткими правилами, навчальним процесом), що стабілізує учнів. Особисто для себе вчитель обирає контроль над своїм графіком і інформаційним потоком.

- Залучення до корисної діяльності. Учитель активно включається у відновлення освітнього процесу, що стає корисною діяльністю із відчутним сенсом. Це допомагає йому боротися з пасивністю та почуттям безпорадності, а також дає учням відчуття значущості їхнього навчання.

- Прийняття ризику (усвідомлена діяльність). Учитель повинен усвідомлювати та зважено управляти ризиками, пов'язаними з навчанням в умовах конфлікту (наприклад, проведенням онлайн-уроків під час тривоги). Це вимагає відмови від паралізуючого страху та переходу до режиму усвідомленого функціонування.

Саморозвиток. Для педагога криза стає каталізатором для професійної рефлексії та розвитку психологічної компетентності. Це включає вивчення методів травмо-інформованого підходу, що дозволяє не лише підтримувати учнів, а й запобігати власному професійному вигоранню.

Звернення за кваліфікованою психологічною допомогою. Педагог має демонструвати модель відповідальності, визнаючи необхідність звернутися за підтримкою, якщо його власні ресурси вичерпані. Це також слугує прикладом для учнів і батьків, дестигматизуючи психологічну допомогу як прояв сили.

Таким чином, ефективність освітнього процесу в кризових умовах безпосередньо залежить від здатності педагога інтегрувати принципи ППД та стратегії стійкості у свою професійну та особисту практику.

Педагоги, з їхньою готовністю та усвідомленням важливості психологічної складової, стають ключовими агентами змін у суспільстві, яке переживає кризу. Інтеграція психологічної підтримки в освітній процес — це не додаткова функція, а невід'ємна частина сучасної освіти, що допомагає формувати покоління, здатне не лише переживати виклики, а й виходити з них сильнішим. Це довгострокова інвестиція в ментальне здоров'я нації та її майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О. О. Проблеми емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), № 1. С. 1–6.

2. Карамушкіна, Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни : як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Максимов О. В., Рябоконт Т. А. Первинна психічна допомога постраждалим від війни як профілактика подальших психічних розладів. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/733334/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC.pdf>

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УКРИТТЯХ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

У процесі повномасштабного вторгнення кожен житель України отримав власний досвід перевірки міцності ментального здоров'я. Реакція дорослого населення залежала від багатьох аспектів: типу нервової системи людини, попереднього досвіду реагування на стресові ситуації та вміння справлятися з небезпечними ситуаціями, готовності до війни чи її браку, близького оточення, паніки у суспільстві. Досі понад 68 % людей відчують стрес і відчують сильну нервозність; 23 % – відчують тривогу та стрес [2].

Стрес – це стан психофізичної напруги, зумовлений несприятливими внутрішніми (думками) чи зовнішніми чинниками. Стресостійкість – здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям і запобігати розвитку негативних наслідків для свого психічного здоров'я. Сам собою стрес – нормальна реакція психіки та тіла на подразнення, завдяки чому ми набуємо досвіду – еустресу (Т. Цапко) [9, с. 58]. Однак, якщо наша психофізична реакція на подразнення надто гостра та тривала, стрес набуває фази дистресу, що негативно впливає на наш організм [5, с. 408]. Загалом дистрес, що у прямому перекладі означає «страждання» й негативно впливає на наше ментальне здоров'я, дослідники та практики розглядають з різних точок зору [4].

Особливої уваги потребує ментальне здоров'я учасників освітнього процесу: учнів; учителів та працівників закладу освіти; батьків чи опікунів учнів. Під поняттям «ментальне здоров'я учасника освітнього процесу» розглядаємо такий стан учнів, учителів та працівників закладу освіти, батьків чи опікунів учнів, при якому їм притаманне психоемоційне благополуччя та

брак психічних розладів. На території України, що далеко від місця бойових дій, з причини повітряних тривог учасники освітнього процесу, десятки годин протягом одного лише місяця можуть перебувати в укриттях. Тому вплив війни можна розглядати як дистрес, що шкодить учасникам освітнього процесу та їхньому функціонуванню, зокрема під час повітряних тривог.

Науковцями (О. Боровик [1], Н. Вовк[1], А. Жук [5], Н. Ковальська [5], В. Корженко[5], Ю. Митник [1] та ін.) констатовано: діти та підлітки – найвразливіша категорія населення із психологічної точки зору. Будь-яка травмівна подія може суттєво порушити подальший психічний розвиток та поведінку дитини будь-якого віку.

Травматична подія – це особлива ситуація, яка потенційно може спричинити травму. Травматичні події можуть трапитися з кожним. Складність полягає в тому, що можливість визначити, наскільки подія травматична, виникає лише після того, як вона відбулася, коли ми оцінюємо наслідки. Руйнівний вплив стресу залежить від того, наскільки ця подія має важливе значення для конкретної дитини чи дорослого і від їхньої власної стійкості до стресу [6, с. 25]. Для збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, від початку війни, за підтримки О. Зеленської було реалізовано важливі кроки для підтримки дитини під час повітряних тривог [5]. Таким чином, ситуація в Україні, навіть не у зоні прямих бойових дій, з причини постійних повітряних тривог, загрожувє ментальному здоров'ю українців, зокрема учасників освітнього процесу.

Реакція дітей у перші дні війни здебільшого була майже повністю пов'язана з реакцією та діями дорослих: страх і паніка батьків викликали відповідні реакції у дітей і, навпаки, адекватні, самовпевнені дії дорослих вплинули на стабілізацію емоційного стану дітей. Проте були випадки, коли діти, спостерігаючи страх і безпорадність дорослих, і саме ця категорія дітей згодом виявлялася психологічно травмованішою [7, с. 108].

Отже, приклад стресостійких, ментально здорових дорослих (учителів, працівників школи, батьків чи опікунів учнів), їхньої поведінки, передусім, у

стресових ситуаціях – найбільший чинник збереження ментального здоров'я дітей, зокрема учнів закладів загальної середньої освіти в укритті під час повітряних тривог.

На основі аналізу наукових джерел [4; 5; 6] уточнено основні причини дистресу – погіршення психоемоційного стану (ментального здоров'я) учасників освітнього процесу в укриттях під час повітряної тривоги (навіть за умови відповідного технічного та організаційного оснащення укриття: наявність вентиляції, питної води, санвузлу, тепла та їжі): 1) страх бути засипаним уламками будівлі, під якою знаходиться укриття, під час бомбардування; 2) страх, що у цей час загинуть рідні-близькі, які зараз не перебувають поруч в укритті; 3) страх, що в укритті доведеться перебувати дуже тривалий час.

Діти під час війни стикаються з фізичними, емоційними та психологічними труднощами, що можуть вплинути на її психоемоційний стан та подальший розвиток. Дослідники та практики (М. Барна [8], О. Боровик [1], Н. Вовк [1], А. Жук [5], Н. Ковальська [5], В. Корженко [5], Ю. Митник [1], І. Осадченко [8], О. Словік [8] та ін.) наголошують на низці аспектів, котрі повинен враховувати шкільний психолог у роботі з дітьми у закладах загальної середньої освіти.

Науковці (М. Барна [8], І. Осадченко [8], О. Словік [8] та ін.) наголошують: навіть якщо в укритті під час повітряної тривоги організований і продовжується освітній процес, то перебування у стресі гальмує когнітивні процеси і краще проводити заняття на відновлення ресурсу, ніж формально подавати новий навчальний матеріал, який якісно не засвоїться. У контекст зазначеного ще на початку 2023–2024 н. р. розгорнули програму психологічної підтримки учнів в укриттях [3]. Проведені окремі дослідження ефективності такої роботи (А. Косова, О. Краєва [6]).

Також, на основі аналізу наукових джерел [1; 3; 5; 6; 8] узагальнено основні способи збереження психоемоційного стану (ментального здоров'я) учасників освітнього процесу в укриттях під час повітряної тривоги (бажано

спільно і дітей, і дорослих): 1) проведення релаксаційних відновлювальних занять, зокрема тренінгів; 2) вивчення та застосування в укритті технік саморегуляції психоемоційних станів; 3) арттерапевтичні заняття; 4) бесіди, дискусії та інші методи спілкування; 5) ігри та змагання; 6) перегляд кінофільмів позитивного змісту та обговорення літературних творів тощо.

Отже, спектр психологічних проблем дітей шкільного віку – значний і цілком залежить від професійності дорослих, котрі організовують освітній процес, зокрема в умовах повітряних тривог – в укриттях. У таких випадках дуже важливо, щоб поряд із дитиною-учнем у освітньому процесі був психічно стабільний, ментально здоровий дорослий (учителі, працівники школи). Дітям потрібно, щоб дорослі організували ментально здорове освітнє середовище, дали їм відчуття безпеки та впевненості в собі, чуйно реагували на них і допомагали врегулювати свої емоції чи відновити психоемоційний ресурс. Цілком очевидно: якщо зазначене не організувати в умовах надзвичайної ситуації, виникає вірогідність збільшення рівня психічної травматизації.

Водночас, наголосимо: дорослі учасники (учителі, працівники закладу освіти; батьки, опікуни учнів) також повинні мати можливість для відновлення свого психоемоційного ресурсу, адже у нересурсному стані не зможуть підтримати своїх учнів / дітей. Тому важливо аналізувати, виокремлювати та апробувати різні методи та прийоми збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу під час повітряної тривоги в укриттях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боровик О., Вовк Н., Митник Ю. Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти*: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 15 бер. 2024 р.). Дніпро: ДДУВС, 2024. Ч. 2. С. 512–514. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14063/1/235.pdf> (дата звернення: 20.09.2025).

2. Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія. 4.5.0. *RecoveryCenter*. 14.09.2024 р.

<https://450recovery.com.ua/%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%CA%BC%D1%8F-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0/> (дата звернення: 24.09.2025).

3. В Україні стартувала загальнонаціональна кампанія для психологічної підтримки дітей в укриттях. УкрІнфо. 22 вересня 2023 р. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3764683-v-ukraini-startuvala-zagalnacionalna-kampania-dla-psihologicnoi-pidtrimki-ditej-v-ukrittah.html> (дата звернення: 28.09.2025).

4. Дистрес. Словник: портал української мови та культури. <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81> (дата звернення: 01.10.2025).

5. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2024. Секція XXI: Психологія та психіатрія. Вип. 37. С. 406–410. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/2192/2215> (дата звернення: 11.09.2025).

6. Косова А. В., Краєва О. А. Психологічний супровід вихованців ЗДО під час повітряних тривог: рекомендації. *Вісник Херсонського державного університету*. 2024. № 1. С. 23–31. <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/19379/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92,%20%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%D0%90..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 10.09.2025).

7. Кочубей А. В., Сокаль В. А., Якубовська С. С., Соціально-психологічний супровід здобувачів вищої освіти в умовах війни засобами арт-терапії. *Rehabilitation&Recreation*. 2024. Vol. 18. №. 1. С. 104–117. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/454/383> (дата звернення: 18.09.2025).

8. Осадченко І., Словік О., Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни (для вчителів початкової

школи, соціальних працівників/педагогів, психологів, батьків молодших школярів, а також здобувачів ОР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота»). Вип. 2., 2-е вид., переробл. і допов. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022.29с.<https://drive.google.com/file/d/1HikqugbNyLqsGLbpXNPYlolQrJKQLhbg/view>

9. Цапко Т. В. Стрес. *Фармацевтична енциклопедія* / За заг. ред. Черниха В. П. Вид-во «МОРІОН». 2017. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/671/stres> (дата звернення: 30.09.2025).

УДК 159.922.6

Неля Павлівна Вовк, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

Людмила Іванівна Мохнар, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

Олександр Миколайович Черненко, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Загрози для фізичного та психічного благополуччя людини під час воєнного конфлікту є множинними та мають складний характер. Ураховуючи поширеність військових дій у різних куточках світу, необхідність системного розуміння впливу війни на цивільне населення виявляється дедалі більш актуальною. За оцінками експертів, під час війни 40–50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги [8]. У певних групах населення

кількість таких людей буде становити: з-поміж військових та ветеранів – 1,8 млн; людей старшого віку – 7 млн; дітей та підлітків – близько 4 млн. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини - 27 млн звернень [9].

Воєнний час продовжує вносити значні корективи в повсякденне життя цивільного населення України. Активні військові дії супроводжуються гострими загрозами для безпеки та здоров'я громадян: як фізичними, так і психологічними. Одним з наслідків такого досвіду є виникнення стресового стану у дорослих і дітей. При чому, він може бути спровокований не тільки фактичними подіями, але й очікуванням потенційних загроз, таких як передбачуване бомбардування під час повітряної тривоги або занепокоєння через можливу нестачу продовольства.

Існують різні підходи до тлумачення поняття «стрес» - його описують як стан психічної напруженості, що виникає у людини під час виконання завдань або перебування у складних ситуаціях; як умову, в якій індивід відчуває перешкоди для свого розвитку та самореалізації; як реакцію на повторювані ситуації, що викликають адаптаційні порушення [1]. Спільним у цих поглядах є те, що стрес зумовлює ряд негативних реакцій, які впливають на загальний стан особи. Реагуванням визначаються фізіологічні, соматичні та психологічні прояви в момент стресу або через невеликий проміжок часу [2]. Типові психомоторні порушення включають м'язову напругу та тремтіння, зміни в голосі, а також сповільнення сенсомоторних реакцій. Можуть виникати також збільшена метушливість або, навпаки, стани ступору. Загалом, ці відповіді часто корелюють із симптомами емоційного напруження. У соціальній сфері стрес може викликати підвищену утомлюваність, погіршення соціальних взаємодій, зокрема з близькими, та зростання конфліктності. Що стосується змін у режимі дня, вони часто виявляються у вигляді порушень сну, зокрема скорочення тривалості сну чи розладів сну вночі, а також збільшення частоти нічних жахів.

У професійній сфері стрес може призвести до збільшення помилок, зниження продуктивності, зумовленої зокрема підвищеною утомлюваністю. Також страждає координація та точність рухів. В інтелектуальній діяльності стрес може спричинити зниження концентрації та звуження поля уваги, погіршення пам'яті та проблеми з відтворенням інформації. На процес мислення це може вплинути через його уповільнення, труднощі у прийнятті рішень.

Довготривалий стрес може призвести до зниження імунітету, зниження лібідо, швидких змін ваги тіла, проблем з травленням, порушення метаболізму. При короткотривалому стресі характерні прискорене серцебиття, дихальні проблеми, підвищення кров'яного тиску. Емоційні прояви стресу особливо небезпечні, оскільки при тривалій дії можуть спричинити депресію, дратівливість, агресію, гнів, афективні стани. Стрес також впливає на загальний емоційний стан, спричиняючи підвищення тривожності, погіршення самооцінки, інтровертовані прояви.

Реакції на стресові ситуації можуть також включати широкий спектр поведінкових та особистісних відповідей: активна опозиція стресу, що проявляється у формі боротьби, пасивне реагування, що включає втечу або уникнення, та компромісне реагування, яке виражається у терпінні, очікуванні та спробах адаптації [2]. Перебування у екстремальних умовах воєнного конфлікту створює умови постійного стресу для всіх, але особливо вразливими в таких ситуаціях стають діти. Провівши аналіз ряду праць [1; 2; 3; 4; 6; 8], нами було виокремлено ряд особливостей даного процесу.

Так, зокрема, О. Басенко наголошує на відмінності стресових реакцій дітей і підлітків від реакцій дорослих, що зумовлено їх недостатньою фізіологічною, соціальною та психологічною зрілістю. Діти схильні орієнтуватися на сприйняття ситуації дорослими та більше фокусуватися на власних емоціях, що може призводити до хаотичних змін у внутрішньому світовідчутті, викликаючи тривожність, страхи, агресію. Підлітки ж часто

відчують подвійний стрес: внутрішній особистий та пов'язаний з ситуацією у сім'ї [1].

В. Предко та О. Сомова в свою чергу класифікують психологічні реакції на стрес на чотири основні категорії: психомоторні порушення, зміни в соціальних функціях, професійні збої та адаптації у способі життя [5].

П. Теслюк [6] акцентує увагу на відмінності проявів реакцій на стрес в залежності від вікових особливостей. Науковець зазначає, що у дітей дошкільного віку часто можна спостерігати такі симптоми, як нічний енурез, кошмари, проблеми з засинанням, підвищену прив'язаність до батьків, боязнь ходити до туалету самостійно, часте заїкання. У дітей, які навчаються у молодших класах школи, можуть проявлятися підвищена турбота про власну безпеку та безпеку близьких, нічні кошмари, вибухи гніву, схильність до конфліктів, бажання перебувати поряд з батьками, відчуженість, пригнічений настрій. Підлітки та молоді люди відповідають на стресові ситуації подібно до дорослих: вони можуть заперечувати реальність, уникати обговорення кризових подій, вступати в конфлікти з однолітками, проявляти емоційну вразливість. Важливим в цьому контексті є пояснення «адекватності» таких реакцій як , природної відповіді на незвичайні обставини. Для дітей будь-якого віку особливо значущим стає відчуття «захищеності», яке часто описується в психологічній літературі і асоціюється з безпекою, довірою, впевненістю, психоемоційною стабільністю, комфортом. Це питання ускладнюється парадоксальністю ситуації: з одного боку, є занепокоєння батьків щодо безпеки своїх дітей, а з іншого – можлива втрата уваги до дитини через концентрацію батьків на травмуючих обставинах і потребах виживання сім'ї [5]. Під впливом стресогенних факторів, пов'язаних з воєнним станом, як у дітей, так і в дорослих виникає високий рівень нервово-психічного напруження. Це може спричинити серйозні зміни в психічному стані, які у певних випадках можуть перерости в посттравматичні стресові розлади (ПТСР) [4].

Таким чином, умови воєнного часу провокують значні стресові реакції як у дорослих, так і у дітей, що виявляються через різноманітні фізіологічні,

соматичні та психологічні симптоми. Особливо вразливими до стресу є діти та підлітки, чий реакції на стрес відрізняються від дорослих через їхню недостатню зрілість. Для них критично важливим є відчуття «захищеності» у цих умовах. Втім, це може бути ускладнено через концентрацію батьків на безпеці, що може призвести до втрати уваги до дитини. Загалом, стрес може призвести до серйозних змін в психічному стані, з ризиком переростання у посттравматичні стресові розлади. Тому важливо звертати увагу на його прояви та забезпечувати необхідну підтримку і допомогу для мінімізації довгострокових наслідків. Головною метою, поставленою наразі перед системою освіти, особливо для тих дітей, які отримали психологічну травму, є створення психолого-педагогічних умов, які повинні забезпечити виховання гуманної, соціально активної особистості, сприяти розвитку потенційних можливостей кожного учня, його здібностей, обдарованості, таланту, яка володітиме духовним багатством та фізичною досконалістю, а отже, буде підготовлена до повноцінного та щасливого життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5 (2). С.14-19.
2. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали конференції. Черкаси: Третяков О. М., 2023. С. 192-194.
3. Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Стресові стани у дитини під час війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С.94-95.
4. Поклад, І. М. (2024). ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ПЕРІОД ВІЙНИ. *Редакційна колегія*, 283.
5. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. №33 (72). С. 89-98.

6. Теслюк П. В. Комунікативні аспекти профілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*. 2022. №1-2. С.15-18.

7. Barsotti N., Chiera M., Lanaro D., Fioranelli M. Impact of stress, immunity, and signals from endocrine and nervous system on fascia. *Front Biosci (Elite Ed)*. 2021 Jan 1;13(1):1-36. doi: 10.2741/870. PMID: 33048774.

8. Sokhor, N., Yasniy, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1).

9. Ukrinform. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-programi-mentalnogo-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html> Published 2023. Accessed 13 April, 2023.

УДК 159.944.4:378-051](477)

Людмила Юріївна Вовкочин,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри філософських,

політичних і психологічних студій

Черкаського державного технологічного університету

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Нині проблема розвитку стресостійкості у педагогів вищої школи є актуальною у наданні їй значення ключового чинника збереження особистісного ментального здоров'я. Сучасні виклики зумовлюють підвищений рівень психоемоційного напруження у викладачів, тому важливо формувати стресостійкість як інтегральну властивість особистості, а також окреслити шляхи її формування в умовах цифровізації освіти та актуальних соціальних викликів.

Сучасні трансформації в системі вищої освіти України, зумовлені глобалізаційними процесами, цифровізацією навчального середовища та

соціально-політичними викликами, актуалізують проблему психоемоційного благополуччя педагогів. Викладач вищої школи опиняється у ситуації багаторівневого навантаження: необхідність забезпечувати якісний освітній процес, постійне оновлення професійних компетентностей, інтеграція новітніх технологій, а також потреба у підтримці мотивації студентів. У цих умовах стресостійкість постає як важлива умова збереження ментального здоров'я, ефективності професійної діяльності та особистісної стабільності викладача.

Теоретичні засади вивчення стресостійкості

У психологічній науці стресостійкість визначається як здатність особистості адекватно реагувати на стресові чинники, зберігаючи продуктивність діяльності, внутрішній баланс і психоемоційну рівновагу. Дослідження І. Брецько [1], Д. Романовської [2], зарубіжних психологів-практиків [3] доводять, що стресостійкість є не лише вродженою характеристикою, а й може розвиватися через усвідомлену саморегуляцію, тренування емоційної сфери, формування позитивних когнітивних стратегій.

Для викладача вищої школи стресостійкість має особливе значення, оскільки поєднує професійну компетентність із психоемоційною стабільністю. Вона включає: когнітивний компонент (уміння раціонально аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки, уникати деструктивних оцінок); емоційний компонент (керування власними емоціями, розвиток емоційного інтелекту, підтримання позитивного емоційного фону); поведінковий компонент (використання конструктивних копінг-стратегій, збереження професійної ефективності навіть у складних умовах).

До основних джерел професійного стресу викладачів у сучасних умовах належать:

1. Педагогічні та організаційні виклики – перевантаження навчальними програмами, бюрократичний контроль, висока інтенсивність педагогічної взаємодії.

2. Цифровізація освітнього середовища – необхідність швидкої адаптації до онлайн- та змішаних форматів навчання, робота з цифровими платформами, забезпечення інтерактивності в дистанційних умовах.

3. Соціально-політичні умови – нестабільність у суспільстві, війна, кризові ситуації, що підвищують рівень тривожності та емоційного виснаження.

4. Психологічні чинники – емоційне вигорання, відчуття професійної самотності, труднощі у встановленні ефективної комунікації зі студентами.

Розвиток стресостійкості як умова збереження ментального здоров'я

Збереження ментального здоров'я педагогів вищої школи можливе завдяки формуванню індивідуальних та організаційних стратегій підвищення стресостійкості. Серед них:

- психологічна саморегуляція (дихальні техніки, медитація, усвідомленість, майндфулнес-практики);
- формування позитивного мислення (переключення уваги на ресурси, розвиток оптимістичного стилю пояснення подій);
- розвиток емоційного інтелекту (усвідомлення та прийняття власних емоцій, емпатійність, конструктивне спілкування);
- організаційна підтримка (тренінги психологічної стійкості, супервізії, корпоративні програми турботи про психічне здоров'я викладачів);
- баланс між професійним і особистим життям (тайм-менеджмент, відпочинок, соціальна підтримка, розвиток хобі).

Таким чином, розвиток стресостійкості викладачів стає невід'ємною умовою збереження їхнього ментального здоров'я та професійної ефективності, а також забезпечення якості освітнього процесу у вищій школі.

Висновки. Стресостійкість педагогів вищої школи в сучасних умовах є важливим чинником підтримки ментального здоров'я та професійної стабільності. Її розвиток потребує цілеспрямованої роботи як на індивідуальному, так і на інституційному рівнях. Створення програм психологічної підтримки, впровадження тренінгів з емоційної компетентності,

формування культури турботи про психічне здоров'я у закладах вищої освіти є стратегічними напрямками розвитку освіти в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. Х: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 16. Київ, 2010. С. 70–79.
2. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2022. № 1. С. 148–152.
3. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.

УДК 159.9:37.013.42:355.48

Інна Гвоздик,

старший учитель, учитель біології, заступник директора з виховної роботи Жашківського опорного ліцею №2 Жашківської міської ради Черкаської області

ПРАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ:КЕЙСИ, ІНСТРУМЕНТИ ТА РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасне життя українців сповнене стресів, які впливають на поведінку, працездатність, ментальне здоров'я, взаємини з оточенням і в сім'ї, провокуючи розвиток багатьох захворювань. Піклування про ментальне здоров'я сьогодні є необхідним для кожного українця.

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською, реалізується мета —

допомогти українцям знайти внутрішнє джерело сили, створити систему сервісів і послуг, зробити турботу про ментальне здоров'я щоденною звичкою.

Найпотужнішим стресором сьогодення є війна — це ті реалії, у яких ми живемо, працюємо, навчаємося, виховуємо дітей. На жаль, війна не щадить нікого — ні дорослих, ні дітей. Тисячі з них пережили втрати, стали свідками насильства, змушені були залишити свої домівки. Постійний страх, звуки тривоги, вибухів і обстрілів негативно впливають на психіку та емоційний стан людей.

У таких умовах надзвичайно важливо надавати психологічну підтримку, формувати навички саморегуляції й адаптації. Адже стрес, попри свій негативний бік, має й позитивну функцію — він може стати тренуванням для організму, підвищуючи його опірність і здатність пристосовуватися до змін.

Важливим завданням є навчити дітей і дорослих розуміти свої емоції, розрізняти позитивні й негативні сторони стресу та використовувати ефективні стратегії для його подолання.

У нашому закладі реалізовано низку ініціатив, спрямованих на підтримку ментального здоров'я:

- Флешмоб «Візьми з собою улюблену іграшку» — допоміг підбадьорити дітей та підвищити їхню мотивацію до навчання. Якщо на початку лише 25% учнів приходили з іграшками, то згодом цей показник зріс до 88%. Учні стали відкритішими, емоційно врівноваженішими, настрій у колективі помітно покращився.
- Гра «Будиночок, щоб не поїхати дахом» — сприяла розвитку взаємопідтримки, згуртованості та допомоги одне одному.
- «Руханка сили» — ініціатива UNICEF Ukraine, ГО «Рух Олександра Педана Junior» та МОН України в межах програми «Ти як?». Руханка допомагає зменшити прояви тривожності та депресії, регулює емоційний стан, додає оптимізму та підвищує концентрацію уваги.

- Пісня-руханка «Я і Ти» (створена Світлоною Тарабаровою та психологинею Світлоною Ройз) стала чудовим елементом для відновлення емоційної рівноваги дітей.
- Акція «Обійми, якщо відчуваєш...» — справжнє свято емоцій і доброти, що об'єднало учнів та педагогів. Обійми, усмішки, теплі слова створили атмосферу єдності, підтримки й довіри.

Протягом 2025 року в рамках дослідження, проведеного за методикою ізраїльського психолога Мулі Лахада (Mooli Lahad), визначено, що 60% дорослих, які пережили досвід війни, мають психологічні труднощі; 24% дітей — симптоми посттравматичного стресового розладу, а лише 16% респондентів вважають свій ментальний стан задовільним.

Додатково, за результатами тесту ГО «Український психологічний Хаб», серед опитаних мною 42 дорослих жашківчан 53% мають високий рівень ментальної сили, 20% — помірний, 15% — середній, а 12% — низький, що свідчить про потребу системної підтримки й профілактики емоційного вигорання.

Співпраця з КНП «Жашківська багатопрофільна лікарня» лікарем-психіатром, медичним психологом Стефанюком Євгеном Олександровичем є важливою складовою роботи нашого закладу. Його консультації, зустрічі та тренінги допомагають учням і педагогам краще розуміти себе, долати стрес і зберігати психологічний баланс.

Завдяки проведеним заходам у Жашківському опорному ліцеї №2:

- покращився емоційний стан та зросла мотивація учнів;
- «Руханка сили» та пісня «Я і Ти» допомагають регулювати емоції й знижувати рівень тривожності;
- використання ідеомоторики сприяє ефективному зняттю психологічного напруження;
- популяризація здорового способу життя, медитації, соціальної підтримки та своєчасного звернення до фахівців є основою психічного благополуччя.

Отже, усвідомлення цінності ментального здоров'я, системна підтримка й увага до емоційного стану дітей і дорослих — це запорука щасливого, гармонійного й здорового життя кожного українця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лахад М. Психологічна підтримка в умовах криз. Київ, 2020.
2. UNICEF Ukraine. Руханка сили: методичні рекомендації. Київ, 2023.
3. Зеленська О. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Київ, 2022.

УДК 159.92:005.95

Вікторія Олександрівна Денисенко,

кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри економіки та міжнародних економічних відносин Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького

Владислав Едуардович Колодницький,

аспірант кафедри економіки та міжнародних економічних відносин Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК БІЗНЕС-РИЗИК ТА ЧИННИК ЕКОНОМІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ

Упродовж останніх десятиліть проблема психічного здоров'я набула актуальності не лише у сфері охорони здоров'я, а й у контексті управління людськими ресурсами та стратегічного планування діяльності підприємств. Існує сталий науковий консенсус щодо того, що ментальне здоров'я працівників є вагомим соціально-економічним фактором, який безпосередньо впливає на продуктивність, інноваційність та стійкість бізнесу [1; 2].

У зв'язку з цим постає потреба системного аналізу психічного здоров'я не лише як медичної або гуманітарної категорії, а як важливого параметра економічної безпеки та ефективності організацій.

Одним із найменш помітних, але суттєвих за наслідками ризиків для роботодавця є феномен презентеїзму – ситуації, за якої працівник фізично присутній на робочому місці, проте не виконує обов'язки на очікуваному рівні через зниження психологічного ресурсу. Втрата концентрації, мотивації та когнітивної гнучкості призводить до зменшення продуктивності, що у довгостроковій перспективі знижує операційну ефективність підприємства. За оцінками дослідників, економічні втрати, пов'язані з презентеїзмом, часто перевищують ті, що викликані безпосередньою відсутністю персоналу [3].

На відміну від презентеїзму, абсентеїзм має більш чітке зовнішнє вираження та відображається у статистичних показниках підприємства. Дослідження свідчать про стійкий зв'язок між психічними розладами – такими як тривожні стани, депресія, хронічний стрес – і частотою лікарняних. Це створює прямі фінансові витрати через зменшення продуктивного часу, потребу в заміні працівника та порушення робочих процесів [4].

Таким чином, як приховані, так і явні форми порушення психічного благополуччя призводять до серйозних дестабілізацій у функціонуванні організацій. Ще одним наслідком такого стану є підвищення плинності кадрів, що є предметом наступного підрозділу.

Психологічна напруга на робочому місці, відсутність підтримки та культура «емоційного вигорання» є чинниками, що стимулюють звільнення працівників. Особливо це стосується представників творчих професій, ІТ-сфери, медицини та освіти, де навантаження часто перевищує можливості відновлення. Добровільне звільнення призводить до фінансових втрат, пов'язаних із пошуком нових працівників, витратами на рекрутинг, адаптацію, зниженням якості надання послуг у перехідний період [5].

Враховуючи ці ризики, стає очевидним, що психічне здоров'я працівників повинно розглядатися як інтегрований компонент системи управління

організаційними ризиками. Водночас, поряд з оцінкою потенційних втрат, важливо враховувати і можливості, які відкриває інвестування в ментальне благополуччя персоналу.

Зростаюча кількість досліджень підтверджує економічну доцільність програм підтримки психічного здоров'я на робочому місці. Згідно з аналітичними висновками ВООЗ, кожен долар, вкладений у покращення ментального стану працівників, може забезпечити від двох до чотирьох доларів економічного зиску [6].

До найбільш ефективних практик належать: психоосвітні тренінги для колективу; корпоративні програми психологічної підтримки; формування культури відкритого обговорення психологічного стану; застосування гнучких форм зайнятості та менеджменту навантаження.

Ці заходи сприяють не лише зменшенню втрат, але й формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в організації, що, у свою чергу, підвищує рівень залученості персоналу, покращує командну взаємодію та знижує ризик конфліктів.

Психічне здоров'я працівників слід розглядати не як вторинний аспект організаційного життя, а як ключову змінну, що впливає на всі рівні функціонування підприємства – від оперативного до стратегічного. Його нехтування породжує значні економічні ризики, які можуть бути критичними в умовах нестабільного ринку та високої конкуренції. Водночас, системне управління ментальним благополуччям персоналу відкриває нові можливості для підвищення ефективності, зміцнення репутації бренду роботодавця та довгострокової фінансової стабільності. Таким чином, у сучасних умовах доцільним є інтегрування психологічної складової в загальні стратегії управління людським капіталом підприємства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Johns G. Presenteeism in the workplace: A review and research agenda. *Journal of Organizational Behavior*. 2010. Vol. 31, No. 4. P. 519–542. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.630>.

2. OECD. *Fitter Minds, Fitter Jobs: From Awareness to Change in Integrated Mental Health, Skills and Work Policies*. Paris: OECD Publishing, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1787/4c2c4f9c-en>.

3. American Institute of Stress. *Workplace Stress*. 2023. URL: <https://www.stress.org/workplace-stress>. (дата звернення: 29.09.2025)

4. Chisholm D., et al. Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *The Lancet Psychiatry*. 2016. Vol. 3, No. 5. P. 415–424. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30024-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30024-4).

5. Attridge M. Employee Assistance Programs: Evidence and current trends. In: Burke R. J., Cooper C. L. (Eds.). *The Fulfilling Workplace*. London: Routledge, 2019. P. 165–188.

6. World Health Organization. *Mental health at work: policy brief*. Geneva: WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>.

УДК159.922

Вікторія Вікторівна Димитрієва,

соціальний педагог Канівського комунального закладу дошкільної освіти
(ясла-садок) №8 «Дзвіночок» Канівської міської ради Черкаської області

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ

Реалії повномасштабної війни, у яких українцям доводиться виховувати і навчати дітей, не можуть не відбиватися на психоемоційному стані й ментальному здоров'ї в цілому. Стреси, невпевненість, відчуття втрати внаслідок участі в бойових діях батьків і родичів, складні переживання, надмірна тривожність, втома – все це ознаки надмірного емоційного напруження, притаманного не лише дорослим, але й дітям вже у молодшому шкільному віці. Відповідно, стає дедалі більше актуальним пошук шляхів збереження і зміцнення ментального здоров'я дітей дошкільного віку. Адже дуже важливим є цілеспрямоване формування психічної стійкості, коли тільки

формується базова довіра до світу, коли особистість є особливо вразливою до стресових впливів.

Особливу роль у цьому процесі відіграють фахівці психологічної служби дошкільних дитячих закладів, які щодня спілкуються з дітьми, що перебувають під впливом жакливиx подій, які спричинені війною. Як відомо, надання дітям будь-якої стресової інформації потребує попереднього ретельного аналізу, виваженості кожного факту й кожного слова, врахування вікових особливостей [1, с. 22], але, це не завжди вдається в умовах реального часу.

Важливими є пошук, розробка та практичне впровадження психотерапевтичних та педагогічних засобів та методів коригування емоційних станів, пов'язаних з надмірним соціальним і психоемоційним навантаженням. Одним з видів роботи з дітьми дошкільного віку є психологічна допомога та психокорекція з застосуванням технік арт-терапії, тобто «лікування мистецтвом» [2, с. 160].

Якщо говорити про базові теоретичні засади використання арт-терапії в кризових ситуаціях, слід нагадати, що з моменту, коли сам цей термін у 1938 році було введено Адріаном Хіллом у процесі лікування туберкульозних хворих через образотворчу діяльність, арт-терапія розвинулась як міждисциплінарний підхід, що об'єднує психотерапію, педагогіку та мистецтво. У сучасних умовах, особливо у зонах збройних конфліктів, вона використовується для підтримки психоемоційної рівноваги, подолання ПТСР та стимуляції адаптивних механізмів [3, с. 55-80].

Доведено, що арт-терапія як напрям психологічної допомоги є ефективним засобом для емоційного розвантаження, самовираження та подолання травматичних переживань [4, с. 68]. Творчість не тільки спонукає до відбиття навколишньої дійсності у свідомості дитини, але й сприяє її перетворенню, певній позитивній трансформації. Як напрям психологічної допомоги, заснований на невербальній формі роботи, арт-терапія не має обмежень у використанні [1, с. 31].

Незважаючи на те, що техніки арт-терапії в Україні використовуються дедалі частіше, і про їх ефективність багато говориться на різних форумах і конференціях, все ще недостатньо конкретних досліджень, пов'язаних з результатами застосування різних видів «лікування мистецтвом» у закладах дошкільної освіти, особливо під час війни. Наразі, коли потреба в психологічній допомозі лише зростає, арт-терапія може стати науково обгрунтованим і одночасно інноваційним підходом до вирішення завдання зміцнення ментального здоров'я дітей. Цей розвиток стримується недостатністю освітньої бази для підготовки спеціалістів і узагальнення досвіду, набутого українськими психологами, що використовують різні арт-терапевтичні методики в груповій і індивідуальній роботі.

Мета статті – виявлення й розкриття шляхів практичного використання технік арт-терапії в закладах дошкільної освіти для збереження і зміцнення ментального здоров'я дітей під час війни.

У психолого-педагогічному розумінні на сучасному етапі арт-терапія розглядається як метод розвитку та корекції емоційного стану особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості [2, с. 161]. На відміну від творчих занять, арт-терапія спрямована не на розвиток уяви, моторики чи здібностей, а саме на досягнення психотерапевтичної мети. Важлива роль надається спілкуванню з дитиною чи групою дітей під час та після заняття, надання дошкільникам можливості вивільнити важкі, тривожні почуття. Як справедливо зазначає А. Флоренко, основним завданням сучасної арт-терапії має бути перехід від негативних переживань до позитивних емоцій [8, с. 87].

Формуючи свій унікальний досвід, українські фахівці можуть спиратися на дослідження і конкретні напрацювання колег з інших регіонів, де діти зростали й продовжують зростати в умовах війни. Згідно з результатами дослідження, арт-терапія з ізраїльськими дошкільниками в бомбосховищах знижує рівень стресу та сприяє швидшій адаптації після тривоги. Під час гуманітарних місій UNICEF та Save the Children арт - простори створювались

навіть у тимчасових таборах. Діти малювали «безпечні місця», що дозволяло їм тимчасово дистанціюватись від реальності [6].

Основні види арт-терапії, які можна використовувати у роботі з дітьми дошкільного віку, перераховані майже у всіх джерелах, присвячених цій темі: ізотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, фототерапія, терапія з використанням піску, музикотерапія, драмотерапія, танцювальна або тілесно-рухова терапія. Їх можна чергувати й поєднувати, спостерігаючи за тим, хто з дітей і в яких саме видах діяльності розкривається найкраще.

На нашу думку, важливо особливо виділити діагностичну функцію арт-терапії, адже вона дозволяє отримати інформацію про розвиток дитини, її особливості та актуальний психоемоційний стан. В процесі групових занять шляхом спостереження можна отримати попередні відомості про характер стосунків між дітьми, реальний стан кожного в колективі, особливості реагування на певні ситуації.

Малюнки та образи, що спонтанно створюються дітьми під час занять з використанням технік арт-терапії, є особливою розповіддю на мові символів про несвідомі процеси, страхи, внутрішні конфлікти, набутий досвід, закодовані дитячі травми. Розуміти дитячий малюнок чи аплікацію, приймати безумовно словесні образи, спостерігати за самовираженням під час тілесно-рухових занять – особливе вміння, важливе для психологів та педагогів. Наприклад, багато самовиправлень на малюнках, заштриховані деталі, збільшені очі персонажів – все це вказує на тривожність дитини, можливо, на те, що вона безпосередньо під час заняття переживає страх. Низька ж деталізація малюнка, дуже слабкий натиск олівця, свідчать про емоційну чуттєвість дитини, швидку втомленість, психічну нестабільність [7, с. 11]. До таких дітей слід поставитись з особливою увагою, не залишати їх наодинці з непростими почуттями.

Щодо психотерапевтичного ефекту арт-терапії, він досягається завдяки тому, що в процесі занять створюється необхідний безпечний простір і така атмосфера, де формується позитивна установка на подальшу діяльність. Також

опрацьовуються почуття, виражаються та відпускаються сильні переживання, підвищується самооцінка та здатність до спілкування. Отже, пришвидшується процес зцілення від травматичних впливів.

Вивільнення негативних почуттів, творча експресія, переживання ситуацій успіху – все це сприяє покращенню самооцінки, формуванню у дітей віри у власні сили, самоповаги, гідності й психосоціальної стійкості як такої. Важливо й те, що дошкільники поступово навчаються розповідати про свої переживання, вербалізують почуття, що сприяє зміцненню ментального здоров'я та розвитку емоційного інтелекту. Крім того, послідовне використання технік арт-терапії сприяє зниженню рівня агресивності, тривожності, сором'язливості та гіперактивності дітей.

Як показує досвід, дуже дієвими та ефективними були методи - традиційне, а також нетрадиційне малювання з використанням таких технік, як малювання пальчиками й долоньками, відбиття листям, зображення ватними паличками. Зокрема, педагоги, які під час повітряної тривоги працювали в укриттях, активно використовували з дітьми малювання та аплікації як форму «тихої гри», що допомагає заземлити страх.

Наприклад, досить ефективною є техніка «Малювання по колу». Важливо мати на увазі, що коло – це замкнута фігура, що не має гострих кутів і сприймається як надійна та безпечна. Воно може стати певним контейнером для тривоги, образи, гніву, печалі, розпачу. Вільно розфарбовуючи кола, намальовані на білому аркуші, діти мають змогу виплеснути свої емоції [5, с. 87].

Слід звернути увагу також на діагностичні й корекційні можливості кольоротерапії, адже саме колір може слугувати індикатором психоемоційного благополуччя. Якщо обирати теплі кольори (жовтий, червоний, жовтогарячий), це буде сприяти підвищенню тонуусу та імунітету, пробудженню сил покращенню настрою. Використання холодних блакитного, синього, фіолетового кольорів заспокоює [8, с.154].

Виділяють шість та називають шість методичних засад навчання арт-терапії: толерантність і відсутність критики, принцип позитивного мислення з підтримкою та стимулюванням пошукової активності, опора на унікальність, принцип безпеки творчого самовираження, спонтанність і право на експеримент, принцип імпровізації [9].

Наш досвід використання комплексу технік арт-терапії, як і досвід інших практичних фахівців і науковців дозволяє наголосити на певній специфіці використання арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку, зважаючи на те, що вони ще повною мірою не володіють здатністю до вербалізації емоційного досвіду. Діти сприймають світ чуттєво, через гру, образ, дотик, рух. Тому, саме через творчу діяльність дошкільники отримують можливість виразити внутрішній стан, адаптуватися до змін у середовищі, опанувати власні емоції.

Застосування арт-терапії у роботі з дошкільниками в умовах війни вимагає надзвичайної чутливості, гнучкості й професійної уважності. Діти у цьому віці переживають стрес по-особливому: через тіло, через образ, через поведінку. Арт-терапевтичні методики стають містком між внутрішнім світом дитини і реальністю, що швидко змінюється.

Найголовніше в такій роботі - не результат творчості, а сама можливість дитини пережити досвід безпеки, бути почутою, прийнятою та підтриманою. Саме через творчу взаємодію відбувається внутрішнє зцілення, активізується емоційна саморегуляція, формується здатність до адаптації.

Представимо ключові принципи, якими ми керуємось у практичному використанні технік арт-терапії на заняттях з дітьми дошкільного віку у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

Ключові принципи роботи з дітьми дошкільного віку під час арт-терапевтичних занять

№	Принцип	Практичні дії
1.	Процес важливіший за результат	Свобода творчості без оцінки чи критики. Не варто втручатися в процес, щось виправляти. Важливо поцікавитись, що саме зобразила дитина.

2.	Безпека середовища	Важливо створити простір, де дитина відчуватиме емоційну й фізичну безпеку: теплі пастельні кольори, спокійне світло, максимальний загальний комфорт.
3.	Індивідуальний підхід	Врахування вікових особливостей, психоемоційного стану, сімейної ситуації, травматичного досвіду, особистих потреб.
4.	Символізація емоцій	Дошкільник часто не здатен вербалізувати тривогу або страх, натомість виражає це образами, наприклад, через малювання монстрів.
5.	Соціальна взаємодія	Групова діяльність і творчість можуть допомагати зменшенню ізоляції та тривожності, а також розвитку соціальних навичок.

Узагальнюючи, ми можемо зазначити, що арт-терапевтична робота з дітьми дошкільного віку є природною та ефективною формою покращення емоційного стану, м'якого зцілення психіки дитини, збереження і зміцнення її ментального здоров'я. В умовах війни ці процеси набувають особливого значення: вони не лише підтримують психоемоційний стан дитини, а й сприяють формуванню базового відчуття безпеки, довіри та стабільності. При поєднанні з індивідуальним підходом та створенням середовища без страху і критики, арт-терапія може стати дієвим інструментом не лише для зниження напруження, а й для розвитку життєво необхідних ресурсів дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Л.О., Шелкошвеев І.В. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 30-32.
2. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 195. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-159-163> (дата звернення: 27.06.2025).
3. Yadav R., Williamson R. Children and Youth Arts as a Form of Resistance in Conflict Zones. *Children and Youth in Armed Conflict: Responses, Resistance, and Portrayal in Media: a collective monograph*. London: Emerald Publishing, 2024. P. 55-80. pp. 55-80. URL: <https://doi.org/10.1108/S1537-466120240000035005> (date of access: 26.06.2025).
4. Булах М. В. Образотерапія: зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. *Психолог*. 2012. № 13 (14). С. 68-72.

5. Флоренко А. Арттерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. *Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах*: матеріали доп. наук.-практ. on-lineконф. для студентів, аспірантів, викладачів, учителів шкіл, вихователів ЗДО, м. Харків, 10 листоп. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С. 87.
6. Lahad M., Leykin D. Introduction: The integrativemodelofresiliency – the BASIC Phmodel, orwhatdoweknowaboutsurvival?. *The BASIC Phmodelofcopingandresiliency: Theory, researchandcross-culturalapplication*. London, 2013. P. 9-30. URL:<https://ru.scribd.com/document/792315056/2-A-Four-Drawing-Art-Therapy-Resiliency-Protocol-Study>(dateofaccess: 26.06.2025).
7. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Дошкільне виховання*. 2015. №5. С. 10-12.
8. Клевцова Т. В. Арт-терапія у корекційно-логопедичній роботі з дітьми дошкільного віку. *Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами: досвід минулого – погляд у майбутнє: до 85-річчя акад. В. І. Бондаря*. Харків, 2023. С. 153-155.
9. Вознесенська О. Арт-терапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. Простір арт-терапії: творчість як дзеркало реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції. Київ. 2020. <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf> (дата звернення: 27.06.2025).

УДК 159.98

Володимир Миколайович Жогло,

старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту України, м.Черкаси

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

У сучасному світі, який характеризується стрімкими темпами розвитку, постійними соціальними та технологічними змінами, а також зростаючими викликами та стресовими факторами, питання психологічної стійкості та

збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців системи цивільного захисту набуває особливої ваги. Курсанти, що опановують професію рятувальника, змушені діяти в екстремальних, часто непередбачуваних умовах, що супроводжуються високою відповідальністю, інтенсивними психологічними навантаженнями і необхідністю прийняття швидких і точних рішень у стресових ситуаціях. У таких умовах особливої актуальності набуває впровадження ефективних методів підтримки психоемоційного стану, серед яких ключове місце посідає фізична активність. Вона не лише формує необхідні фізичні якості, а й виступає потужним інструментом психопрофілактики, здатним позитивно впливати на функціонування нервової системи, гормональний баланс та загальний психологічний стан людини. У системі цивільного захисту України високий рівень професійної підготовки має поєднуватися зі здатністю ефективно протидіяти стресу, зберігати емоційну рівновагу та адекватно реагувати у кризових ситуаціях, що є запорукою успішної діяльності і збереження життя як самого рятувальника, так і тих, хто опинився у небезпеці.

Метою цієї роботи є дослідження ролі фізичної активності у зниженні тривожності та підвищенні стресостійкості у курсантів закладів вищої освіти системи ДСНС, а також визначення найефективніших методик інтеграції рухової активності в навчальний процес.

Результати численних наукових досліджень підтверджують, що регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню функціонування нервової системи, зниженню проявів тривожності і депресії, покращенню якості сну та підвищенню загального життєвого тону [1, с. 45; 2, с. 109]. Фізична активність стимулює вироблення нейромедіаторів – ендорфінів, дофаміну та серотоніну, які є біохімічною основою відчуття задоволення, внутрішнього спокою і задоволення життям. Водночас фізичні вправи нормалізують роботу гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, що відповідає за регуляцію стресової реакції, знижують рівень гормону кортизолу, що безпосередньо пов'язаний із підвищеною тривожністю [3, с. 21]. Таким чином

фізична активність виконує роль біологічного «антистресу», допомагаючи формувати стресостійкість і підтримувати психологічний баланс навіть у складних життєвих ситуаціях.

У контексті системи підготовки майбутніх рятувальників кафедра пожежно-рятувальної та фізичної підготовки організовує комплексні програми, які поєднують силові вправи, аеробні тренування та елементи тактичної підготовки. Під час занять акцент робиться не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування навичок емоційної саморегуляції: вміння контролювати дихання, зберігати спокій під час фізичних і психологічних навантажень, мобілізувати внутрішні ресурси організму. Особливо ефективними виявилися аеробні навантаження (біг, інтервальні тренування), які покращують роботу серцево-судинної та нервової систем, дихальні вправи як методи тілесно-орієнтованої саморегуляції, а також стрес-тести, що моделюють реальні екстремальні ситуації в навчальному середовищі. Завдяки такому комплексному підходу курсанти отримують можливість не лише фізично загартовуватися, але й формувати психологічну стійкість, що є надзвичайно важливим у подальшій професійній діяльності [3, с. 24].

Практичні спостереження за станом курсантів показали позитивну динаміку у зниженні емоційного напруження, особливо в періоди підвищених навантажень, таких як іспити або нічні тренування. Учасники програм відзначали покращення якості сну, зниження проявів тривожності, збільшення впевненості у власних силах та підвищення мотивації до навчання і саморозвитку. Ці результати свідчать про те, що фізична активність виконує не лише оздоровчу функцію, а й відіграє роль потужного психотерапевтичного ресурсу, що допомагає адаптуватися до екстремальних умов навчання та майбутньої служби.

Отже, фізична активність є ключовим чинником у підтримці ментального здоров'я курсантів та формуванні їхньої стресостійкості. Регулярні, системно організовані тренування, що поєднують аеробні, силові та спеціальні вправи, сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної саморегуляції

та підвищенню загального психологічного ресурсу. Враховуючи сучасні вимоги до професійної підготовки рятувальників, доцільно розглядати фізичну підготовку не лише як інструмент розвитку фізичних якостей, а й як важливий засіб збереження психічного здоров'я. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути спрямовані на розробку та впровадження спеціалізованих програм фізичної та психофізіологічної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів, а також на оцінку ефективності таких методик у реальних умовах навчального процесу та професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко С. Уплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 12. С. 42–47.
2. Лях В. І., Кашуба В. А. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2019. 232 с.
3. Шульга Л. А. Психологічна адаптація студентів у навчальному середовищі: вплив фізичних вправ. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 5. № 3. С. 20–26.

УДК 159.98

Ольга Володимирівна Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

КЕЙС-МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ ДСНС

Сучасні виклики у сфері безпеки, пов'язані з техногенними та природними катастрофами, військовими загрозами та іншими надзвичайними ситуаціями, вимагають якісно нового рівня професійної підготовки фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Їхня діяльність постійно пов'язана з ризиком, необхідністю ухвалення рішень в умовах дефіциту часу та

високого психоемоційного напруження. Традиційні методи підготовки, зосереджені переважно на засвоєнні теоретичного матеріалу та стандартних алгоритмів дій, не забезпечують комплексного формування необхідних компетентностей. Це обумовлює необхідність застосування інноваційних освітніх технологій, зокрема кейс-методу як ефективного інструменту інтерактивного навчання.

Кейс-метод передбачає аналіз конкретних ситуацій (реальних або змодельованих), які вимагають прийняття обґрунтованих рішень у складних обставинах. Такий підхід стимулює розвиток критичного мислення, командної взаємодії, відповідальності та психологічної стійкості. Для системи підготовки рятувальників кейс-метод дозволяє моделювати навчальні ситуації, максимально наближені до реальних, що сприяє глибшому розумінню професійного контексту та відпрацюванню навичок дій у надзвичайних умовах [3, с. 46].

Однією з головних переваг кейс-методу є формування психологічної готовності до кризових ситуацій. Йдеться не лише про засвоєння знань, а й про розвиток внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного функціонування у стресових умовах. Наукові дослідження доводять, що здобувачі освіти, які систематично працюють із кейсами, демонструють вищий рівень емоційної зрівноваженості, здатність до самоконтролю, стресостійкість та мобілізацію у кризових обставинах [3, с. 48].

Психологічна складова підготовки майбутніх рятувальників є ключовою, адже саме вона забезпечує здатність до збереження працездатності в екстремальних умовах, попереджає розвиток професійного вигорання та підтримує емоційну стабільність у складних обставинах [4, с. 115]. Метод кейс-стаді дозволяє не лише тренувати ці якості, але й формувати емпатію, соціальну чутливість, уміння швидко аналізувати ризики та приймати оптимальні рішення.

Тематика кейсів, що застосовуються у навчальному процесі, охоплює широкий спектр ситуацій — від пожеж у житлових будинках, евакуації

населення із зон хімічного зараження до організації взаємодії з постраждалими та іншими структурами в умовах надзвичайних подій. У кейси можуть бути інтегровані різні типи інформації — схеми, карти, графіки, фото- та відеоматеріали, що посилює занурення у змодельовану ситуацію [3, с. 49].

Форма подачі кейсів може варіюватися: це можуть бути закриті завдання з одним варіантом правильного рішення або відкриті кейси, що допускають різні підходи до вирішення проблеми. В освітньому процесі ДСНС активно використовуються групові обговорення, симуляції, ділові ігри та рольові сценарії, які забезпечують практичне відпрацювання навичок реагування на кризові події [1, с. 7].

Оцінювання ефективності кейс-методу здійснюється на основі аналізу динаміки розвитку ключових навичок, рівня психологічної стійкості, а також за допомогою зворотного зв'язку від здобувачів освіти. Практика показує, що впровадження кейсів підвищує рівень включеності студентів у навчання, сприяє розвитку командної взаємодії, професійної мотивації та загальної готовності до виконання обов'язків у надзвичайних ситуаціях [2, с. 89].

Таким чином, метод кейс-стаді є ефективним інструментом формування професійної та психологічної готовності майбутніх фахівців системи ДСНС, оскільки поєднує теоретичні знання з практичними навичками, сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності адекватно реагувати в складних і непередбачуваних умовах. Інтеграція кейс-методу у систему підготовки є доцільною та перспективною стратегією, що забезпечує розвиток як професійних компетентностей, так і психологічної стійкості, критично важливої для успішного виконання службових обов'язків у кризових ситуаціях. Подальший розвиток методики має включати розширення типології кейсів, їх адаптацію до українських реалій, впровадження цифрових платформ та віртуальної реальності для моделювання сценаріїв надзвичайних ситуацій, а також активне міждисциплінарне співробітництво, що відкриває нові можливості для підвищення якості професійної підготовки рятувальників і посилення загальної системи безпеки держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 13. С. 84–92. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/325> (дата звернення: 30.09.2025).
3. Павлишин Г. А., Бігуняк Т. В., Саварин Т. В. Кейс-метод навчання у медичній освіті. *Медична освіта*. 2024. № 2. С. 45–51. URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/4975 (дата звернення: 30.09.2025).
4. Чередниченко Т. В. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності. *Психологічний вісник УжНУ*. 2024. № 1. С. 112–119.

УДК 37.011.3-051: 159.944: 613.86.

Аліна Валеріївна Іщенко,

практичний психолог Золотоніського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Ялинка» Золотоніської міської ради Черкаської області

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОДОПОМОГИ У ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОБСТАВИНАХ

Сучасні умови роботи педагогів характеризуються високими емоційними, психічними та фізичними навантаженнями. В екстремальних обставинах — війна, природні катастрофи, надзвичайні події — ці навантаження суттєво зростають. Педагог не лише організовує освітній процес, але й підтримує емоційний стан дітей, що часто перебувають у стресі. Хронічне емоційне

перенавантаження призводить до професійного вигорання, зниження ефективності роботи та ризику психічних розладів.

У зв'язку з цим розвиток стресостійкості та навичок самодопомоги є важливою умовою збереження ментального здоров'я педагогів, підвищення ефективності їхньої діяльності та формування безпечного середовища для дітей.

Питання психічного здоров'я педагогів закріплені в українському законодавстві:

- Закон України «Про освіту» (ст. 57) зобов'язує створювати безпечні та здорові умови праці для педагогічних працівників;

- Закон України «Про охорону праці» (ст. 13) передбачає профілактику стресу та психічного навантаження на робочому місці;

- Концепція розвитку психічного здоров'я населення України акцентує на профілактиці психічних розладів та підтримці психічного здоров'я на всіх рівнях суспільства.

Ці нормативні акти підтверджують, що розвиток стресостійкості та самодопомоги педагогів є не лише професійною необхідністю, а й законодавчо обґрунтованою вимогою.

Стресостійкість — це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу та ефективність діяльності. Вона включає:

1. Когнітивну гнучкість — вміння змінювати стратегії мислення відповідно до нових умов;
2. Емоційну регуляцію — контроль над емоціями та їх вираженням;
3. Соціальну підтримку — вміння звертатися за допомогою та підтримувати колег.

Самодопомога включає техніки, що допомагають педагогам самотійно справлятися зі стресом:

- Релаксаційні практики: дихальні вправи, медитації, прогресивна м'язова релаксація;

- Фізична активність: йога, піші прогулянки, легкі тренування;
- Когнітивно-поведінкові методи: ведення щоденника емоцій, зміна негативних переконань на адаптивні, усвідомлення власних ресурсів.

Практичні рекомендації для педагогів.

1. Розвиток емоційної грамотності: навчання розпізнаванню та конструктивному вираженню власних емоцій, що підвищує стресостійкість.

2. Програми підтримки в закладах освіти: регулярні консультації психологів, групи підтримки та супервізії.

3. Техніки самодопомоги: навчання швидким методам заспокоєння та відновлення ресурсів під час робочого дня.

4. Підтримка колективу: формування атмосфери взаємодопомоги, взаємопідтримки та співпраці для зниження рівня стресу.

Інноваційні підходи та новітні розробки.

Сучасні технології відкривають нові можливості для підтримки психічного здоров'я педагогів:

- Мобільні додатки для медитації, релаксації та контролю емоційного стану;
- Онлайн-платформи для консультацій із психологами та груп підтримки;
- Віртуальні тренінги та вебінари з розвитку стресостійкості та самодопомоги;
- Індивідуальні програми саморегуляції: використання технік візуалізації, аудіопрактик, міні-медитацій під час перерв між заняттями.

Фантазійне бачення полягає у створенні «психологічного цифрового щита» - персонального додатку для педагога, який інтегрує релаксаційні вправи, планування дня, самоспостереження та швидкі методи заспокоєння у кризових ситуаціях.

Стресостійкість і навички самодопомоги педагогів є ключовими чинниками збереження психічного здоров'я та ефективності професійної діяльності. Системна робота над розвитком цих навичок дозволяє:

- знижувати ризик професійного вигорання;

- підвищувати якість педагогічної діяльності;
- створювати безпечне та підтримуюче середовище для дітей;
- впроваджувати інноваційні технології та методики підтримки психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII.
2. Закон України «Про охорону праці» від 14.10.1992 № 2694-XII.
3. Концепція розвитку психічного здоров'я населення України (Міністерство охорони здоров'я України, 2019).
4. Kabat-Zinn, J. Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom. Hyperion, 2019
5. American Psychological Association (APA). Building Resilience in Educators
6. Петрова, Н. М. Стресостійкість та саморегуляція: сучасні методи в освіті. *Педагогічна психологія*, 2021, [3, с. 45–53]
7. Левченко, О. П. Самодопомога та психологічна підтримка працівників освіти. Київ: Видавництво «Освіта», 2022
8. Бойко, С. А., Герасименко, Т. В. Профілактика емоційного вигорання педагогів. *Психологія освіти*, 2020, [2, с. 30–41]
9. Коваленко, І. В. Психологічна стійкість педагогів у кризових умовах. Київ: Наукова думка, 2020.

Ірина Андріївна Кобіна,

вихователь Золотоніського закладу дошкільної освіти (ясла-садок)

«Веселка» Золотоніської міської ради Черкаської області

ПРОАКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ЗМЕНШЕННЯ ЕКОНОМІЧНИХ ВТРАТ ВІД ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ

Психічне здоров'я є одним із ключових чинників, що визначають якість життя людини та розвиток суспільства загалом. У науковій літературі існують різні підходи до його трактування, проте найбільш універсальне визначення подає Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина реалізує свій потенціал, справляється зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно працювати і робити внесок у життя своєї громади [3, с. 19].

Психічне здоров'я – це не лише особистий вимір людського благополуччя, але й вагомий фактор економічного розвитку держави та конкурентоспроможності бізнесу. У ХХІ столітті дедалі більше компаній і урядів усвідомлюють, що психічні розлади є не тільки медичною, а й соціально-економічною проблемою.

Мета цієї статті – показати, як системне використання проактивних інструментів здатне зменшити економічні втрати суспільства та підвищити якість життя громадян.

Кожен п'ятий – близько 22% всього населення України (близько 10 млн. осіб) перебувають у зоні ризику розвитку психічних розладів [5, с. 10]. Україна, яка переживає масштабні соціальні потрясіння, воєнні виклики й кризові явища, особливо відчуває потребу у впровадженні проактивних інструментів для запобігання наслідкам психічних проблем.

Щоб зрозуміти, чому саме проактивність є ключовою у цьому процесі, варто визначити її сутність.

Проактивність – уявлення про природу психіки людини, що властиве, в першу чергу, гуманістичній психології [7].

Стівен Кові – відомий американський експерт із лідерства, автор книги «7 звичок надзвичайно ефективних людей» називає проактивність однією з ключових навичок успішної особистості. Цей підхід є актуальним і у сфері психічного здоров'я: діяти на випередження значно раціональніше, ніж реагувати тоді, коли проблема вже розгорнулася.

Згідно з уявленнями про проактивність психіки людини, між подразниками, що впливають на людину і її реакцією на ці подразники лежить вільна незалежна воля. Протилежністю проактивності є реактивність, коли вибір визначається зовнішніми обставинами, стимуляцією.

Бути проактивною людиною означає вміти вільно розпоряджатися свободою вибору, бути ефективною, досягати успіхів і брати відповідальність за власне життя, свій настрій, свої досягнення та помилки [6].

Відсутність такої внутрішньої установки та підтримки з боку суспільства має відчутні економічні наслідки. За даними ВООЗ, депресія та тривожні розлади щороку призводять до втрат у світовій економіці через зниження продуктивності праці.

Психічні розлади давно вийшли за рамки «особистої проблеми» окремої людини. Вони формують тягар для економіки:

Прямі витрати: лікування, медикаменти, стаціонарне перебування, робота психологів і психіатрів.

Непрямі витрати: зниження продуктивності праці, втрата робочого часу через лікарняні, підвищена плинність кадрів, втрата працездатності.

Під проактивними інструментами розуміють систему дій, спрямованих на попередження виникнення або загострення психічних проблем ще до того, як вони стануть клінічними випадками.

Відмінність від реактивних заходів очевидна: лікувати вже сформований депресивний розлад дорожче, складніше й довше, ніж вчасно попередити його розвиток.

До основних напрямів проактивних інструментів належать:

- Організаційні (корпоративні програми, профілактичні стратегії держави).
- Соціально-освітні (інформаційні кампанії, формування культури турботи про психічне здоров'я).
- Індивідуальні (практики саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту).

Сучасні компанії дедалі частіше впроваджують програми корпоративного ментального здоров'я. Серед них:

- тренінги зі стресостійкості;
- створення умов (гнучкий графік, віддалена робота);
- корпоративні консультації психологів;
- програми профілактики вигорання.

Такі заходи зменшують кількість лікарняних, підвищують продуктивність і лояльність персоналу.

В Україні вже з'являються практичні ресурси для психопрофілактики. Зокрема, «Довідник безбар'єрності» містить поради, як дбати про себе й допомагати оточенню у стресових ситуаціях [2].

Держави, які активно впроваджують національні програми з охорони психічного здоров'я (наприклад, Велика Британія, Канада), демонструють зниження економічних втрат. В Україні в умовах війни ці програми особливо актуальні: Міністерство охорони здоров'я у співпраці з міжнародними організаціями вже реалізує проєкти з психологічної підтримки населення.

Приміром, проєкт, який створений для реформування системи психічного здоров'я в Україні та впроваджується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва (SDC). МН4U втілює підходи «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», що передбачає створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини [4].

З 2024 року проєкт охоплює всю Україну з фокусом на Київську, Львівську, Рівненську, Чернівецьку та Дніпропетровську області.

Чи не кожен зараз відчув, що таке вигорання? Так, ментальне здоров'я на робочому місці стає частиною бізнес-культури.

За даними експертів, більшість людей зможуть самотійно впоратися з пережитим, якщо турбота про ментальне здоров'я стане щоденною звичкою. Тут у нагоді стане комунікаційна кампанія «Ти як?» – з аптечкою самодопомоги, новими навичками у новій реальності, для дітей та дорослих [1].

Індивідуальні практики – це розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, регулярна фізична активність, своєчасне звернення до психолога. Кожна людина, яка підтримує власне психічне здоров'я, робить внесок у зниження загальнооекономічних втрат.

Проактивні заходи дають відчутний фінансовий результат:

- скорочення кількості днів непрацездатності;
- зменшення витрат на тривале лікування;
- збереження працездатності населення;
- підвищення конкурентоспроможності бізнесу.

Хоча інвестиції у психічне здоров'я можуть вимагати великих витрат на початковому етапі, їх віддача у вигляді покращення якості життя та економічного розвитку зробить інвестиції дуже вигідними для суспільства в цілому [5, с. 8].

Попри очевидні переваги, проактивні інструменти зустрічають низку труднощів. У суспільстві досі поширене упереджене ставлення до психічних проблем. Психічне здоров'я традиційно отримує менші бюджети, ніж соматична медицина. В Україні відчувається нестача психологів, психотерапевтів, психіатрів.

Вирішення можливе через державні інвестиції, розвиток державно-приватних партнерств, розширення телемедичних і онлайн-сервісів. «Інвестування в психічне здоров'я – це інвестиція в людей, громади та економіку. Це інвестиція, якою жодна країна не може дозволити собі нехтувати.

Кожен уряд і кожен лідер несуть відповідальність за термінові дії та забезпечення того, щоб психіатрична допомога розглядалася не як привілей, а як основоположне право для всіх», – пояснює Тедрос Адханом Гебреєсус, Генеральний директор ВООЗ [8].

Проактивні інструменти у сфері психічного здоров'я – це не розкіш, а необхідність. Вони дозволяють:

- зменшити економічні втрати;
- зберегти продуктивність працівників;
- підвищити якість життя громадян;
- забезпечити стабільність і розвиток держави.

Україна, яка переживає складний період, має унікальний шанс інтегрувати проактивні інструменти у всі сфери життя – від освіти й бізнесу до медицини та державної політики. Це стане не лише інвестицією у здоров'я нації, а й у її майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» URL: <https://howareu.com> (дата звернення: 03.10.2025 р.).
2. Довідник безбар'єрності. URL: <https://bf.in.ua/> (дата звернення: 03.10.2025 р.).
3. Міжнародна організація з міграції: посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення МОМ, Женева. 2021. URL: <https://surl.li/obxwzc> (дата звернення: 03.10.2025 р.).
4. Психічне здоров'я для України. URL: <https://www.mh4u.in.ua/about/> (дата звернення: 03.10.2025 р.).
5. Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні. URL: <https://surl.li/xksxdj> (дата звернення: 03.10.2025 р.).
6. Словник. URL: <https://surl.li/ajlvtz> (дата звернення: 03.10.2025 р.).
7. Вікіпедія. URL: <https://surl.lu/camsrb> (дата звернення: 04.10.2025 р.).
8. Українські національні новини. URL: <https://surl.li/jpaetq> (дата звернення: 04.10.2025 р.).

Аліна Миколаївна Коломосць,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану, особливу актуальність і все більшого суспільного значення набуває проблема психологічного захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Аналіз літератури свідчить [2], що під психологічним захистом слід розуміти – систему заходів, спрямованих на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій (НС).

Для здійснення заходів психологічного захисту проводиться низка заходів, серед яких: планування діяльності, пов'язаної з психологічним захистом; своєчасне застосування психопрофілактичних і психокорекційних методів впливу на особистість; виявлення факторів, що сприяють виникненню соціально-психологічної напруженості; використання сучасних психологічних технологій для нейтралізації факторів негативного впливу НС на населення. Реалізація комплексу таких заходів покладена на спеціально уповноважений центральний орган виконавчої влади з питань цивільного захисту, яким є Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Слід відзначити, що такі завдання в нашій державі більше не виконуються ні однією з державних структур. Водночас в умовах воєнного стану, відповідно до встановленого порядку на допомогу психологам ДСНС можуть залучатись психологи Національної поліції [4].

Основною метою психологічного захисту населення, постраждалого від надзвичайних ситуацій є збереження психічного здоров'я постраждалих, запобігання розвитку деструктивних і девіантних форм поведінки людей.

Поміж основних практичних завдань психологічного захисту населення, визначені наступні [3]: профілактика панічних реакцій; інформування населення про методи само- та взаємодопомоги; регулювання морального та психологічного стану населення; актуалізація адаптивних ресурсів особистості; профілактика ПТСР .

Системоутворюючим фактором усієї системи психологічного захисту є її принципи, які за своєю суттю складають певні правила надання психологічної допомоги населенню: невідкладність, єдиність і простота психологічного впливу, конфіденційність, безпристрасність, активна позиція.

Зазначені принципи, це свого роду етичний кодекс психолога під час роботи з постраждалими в умовах НС. На окрему увагу заслуговують основні методи, що використовуються фахівцями при організації психологічного захисту населення. Необхідно відзначити, що з великої кількості прийомів і технік, що використовуються у звичайній практиці психолога, дієвими в НС є лише невелика їх частина, оскільки, в екстремальних умовах воєнного стану завжди присутні дефіцит часу, інформації про постраждалих, велика їх кількість, так доцільними тут вважаються короткострокові, зокрема такі: терапія, сугестивні техніки, релаксаційні методи та інші [1,5].

Таким чином, розглядаючи цю проблематику, ми окреслили її основні теоретико-методичні аспекти, що стосуються суб'єктів, цілей, практичних завдань, принципів і методів психологічного захисту населення в умовах воєнного стану, які, на нашу думку, сьогодні є невичерпними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану: навч. посіб. / за ред. М. Ковалю. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 308 с.
2. Кодекс цивільного захисту України: закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI.

3. Наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».

4. Наказ МВС України від 19.07.2023 № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій».

5. Протоколи надання психологічної підтримки та допомоги персоналу ДСНС та членам їх сімей: посібник / Кердивар В.В., Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А., Платонов В.М., Похілько Д.С. Харків: Факт, 2024. 154 с.

УДК 159.98

Марія Криворучко,

здобувач вищої освіти Національного університету цивільного захисту
України, м. Черкаси

Ілона Миколаївна Руденко,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в
особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м.
Черкаси (науковий керівник)

ФЕНОМЕН ВІКАРНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дослідження вікарного вигорання психологів в Україні в умовах сьогодення визначається низкою взаємопов'язаних чинників: надзвичайний попит населення на допомогу, комплексна травма. Значний відсоток українців переживають високий рівень стресу через війну, а запит на психологічну допомогу суттєво зріс (особливо серед військових, ветеранів, ВПО та людей, що втратили близьких). Психологи працюють не просто з одиничними випадками, а з комплексною травмою, що включає втрати, насильство,

обстріли, окупацію. Інтенсивність та кількість травматичних історій клієнтів стрімко збільшує ризик вторинної травматизації фахівців. На відміну від мирного часу, українські психологи часто є одночасно і фахівцями, і жертвами/свідками війни. Вони працюють в умовах особистої небезпеки та хронічного стресу (сирени, обстріли, загроза), що нашаровується на професійне навантаження, прискорюючи вікарне вигорання. Потреба у психологічній допомозі виникла так стрімко та масштабно, що системи супервізії та психологічної підтримки самих фахівців не встигають розвиватися відповідно до навантаження. Інтенсивне соціальне залучення призводить до надмірного емоційного інвестування у роботу з клієнтами, що швидко виснажує особисті ресурси і підвищує ризик вигорання.

Дослідження проблеми особливостей емоційного вигорання ґрунтовно висвітлено у працях: Дж.Грінберга, С.Джексона, Л.М. Карамушки, Г.С.Костюка, С.Д.Максименка, К.Маслач та інші. Зокрема, Є.В.Лікарчук аналізує вплив емоційного вигорання на ризик виникнення вікарної травми у психологів, які працюють під час військових конфліктів [1]; Олійник І.В, Тищенко А.С., Чупріна М.О. досліджують причини та особливості емоційного вигорання на робочому місці [2;3].

У сучасній науковій літературі, вікарна травматизація є глибинним, структурним наслідком роботи з травмою (зміна «Я-концепції»). Часто в наукових джерелах вживаються терміни як синоніми або компоненти одного широкого феномену: «вікарне вигорання», «вторинна травматизація», «вигорання співчуття» [1].

Сутність вікарного вигорання розкривається через такі механізми:

- руйнування базових припущень. Травматичні історії клієнтів підривають фундаментальні переконання психолога про безпеку світу, справедливість і довіру до людей;
- зміна «Я-концепції». Світ починає сприйматися як більш небезпечний і хаотичний. Фахівець може відчувати провину вцілілого, сумніви у власній ефективності або відчуття власної вразливості та безсилля перед злом;

– емпатична дисрегуляція. Надмірне емоційне залучення призводить до когнітивної дисоціації (відчуття відірваності) або, навпаки, до гіперідентифікації з болем клієнта. Прояв стресу психолога відображається також на фізичному рівні: хронічна втома, головний біль, порушення сну, зміни апетиту.

Вікарне вигорання відрізняється від класичного професійного вигорання, яке спричинене організаційними чинниками (надмірне навантаження, низька оплата, конфлікти) та характерною симптоматикою: втрата інтересу до роботи, деперсоналізація (цинізм щодо клієнтів). Вікарне вигорання спричинене змістом роботи (травмою клієнта) і призводить до симптоматики, схожої на посттравматичний стресовий розлад (нав'язливі образи, проблеми зі сном, тривога, емоційне виснаження, спустошення, нездатність надалі співпереживати) [1].

Головна причина вікарного вигорання — це регулярне та інтенсивне емпатичне залучення до травматичного матеріалу клієнтів, що призводить до трансформації внутрішнього світу фахівця:

- процес вислуховування та «проживання» чужих травматичних історій, при якому фахівець стає «свідком травми»;
- травматичні історії руйнують базові припущення (про справедливість світу, безпеку, довіру) фахівця;
- бажання «врятувати» клієнта або відчуття, що потрібно зробити більше;
- несвідоме «перенесення» клієнтом своїх травматичних почуттів і станів на психолога, який починає їх відчувати як свої.

Вікарне вигорання є результатом взаємодії між змістом роботи, особистісними особливостями фахівця та організаційним середовищем. Чинники, які підсилюють вікарне вигорання:

- а) чинники, які пов'язані з роботою. Велика кількість клієнтів із комплексною, хронічною або множинною травмою (особливо актуально в умовах війни). Робота з травмами, які резонують з особистим досвідом психолога (наприклад, втрати, пережиті в сім'ї). Недостатня професійна

підтримка, брак можливості «відреагувати» травматичний матеріал у безпечному середовищі. Високе робоче навантаження, погана оплата, адміністративна бюрократія, яка посилює класичне професійне вигорання;

б) особистісні чинники. Високий рівень емпатії (хоча й необхідний для роботи) робить фахівця більш вразливим до поглинання чужого болю. Низька здатність встановлювати професійні та особисті кордони (наприклад, працювати понаднормово, брати на себе занадто багато). Неефективні методи боротьби зі стресом (уникнення, алкоголь, ізоляція) або низький рівень життєстійкості.

Вікарне вигорання розвивається як динамічний процес, що може бути описаний у кілька стадій:

Стадія 1. Залучення та ідеалізація. Психолог сповнений ентузіазму, гіперідентифікується з місією допомоги та ігнорує ознаки втоми. Прояви: високий рівень емпатії; надмірний оптимізм щодо результатів терапії; небажання брати відпустку; розмивання робочих годин.

Стадія 2. Кумуляція та поява симптомів. Починається накопичення травматичного матеріалу. Фахівець ще не усвідомлює, що це вторинна травма. Прояви: нав'язливі думки про клієнтів, травматичні сни, раптові спалахи гніву чи тривоги, емоційне притуплення, відстороненість від близьких, цинізм щодо клієнтів (як механізм захисту), порушення сну, дратівливість, посилення реакції переляку.

Стадія 3. Трансформація (глибинна вікарна травматизація). Фахівець втрачає відчуття сенсу та безпеки, відбувається стійка зміна світогляду. Прояви: зміна переконань («Світ — небезпечне місце», «Люди не заслуговують на довіру», «Моя робота безглузда»); самозвинувачення (почуття провини за нездатність допомогти всім); соціальна ізоляція (обмеження контактів, уникнення розмов про роботу та життя).

Стадія 4. Хронічне вигорання співчуття. Хронічний стан виснаження та втрати професійної ідентичності, зниження професійної ефективності. Прояви: постійна втома, нездатність відчувати радість (агедонія), бажання змінити

професію. На цій стадії без зовнішнього втручання (терапія, тривала відпустка, супервізія) відновлення є вкрай складним.

Вікарне вигорання призводить до редукції професійних обов'язків, емоційного притуплення (деперсоналізації), зниження емпатії та, як наслідок, до погіршення ефективності психологічної допомоги в той момент, коли вона є найбільш критичною. Неконтрольоване вигорання може призвести до професійної демотивації та масової відмови здійснювати психологічну допомогу, що створить катастрофічний дефіцит кваліфікованих кадрів у післявоєнний період, коли потреба в психологічній підтримці буде залишатися високою. Психологи є ключовими агентами відновлення ментального здоров'я суспільства. Їхнє виснаження безпосередньо загрожує соціальній та психологічній стійкості України в умовах тривалої кризи.

Таким чином, дослідження вікарного вигорання в умовах сьогодення є стратегічною необхідністю для розробки життєво важливих механізмів підтримки та захисту психологічної спільноти, яка є необхідною для збереження ментального здоров'я країни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лікарчук Є. В. Вплив емоційного вигорання на ризик виникнення вікарної травми у психологів, які працюють під час військових конфліктів // Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: доба нестійкої інституційності : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 5 травня 2023 р.). Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 127-130. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/12670> (дата звернення 03.10.2025 р.).

2. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання // Вісник університету імені А.Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. №1 (13). С. 118-125. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2017/1/20.pdf> (дата звернення 01.10.2025 р.).

3.Тищенко А.С., Чупріна М.О. Емоційне вигорання на робочому місці. Як запобігти вигоранню працівників //Молодий вчений. 2019. №11 (75). С.750-753.
URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1571> (дата звернення: 29.09.2025 р.)

УДК 159.9:37.01:612.8

Ольга Володимирівна Крутенко,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

МОТИВАЦІЯ З ПОЗИЦІЇ НЕЙРОПЕДАГОГІКИ: ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

У сучасній освіті все більшої ваги набуває питання не лише ефективності навчання, а й психічного здоров'я учнів. Одним із ключових чинників, що визначають успішність навчальної діяльності та загальний розвиток особистості, є мотивація. Вивчення мотивації дозволяє зрозуміти, що спонукає учня/ученицю до активного засвоєння знань, саморозвитку та досягнення цілей, а також яким чином навчальний процес може підтримувати емоційний стан та психічне благополуччя.

Саме тому проблема мотивації була і залишається предметом пильного вивчення як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Серед них можна виділити В. Асєєва, Дж. Аткінсона, В. Войтка, Р. Гарднера, Дж. Девіса, М. Дригуса, А. Дусавицького, В. Ковальова, А. Маркову, А. Маслоу, В. Мерліна, О. Скрипченко, Н. Юдіну та інших. Психологічні аспекти мотивації детально аналізували Дж. Брунер, В. Вілюнас, Ф. Герцберг, В. Климчук, Д. Мак-Клеланд, А. Реан, С. Рубінштейн, Х. Хекхаузен, П. Якобсон та інші науковці. Ідеї нейропедагогіки та нейропсихології активно впроваджуються та

обговорюються у працях таких сучасних українських науковців у галузі освіти, психології та нейронаук, як С.Д. Максименко, Н.В. Чепелєва, Т.М. Титаренко, В.В. Рибалка та інші.

Увага до зазначеної проблеми є зрозумілою, оскільки мотивація є фундаментальним чинником, що визначає ефективність навчання та розвиток особистості. З позицій нейропедагогіки, яка поєднує досягнення нейробіології, психології та педагогіки, мотивація розглядається як складний процес, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я учнів. Вона виникає в результаті взаємодії різних структур мозку та нейромедіаторів, зокрема дофаміну та серотоніну, які відповідають за відчуття задоволення, винагороду, емоційну стабільність та навчальні процеси. Дофамін, наприклад, активується під час досягнення цілей і стимулює повторення успішних дій, формуючи почуття радості та задоволення. Серотонін, своєю чергою, підтримує емоційний баланс і регулює тривожність. Коли ці нейромедіатори знаходяться у рівновазі, учні не лише більш активно залучені до навчання, а й відчують стабільність емоційного стану, що безпосередньо підтримує їхнє психічне здоров'я.

Мотивація не є абстрактним поняттям; вона має чітку нейробіологічну основу. Ключову роль тут відіграє система винагороди мозку, зокрема, мезолімбічний шлях, де домінуючим нейромедіатором є дофамін, який вивільняється не стільки під час самої винагороди, скільки в момент її очікування. Це створює відчуття бажання, прагнення до дії та підкріплює поведінку, яка призвела до успіху. З позицій нейропедагогіки, навчання, яке викликає позитивні емоції та відчуття успіху (навіть маленького), активує цю систему, роблячи процес більш привабливим.

Мозок є неймовірно пластичним, тобто здатним змінювати свою структуру та функції протягом усього життя. Внутрішня мотивація, пов'язана з інтересом та задоволенням від процесу, стимулює створення нових нейронних зв'язків, посилюючи здібність до навчання та когнітивну гнучкість.

Мотивація може бути внутрішньою або зовнішньою. Внутрішня мотивація виникає з природного бажання досліджувати, пізнавати нове та

отримувати задоволення від самого процесу навчання. Вона стимулює самостійність, формує навички критичного мислення та сприяє розвитку особистості. Зовнішня мотивація пов'язана з винагородами, оцінками або схваленням дорослих та однолітків. Хоча зовнішні стимули також можуть бути корисними, дослідження свідчать, що саме внутрішня мотивація є більш стійким фактором, що підвищує зацікавленість учнів і водночас зменшує ризик емоційного вигорання.

Нейропедагогіка підкреслює роль конкретних мозкових структур у регуляції мотивації. Вентральний стріатум, включаючи nucleus accumbens, відповідає за оцінку винагороди та формування бажання досягати цілей. Префронтальна кора забезпечує планування, прийняття рішень та самоконтроль, що дозволяє учням реалізовувати свої наміри. Гіпокамп відповідає за формування пам'яті та навчальних навичок, що важливо для досягнення успіху у навчанні. Крім того, структура габенула регулює реакції на невдачі та розчарування, допомагаючи учням зберігати мотивацію навіть у складних ситуаціях. Таким чином, мотивація є не лише психологічним, а й нейробіологічним процесом, що безпосередньо впливає на навчальні результати та психічний стан.

Позитивний вплив мотивації на психічне здоров'я проявляється у декількох ключових аспектах. По-перше, вона зменшує рівень стресу та тривожності, оскільки мотивовані учні відчують контроль над своїми навчальними діями та цілями. По-друге, мотивація підвищує самооцінку та впевненість у власних силах, оскільки досягнення навіть невеликих цілей активує систему винагороди мозку. По-третє, внутрішньо мотивовані учні розвивають емоційну стійкість і здатність долати невдачі без емоційного вигорання. Нарешті, мотиваційний підхід сприяє покращенню соціальної взаємодії, адже завдання, що передбачають співпрацю, формують емпатію, підтримку однолітків і комунікативні навички.

Практична реалізація принципів нейропедагогіки у навчальному процесі передбачає використання конкретних стратегій та вправ, що враховують

особливості функціонування мозку і психологічні потреби учнів. Одним із ефективних підходів є індивідуалізація навчальних завдань. Наприклад, на уроках математики учням пропонуються завдання різного рівня складності, де кожен обирає підхід відповідно до власних здібностей і інтересів. Така практика дозволяє учням відчувати контроль над процесом навчання, знижує тривожність і підвищує внутрішню мотивацію, адже завдання стають значущими та досяжними.

Ще однією стратегією є позитивне підкріплення та створення системи винагороди. Наприклад, на уроках літератури можна відзначати учнів за креативні висновки чи цікаві аналізи тексту, а не лише за правильні відповіді. Це може бути словесна похвала, символічні бали чи сертифікати за участь у проєкті. Такий підхід стимулює дофамінові шляхи мозку, формує відчуття радості від навчання та сприяє розвитку позитивної самооцінки.

Активне залучення через творчість і дослідницьку діяльність — ще один ключовий напрямок. На уроках біології учні можуть створювати власні міні-дослідження, наприклад, спостереження за ростом рослин у різних умовах. На уроках історії вони можуть розробляти мультимедійні презентації про конкретну історичну подію, а на уроках фізики — моделювати явища, спостерігаючи їх у реальному житті. Такі вправи активують гіпокамп і стріатум, стимулюючи пам'ять, увагу та внутрішню мотивацію, а також формують критичне мислення.

Як зазначає Вознюк О., мозок неохоче сприймає готові шаблони, суворі алгоритми та жорсткі системи; чим точніша і детальніша інструкція, тим менше користі від такого навчання. Хоча повторення допомагає запам'ятовуванню, його вплив на глибоке розуміння матеріалу обмежений. Навчання стає справді ефективним тоді, коли учень/учениця володіє змістом знань: він/вона перетворює отриману інформацію, осмислює її, пов'язує з власним досвідом, знаходить особисте значення та аналізує її. Здатність спиратися на попередній досвід і шукати сенс у новому матеріалі є природною особливістю мозку. Тому навчання найбільш результативне, коли розвивається потенціал мозку через

подолання інтелектуальних складнощів і пошук закономірностей, що дозволяє учню/учениці самостійно осмислити матеріал і знайти його значення для себе [2].

Створення підтримуючого навчального середовища є ще однією ефективною стратегією. Педагоги можуть організовувати обговорення у малих групах, де учні без страху помилитися можуть висловлювати свої ідеї та шукати рішення спільно. Такі групові вправи, наприклад, обговорення кейсів або рольові ігри, знижують рівень стресу, сприяють розвитку емпатії та комунікативних навичок і стимулюють мотивацію до навчання.

Не менш важливо пояснювати учням практичне значення навчальних завдань. Наприклад, на уроках хімії можна демонструвати застосування хімічних реакцій у повсякденному житті або на виробництві, на уроках географії — зв'язок вивченого матеріалу з локальними екологічними проблемами. Коли учні розуміють, що знання і навички потрібні у реальному житті, вони відчують внутрішню зацікавленість та мотивацію до активного навчання.

Ще один ефективний підхід — використання ігрових елементів і проектного навчання. Наприклад, у школах впроваджують «гейміфікацію» уроків: учні отримують бали за вирішення задач, проходження навчальних «квестів» або створення власних міні-проектів. Такий підхід стимулює роботу системи винагороди мозку, підвищує залученість та радість від навчання, а також формує навички саморегуляції.

Багато науковців, в тому числі Вовк О., звертають увагу на значення у навчанні з різних предметів мультимодальне сприйняття — здатність людини одночасно використовувати кілька каналів засвоєння інформації та комунікації: вербальний, візуальний, кінестетичний, жестовий та інші. Проте мозок кожної людини є унікальним: він має свої індивідуальні характеристики щодо обсягу та швидкості обробки інформації, переважання певних систем пам'яті та гнучкості розумових процесів. Найбільш ефективним є навчання, адаптоване до особливостей конкретних груп учнів/учениць, з урахуванням того, який

сенсорний канал сприйняття домінує – аудіальний (слух), візуальний (зір) чи кінестетичний (рух, дотик, тактильні відчуття). Такий підхід дозволяє максимально залучити потенціал мозку здобувачів/здобувачок освіти і підвищити ефективність засвоєння знань.

У комплексі усі перераховані стратегії дозволяють реалізувати принципи нейропедагогіки на практиці, забезпечуючи гармонійне поєднання розвитку когнітивних функцій, емоційного благополуччя та внутрішньої мотивації учнів. Освітнє середовище, побудоване на таких принципах, сприяє тому, що учні відчують себе залученими, підтриманими та психологічно здоровими, що є ключовою метою сучасної освіти.

Таким чином, мотивація, розглянута через призму нейропедагогіки, є не лише потужним інструментом підвищення навчальних результатів, а й засобом підтримки психічного здоров'я учнів. Вона сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку самовпевненості та соціальних навичок, створюючи основу для гармонійного розвитку особистості. Освітнє середовище, побудоване на принципах нейропедагогіки та стимулюванні внутрішньої мотивації, дозволяє кожному учню відчувати себе залученим, підтриманим та психологічно здоровим, що є ключовим завданням сучасної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вовк О., Зеня Л., Броварська І. Нейропедагогіка: концепція гармонійного навчання іноземної мови. URL: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-2-64-73> (дата звернення : 29.09.2025 р.).

2. Вознюк О.В. (2019). Нейропедагогіка – потужний ресурс освіти дорослих. URL: https://library.zu.edu.ua/doc/andragogic_visnyk/Andragogichniy_visnyk_9.pdf (дата звернення : 25.09.2025 р.).

Євгенія Кузічкина,

здобувач вищої освіти Національного університету цивільного захисту

України, м. Черкаси

Ілона Миколаївна Руденко,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м.

Черкаси (науковий керівник)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ: ІНТЕГРОВАНІ СТРАТЕГІЇ ПРОТИДІЇ ВІКАРНОМУ ВИГОРАННЮ

Актуальність тези полягає в тому, що війна призвела до безпрецедентного рівня психологічної травматизації (ПТСР, втрати, вимушене переміщення) населення, що генерує величезний та постійно зростаючий попит на кваліфіковану психологічну допомогу (особливо для військових, ветеранів, ВПО та жертв насильства). Успішне відновлення психічного здоров'я суспільства прямо залежить від стійкості та професійної спроможності психологів. Якщо фахівці масово зіткнуться з вікарним вигоранням, це призведе до їхнього професійного виснаження та дефіциту кадрів, необхідних для роботи у повоєнний період. Профілактика є єдиним способом зберегти потенціал психологів в умовах воєнного стану.

Українські психологи працюють в умовах, де професійна вторинна травматизація нашаровується на особисту первинну травму (власний ризик, життя під обстрілами, втрати), що значно прискорює та ускладнює розвиток вигорання. На відміну від короткочасних криз, воєнний стан має хронічний характер. Це вимагає не разових інтервенцій, а довгострокових, системних та стійких профілактичних програм. Вікарне вигорання прямо корелює зі зниженням якості надання послуг: емоційне притуплення, цинізм, помилки в діагностиці, порушення етичних кордонів. Актуальність полягає у необхідності

забезпечити високий стандарт психологічної допомоги, що є неможливим без здоров'я самого фахівця.

Над питанням профілактики емоційного вигорання працюють сучасні українські науковці: Д.І.Білик, Т.В.Гальчак, О.Б. Дубчак, О.В. Петрунко, В.П.Підгурська, В.М. Тесленко, В.С. Шкраб'юк та інші. Зокрема, Т.М.Титаренко, М.С.Дворник, В.О.Климчук аналізують соціально-психологічні технології відновлення особистості [1]; І.М.Руденко, А.Хохленко досліджують особливості профілактики професійного вигорання [2;3].

Сучасна міжнародна практика профілактики вторинної травматизації ґрунтується на трирівневому підході: індивідуальна саморегуляція, командна підтримка та інституційна (організаційна) політика.

1). Організаційний рівень. Це комплексна організаційна філософія. Фокусується на зміні робочого середовища, щоб воно було безпечним не лише для клієнтів, але й для персоналу. Основні принципи: безпека, прозорість, рівність, взаємодопомога, розширення прав і можливостей. Сильні сторони подібної допомоги: єдина системна основа для профілактики вікарного вигорання, перетворює відповідальність з індивідуальної на колективну. Слабкі сторони: вимагає значних інституційних змін (фінансування, перегляд процедур, навчання керівництва), що складно реалізувати швидко в умовах військової кризи та високого навантаження.

2). Індивідуальний рівень. Набула широко розповсюдження концепція «Здорові Кордони» — це система правил, обмежень і особистісних навичок, спрямованих на чітке розмежування професійного та особистого життя, а також на захист психолога від надмірного емоційного та робочого навантаження. У професійній діяльності психолога здорові кордони є ключовим механізмом самозахисту від вторинної травматизації. Концепція базується на усвідомленні того, що психолог несе відповідальність за процес терапії та свій стан, але не несе відповідальності за життя, рішення чи результат терапії клієнта. Здорові кордони реалізуються на двох рівнях:

– Особистісні кордони (емоційний захист). Це здатність розрізняти власні емоції від емоцій клієнта та протистояти емоційному «злиттю». Усвідомлене рішення не нести емоційний біль клієнта додому. Перехід від емпатії-страждання (коли ви відчуваєте те саме, що й клієнт) до емпатії-співчуття (коли ви розумієте, що відчуває клієнт, але зберігаєте дистанцію для ефективної допомоги). Усвідомлення своїх обмежень та відмова від гіпервідповідальності, особливо в умовах воєнного стану, де потреба в «порятунку» особливо сильна.

– Професійні кордони (структурний захист). Це чіткі, заздалегідь визначені правила, які регулюють взаємодію з клієнтами та робоче навантаження:

- дотримання тривалості сесій (наприклад, 50 хвилин) і обов'язкове закінчення роботи після визначеного часу. Жодних незапланованих продовжень, що сприяє запобіганню виснаження та відчуттю, що робота «не має кінця»;

- чітке розмежування робочого місця та особистого простору. Не відповідати на робочі дзвінки у неробочий час (крім екстрених кризових протоколів) це про захист особистого життя від інвазії роботи;

- створення безпечної зони відпочинку;

- лімітування кількості клієнтів із травмою на день та на тиждень;

- обов'язкове планування «буферних» днів;

- чітко визначена та своєчасна оплата за роботу.

Всі ці правила сприяють підтримці почуття професійної цінності та справедливої компенсації за високий емоційний ризик. В умовах воєнного стану важливість здорових кордонів зростає багаторазово. У кризові часи існує сильна спокуса працювати цілодобово, відчуваючи моральний обов'язок. Здорові кордони дають психологу дозвіл піклуватися про себе, усвідомлюючи, що тільки відпочилий фахівець може бути ефективним. Оскільки психолог може сам бути травмований війною, чіткі межі необхідні для запобігання змішуванню власних травматичних переживань із травмами клієнта. Встановлюючи здорові кордони, психолог подає приклад самоповаги, турботи

про себе та стійкості, що є важливим елементом терапії для клієнтів, які пережили хаос і порушення всіх меж.

Виходячи з потреби профілактики вікарного вигорання та вторинної травматизації в умовах воєнного стану, розглянемо практичні рекомендації, які охоплюють три ключові рівні захисту: особистий, професійний та командний [1;2;3]:

1. Навички самодопомоги (особистий рівень):

- Свідоме «Закриття Дверей». Важливо створити ритуал переходу між роботою та особистим життям. Це може бути зміна одягу, 15 хвилин «декомпресії» (прогулянка, прослуховування музики, дихальні вправи) або запис своїх робочих думок у щоденник, який залишаєте на робочому місці.

- Інформаційна дієта. Лімітувати час споживання новин, особливо перед сном. Визначити лише одне-два надійні джерела та переглядати їх у фіксований час. Пам'ятати: надмірне споживання новин є формою медіа-травматизації, яка нашаровується на вторинну травматизацію.

- Практика майндфулнес та заземлення. Використовувати короткі техніки заземлення між сесіями для повернення з травматичного поля клієнта у «тут і тепер».

- Фізіологічний ресурс. Дотримання базових потреб: пріоритет сну (не менше 7-8 годин), харчування, регулярні фізичні вправи (навіть 20-30 хвилин щоденної ходьби) допомагають вивільнити накопичений стрес та «застряглі» емоції з тіла.

2. Професійні рекомендації (професійний рівень):

- Обов'язкова регулярна супервізія. Найбільш актуальним та ефективним підходом в умовах воєнного стану є: супервізія як головний інструмент контейнування травматичного матеріалу. Це ключовий профілактичний інструмент для контейнування складного травматичного матеріалу та уникнення емоційного злиття з клієнтом.

- Встановлення чітких меж. Обмежити кількість клієнтів із високим рівнем травми. Планування «буферів»: запланувати 10-15 хвилинні перерви між клієнтами для відновлення, а не для адміністративної роботи.

- Активно застосовувати техніки, які допомагають клієнту самостійно регулювати свій стан (стабілізація, заземлення). Це зменшує відчуття особистого безсилля та надмірної відповідальності.

- Особиста терапія. Психолог, який працює з травмою, повинен мати власного терапевта.

3. Командні рекомендації (командний рівень):

- Колегіальна підтримка. Регулярні неформальні або структуровані зустрічі з колегами для обговорення емоційних реакцій. Це створює безпечний простір для вираження втоми та фрустрації.

- Організаційні аспекти. Чергування роботи з травмованими клієнтами з менш емоційно виснажливою діяльністю (наприклад, психоедукація, групова робота). Можливість взяти короткочасний позаплановий вихідний при перших ознаках гострого виснаження. Організувати в колективі «День Ментального Здоров'я».

- Збереження позитивної атмосфери в команді. Це протидіє відчуттю безнадійності та ізоляції, які є суттю вікарного вигорання.

Таким чином, існуючі міжнародні моделі профілактики часто не враховують інтенсивність та специфіку війни в Україні. Наразі постає потреба в дослідженнях для адаптації, розробки та емпіричної перевірки профілактичних інструментів (супервізія, техніки саморегуляції), які будуть дієвими саме в поточному українському контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

2.Руденко І.М. Профілактика професійного вигорання як базова необхідність збереження ментального здоров'я педагогічних працівників. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2024. 96с.

3.Хохленко А. Профілактика синдрому емоційного вигорання. *Дитячий садок управління*. 2014. № 12. С. 30.

УДК 159.922.7:004.738.5

Світлана Василівна Лисогор,

вихователь, психолог Калинопільського закладу дошкільної освіти (ясла–садок) «Казка», Черкаська область

ТІКТОК-КУЛЬТУРА І ДИТЯЧА ПСИХІКА: ВИКЛИКИ, РИЗИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Сьогодні неможливо уявити світ дитинства без цифрових технологій. Якщо десять років тому діти дошкільного віку мали справу переважно з телевізором чи комп'ютерними іграми, то тепер у центрі їхнього інформаційного простору опинився TikTok – соціальна мережа, яка диктує тренди, формує смаки та задає ритм повсякденності. Парадокс у тому, що платформа, створена для підлітків та молоді, стала доступною і дітям дошкільного віку, адже гаджети в родині є буденністю та способом відволіктися від похмурої реальності. Дошкільники дивляться короткі відео разом зі старшими братами й сестрами, а часто й самотійно, і це неминуче впливає на їхнє психічне здоров'я.

Традиційна педагогіка й психологія досі не мають чіткої відповіді на питання: TikTok – це ресурс чи загроза? Одні дослідники вбачають у ньому новий спосіб розвитку дітей, можливість інтегрувати розвивальний контент у сучасні формати, які приваблюють малюків. Інші стверджують, що ми маємо справу з небезпекою, яка непомітно руйнує дитинство, формуючи залежність, кліпове мислення й знижуючи здатність до концентрації. Це і є головна

суперечність: TikTok можна сприймати як «велику іграшку XXI століття», але чи не стане ця іграшка пасткою для цілого покоління?

Психологічний вплив TikTok на дітей дошкільного віку проявляється в кількох площинах. Доцільно розпочати аналіз впливу з когнітивної сфери, адже саме вона першою реагує на динамічний формат цифрового контенту та визначає подальший розвиток інших психічних процесів. Кліповий формат, побудований на постійній зміні зображень кожні 10–15 секунд, привчає мозок дитини до швидких і яскравих подразників. Така стимуляція викликає ефект «короткого вибуху уваги»: дитина легко захоплюється, але так само швидко втрачає інтерес. Звідси виникає відчуття постійної «нудьги» навіть у середовищі, де є достатньо іграшок, спілкування чи уваги з боку дорослих [1].

Традиційні види діяльності (малювання, ліплення, настільні ігри, слухання казок та ін.) стають для дитини занадто повільними, адже вони не дають такого миттєвого емоційного підкріплення, як новий ролик у TikTok. Алгоритм фактично підмінює внутрішню мотивацію зовнішнім стимулом: дитина не шукає шляхів самостійного створення образу, а чекає на готову картинку, яка без зусиль викликає потрібну реакцію.

Це явище ставить під сумнів якість майбутнього навчання. Школа вимагає посидючості, вміння працювати з текстами й завданнями, які потребують часу, уважності та внутрішньої організованості. Діти ж, звиклі до «кліпового мислення», схильні уникати завдань, що вимагають концентрації більше ніж кілька хвилин. Поступово формується залежність від зовнішніх подразників, яка гальмує розвиток уяви та творчості, а це є фундаментальними складниками інтелектуального й особистісного розвитку в дошкільному віці.

Другою сферою психологічного впливу, яку варто згадати, є емоційна. TikTok побудований на сильних емоційних подразниках: смішне, дивне, страшне, провокативне. Алгоритми навмисно підбирають контент, який викликає яскраву реакцію, бо саме це утримує користувача. Для дошкільника, у якого ще не сформована здатність до саморегуляції, такий потік емоцій є виснажливим. Діти стають збудженими, дратівливими, у них виникають

проблеми зі сном і навіть нічні страхи. Відомі випадки, коли малюки намагалися відтворити побачені у TikTok небезпечні челенджі: стрибки з висоти, експерименти з побутовою технікою, ризиковані «ігри». Парадокс полягає в тому, що те, що для дорослого здається «дурним жартом», для дитини є моделлю поведінки [2].

Варто також окремо зупинитися на соціальній сфері, оскільки TikTok суттєво впливає на процеси комунікації, самоідентифікації та взаємодії дітей дошкільного віку з однолітками й дорослими. Діти дошкільного віку починають ідентифікувати себе через тренди. Якщо хтось із ровесників знає «популярний звук» чи виконує танець із TikTok, він сприймається як «свій», а той, хто не в курсі, стає «аутсайдером». Відтак формується новий тип дитячої субкультури, у якій головним є не реальна гра, а цифрова «гра у тренди». Вже у садочку можна почути суперечки на тему «хто дивився, а хто ні», що створює додатковий соціальний тиск [3].

Водночас не можна ігнорувати й позитивний бік TikTok-культури. Існують цілі сегменти корисного контенту: розвивальні відео, руханки, пісні, казки, які подаються в сучасному форматі. Діти залюбки повторюють вправи, вчать іноземні слова, знайомляться з творчими завданнями. Деякі педагоги навіть інтегрують подібні відео у заняття, щоб урізноманітнити освітній процес. Більше того, у кризових умовах, під час війни чи катастроф, саме TikTok стає для дітей «острівцем радості». Танці, гумористичні відео, ігрові сюжети відволікають від тривожних новин, створюють відчуття бодай тимчасової нормальності [4].

Але й тут постає суперечність: TikTok може бути водночас терапією і травмою. Поряд із веселими відео дитина випадково переглядає кадри руйнувань, сирен, вибухів, які поширюються без обмежень. Це формує у дошкільників відчуття небезпеки, яке вони не в змозі пояснити словами. І якщо дорослі ще можуть «фільтрувати» інформацію, то діти стають беззахисними перед цим потоком [5].

Для психолога закладу дошкільної освіти ця ситуація є викликом і водночас шансом. Викликом, бо необхідно роз'яснювати батькам, що TikTok не є «злом» чи «добром», а є середовищем, у якому потрібно навчитися жити. Шансом, бо саме психолог може інтегрувати «тікток-формат» у роботу з дітьми: короткі вправи, ритмічні руханки, «швидкі казки», арттерапевтичні завдання у форматі кліпів. Якщо діти звикли до 20-секундних відео, то, можливо, саме такий формат слід використати для навчання емоційної грамотності. Чому б не створювати власні освітні відео для дітей та батьків, використовуючи популярні тренди? Чому психологи мають ігнорувати платформу, якщо вона вже стала частиною дитинства?

Отже, перед нами постає низка провокативних питань. Чи можемо ми заборонити дітям користуватися TikTok, якщо самі дорослі проводять там години? Чи не є заборона анахронізмом, який лише підсилює інтерес до «забороненого плоду»? Чи готова українська дошкільна освіта прийняти нову реальність, де TikTok формує уявлення дітей про світ не менше, ніж казки чи ігри?

Відповідь може бути лише одна: заборонити неможливо, контролювати складно, навчити – необхідно. Саме тут ключова роль належить психологу ЗДО, який має бути не лише консультантом, а й медіатором між цифровим світом і дитячою психікою. Психолог повинен розпізнавати ознаки залежності від гаджетів (порушення сну, дратівливість, байдужість до традиційних ігор), формувати у батьків медіаграмотність, а у дітей – здатність критично ставитися до побаченого. Водночас важливо не втратити можливості: використати TikTok як інструмент для розвитку, перетворивши його на союзника у вихованні стресостійких і свідомих дітей.

Так, TikTok є сучасним феноменом, який вимагає від нас сміливості дивитися правді у вічі. Він змінює спосіб мислення дітей, формує їхні емоції, соціальні ролі й навіть ставлення до реальності. І якщо ми, дорослі, не навчимося працювати з цим інструментом, він працюватиме проти нас. Завдання психолога полягає не у боротьбі з TikTok, а в тому, щоб показати шлях до здорового використання, навчити дитину й батьків жити в балансі. І тоді платформа, яка сьогодні лякає нас своїм впливом, може стати ресурсом, а не загрозою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дитина і соціальні мережі: що варто знати батькам, щоб забезпечити безпеку. UNICEF Україна. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/15336/file/Дитина%20і%20соціальні%20мережі.pdf> (дата звернення: 30.09.2025).
2. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv> (дата звернення: 30.09.2025).
3. Соцмережі і діти: ризики та правила безпеки. Освіторія. URL: <https://osvitoria.media/opinions/sotsmerezhi-ta-dity-perevagy-ryzyky-ta-yak-zalyshatysya-v-bezpetsi/> (дата звернення: 30.09.2025).
4. Бондарчук О. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/372332715_CIFROVI_MEDIA_TA_IH_VPLIV_NA_DITEJ_PIDLITKOVOGO_VIKU/fulltext (дата звернення: 20.09.2025).
5. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3795-yak-sotcaln-merezh-vplivayut-na-psihku-dtej-ta-pdltkv> (дата звернення: 30.09.2025).

УДК 159.922.7:355.48

Ксенія Валентинівна Місайлова,

старший викладач кафедри психологічної та економічної освіти
комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ТРАВМА ВІЙНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПОВЕДІНКОВІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ

Сучасна Україна переживає період глибоких соціальних, психологічних і духовних випробувань, спричинених війною. Одними з найуразливіших у цьому контексті є діти — особливо дошкільного та шкільного віку, які ще не мають сформованих механізмів психічного самозахисту, життєвого досвіду та

зрілих способів осмислення подій. Війна руйнує головну основу дитячого психологічного благополуччя — відчуття безпеки.

Дитина, яка опинилася в умовах бойових дій, евакуації або постійних повітряних тривог, стикається з подіями, для яких її психіка ще не готова: страх смерті, втрата близьких, сцени насилля, руйнування дому, невизначеність майбутнього. Кожен із цих досвідів залишає глибокий слід у внутрішньому світі, змінює поведінку, мислення, емоційні реакції, тілесні відчуття та сприйняття світу. За оцінками міжнародних організацій, більшість дітей в Україні зазнали принаймні одного травматичного епізоду, пов'язаного з війною або переселенням. Це формує нову педагогічну й психологічну реальність, у якій навчальні заклади стають не лише освітнім, а й терапевтичним простором, де дитина має відновити довіру до світу й до дорослих [1, 2].

Розуміння механізмів дії травми війни та її проявів є критично важливим для всіх, хто взаємодіє з дітьми — педагогів, шкільних психологів, батьків. Без цього дорослий може неправильно інтерпретувати реакції дитини, сприймаючи їх як непослух чи розбещеність, тоді як насправді це сигнали болю та страху, що потребують не покарання, а підтримки.

Метою дослідження є комплексне осмислення впливу травми війни на дітей дошкільного та шкільного віку, визначення її емоційних і поведінкових проявів, а також розгляд ефективних способів психологічної підтримки та педагогічної реабілітації.

Психологічна травма — це стан, що виникає внаслідок події, яка перевищує здатність людини її осмислити та контролювати. Для дитини війна означає втрату базових опор — стабільності, довіри до дорослих і передбачуваності життя. На відміну від короткочасного стресу, який минає після зникнення загрози, травма — це хронічний стан, коли небезпека триває або її неможливо передбачити [3, 5].

Особливістю травми війни є її колективний характер. Дитина відчуває не лише власний страх, а й емоційні стани дорослих — тривогу, безсилля, розгубленість. Таким чином формується ефект психологічного зараження, коли

навіть ті, хто безпосередньо не переживав бойових дій, несвідомо відчувають наслідки війни.

У ситуації небезпеки активується система «бий — біжи — завмири». Мозок дитини, зокрема амігдала, подає сигнал про небезпеку, організм напружується, серцебиття пришвидшується, дихання стає поверхневим. Якщо загроза триває місяцями, психіка не може повернутись до рівноваги — дитина живе в постійному напруженні навіть у безпечному середовищі.

Коли біль і страх стають надто сильними, включається механізм дисоціації — психічного «відключення» від емоцій. Дитина може виглядати байдужою, сміятись у неприйнятних ситуаціях або казати: «Мені все одно». Це спосіб захиститися від нестерпних почуттів, але з часом він призводить до емоційного оніміння, втрати здатності відчувати радість і довіру.

Під час травматичних подій порушується робота гіпокампа — структури мозку, що відповідає за пам'ять. Спогади про травму зберігаються у вигляді фрагментів — образів, звуків, запахів, тілесних реакцій. Через це дитина може реагувати панікою або тремтінням на будь-який схожий стимул — звук сирени, вибуху чи гучний стук. Травматична пам'ять записана в тілі, тому діти часто мають соматичні симптоми — болі, нудоту, слабкість, без медичних причин.

Тривала дія стресу змінює картину світу дитини: замість переконання «світ безпечний» формується установка «світ небезпечний». Це може проявлятися у підвищеній тривожності, самозвинуваченні, труднощах у спілкуванні, проблемах з концентрацією та навчанням, а також у психосоматичних розладах. Водночас травма не є вироком — дитяча психіка має великий потенціал відновлення, особливо за наявності стабільних, турботливих дорослих, які допомагають повернути почуття безпеки й довіри [4, 6].

Травматичні реакції різняться залежно від віку, рівня розвитку та особистісних особливостей дитини. Те, що дорослому здається «поганою поведінкою», часто є для дитини способом виживання.

У дошкільному віці дитина сприймає події переважно через емоції та тілесні відчуття. Війна асоціюється зі страхом, шумом, розлукою з батьками.

Типові прояви — тривожність, сльози, страх темряви, нічні кошмари, різкі зміни настрою. Часто спостерігається регресія — смоктання пальця, енурез, небажання відпускати батьків. У грі діти відтворюють сцени порятунку, схованок, «війну», намагаючись таким чином переробити досвід. Тіло реагує порушеннями сну, апетиту, болями без видимих причин.

Діти молодшого шкільного віку вже розуміють контекст подій, але не вміють справлятися з емоціями. Вони можуть відчувати провину («через мене сталося нещастя»), сором, страх за близьких, втрату впевненості в собі. Типові поведінкові реакції — агресія, ізоляція, надмірна слухняність, зниження успішності через труднощі з концентрацією уваги. Дуже важливо навчати таких дітей розпізнавати й називати емоції, говорити про переживання, розвивати емоційний інтелект.

Підлітковий вік - період пошуку сенсу й формування ідентичності. Війна може стати кризою самовизначення: підліток відчуває апатію, втрату сенсу, дратівливість, відчуження, недовіру до дорослих. Часто виникають конфлікти, ризикована поведінка, втеча у віртуальний світ, а в деяких випадках — вживання психоактивних речовин як спосіб «заглушити» біль. Водночас травматичний досвід може сприяти розвитку емпатії, зрілості, прагненню допомагати іншим. Підлітків необхідно підтримувати в осмисленні пережитого, давати можливість говорити про свій досвід і відчувати, що їхні почуття почуті та прийняті.

Навчальний заклад має стати безпечним простором, де дитина може відновити почуття стабільності. Психолого-педагогічна підтримка передбачає створення атмосфери прийняття, зниження навчального навантаження відповідно до стану дитини, встановлення чітких і передбачуваних правил. Учитель виступає не як контролер, а як партнер, який дає відчуття захищеності [7].

До ефективних методів роботи належать:

- ігрова терапія — основний інструмент для дошкільнят, який допомагає символічно відтворювати події та знижувати тривогу;

- арттерапія — вираження емоцій через творчість, малювання, ліплення;
- піскова терапія — створення власного «світу» у пісочниці, що дозволяє дитині реконструювати травматичні ситуації;
- тілесно-орієнтовані техніки — дихальні вправи, розслаблення, рух, що допомагають повернути контакт із тілом;
- групи підтримки для підлітків — обговорення досвіду, розвиток емпатії, формування відчуття спільності.

У процесі реабілітації важлива взаємодія фахівців. Психолог координує допомогу та проводить діагностику, учитель забезпечує емоційно безпечне навчальне середовище, соціальний працівник допомагає вирішувати супутні побутові проблеми, а сімейний консультант сприяє відновленню емоційного зв'язку між батьками та дитиною.

Отже, травма війни є не лише індивідуальним, а й колективним досвідом, який формує нову психологічну реальність для цілого покоління. Діти реагують на війну через емоції, поведінку та тілесні симптоми. Завдання дорослого середовища — не карати за ці прояви, а допомогти дитині відчувати безпеку, стабільність, довіру й прийняття.

Реабілітація дітей, які зазнали впливу війни, можлива лише за умови комплексного підходу — поєднання психологічної допомоги, педагогічної підтримки й участі сім'ї. Турбота, емпатія та любов дорослих здатні стати тією силою, що допоможе дитині відновитися, повернути віру в добро і в майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков, В., Лукомська, С., Євдокимова, Н., & Ліпінська, С. (2023). *Діти і війна: Монографія*. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.
2. Пророк, Н. В. (ред.), Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В., Купрєєва, О. І., Полякова, В. І., Столярчук, О. А., Царенко, Л. Г., & Чекстєре, О. Ю. (2022). *Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: Довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів*. Київ.

3. Fernando, C., & Ferrari, M. (2013). *Handbook of resilience in children of war*. New York, Heidelberg, Dordrecht, & London: Springer.

4. Jones, L. (2013). *Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become*. New York: Bellevue Literary Press.

УДК 37.011.3:159.942

Олена Олександрівна Мороз,

учитель фізики та технології Уманського ліцею № 2 Уманської міської
ради Черкаської області

МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА В УМОВАХ СУЧАСНИХ КРИЗ

У світі, що стрімко змінюється і часто зіштовхується з кризами, роль освіти виходить далеко за межі традиційного надання знань. Вона стає ключовим інструментом для формування стійкості, адаптації та психологічного благополуччя майбутніх поколінь. У цьому контексті педагог постає не лише як носій інформації, а як центральна фігура, що забезпечує стабільність та емоційну опору для учнів. Цей важливий обов'язок, однак, супроводжується значним психологічним навантаженням. Педагоги змушені балансувати між власними переживаннями, спричиненими екстремальними обставинами, та потребою створювати безпечне середовище для своїх вихованців.

Хронічне напруження, викликане невизначеністю, віддаленим форматом роботи чи загрозами, стає серйозним викликом. Ігнорування цього фактора може призвести до професійного вигорання, тривожних станів та депресії, що безпосередньо впливає на якість освітнього процесу та загальний клімат у школі. З огляду на це, ментальна стійкість педагога є не просто особистою перевагою, а критично важливою умовою для збереження його професійної ефективності та, як наслідок, для стабільності освітньої системи в цілому. Ця робота розглядає ключові компоненти розвитку такої стійкості та навичок самодопомоги в умовах сучасних криз.

Ментальна стійкість — це комплексний набір навичок, що дозволяють ефективно адаптуватися до складних обставин. Її розвиток у педагогів ґрунтується на кількох ключових компонентах. Насамперед, ґрунтуючись на дослідженнях Г. М. Дубчак, стресостійкість розглядається як багатокомпонентне поняття, що охоплює емоційну, психологічну та нервово-психічну стійкість, а також толерантність до стресу. Ця властивість визначається як індивідуальна здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів, зберігаючи ефективність у досягненні поставлених цілей [1].

Усвідомлення власних емоцій та саморефлексія є фундаментом ментальної стійкості. Ця навичка полягає у здатності педагога розпізнавати та називати свої емоції в конкретний момент часу. Наприклад, замість того, щоб просто відчувати «напругу», вчитель може ідентифікувати це почуття як суміш тривоги (через невизначеність) та розчарування (через неможливість повноцінного контакту з учнями). Це дозволяє зрозуміти, що емоції є невід'ємною частиною реакції на екстремальні обставини, а не ознакою особистої слабкості. Саморефлексія доповнює усвідомлення, надаючи можливість аналізувати причини та наслідки емоційних реакцій. Ведення емоційного щоденника є ефективним інструментом для такої рефлексії, адже він дозволяє відстежувати закономірності у своїх почуттях і поведінці.

Ментальна стійкість неможлива без активного поповнення внутрішніх ресурсів, тому важливим елементом є навички самодопомоги та відновлення. У період воєнного стану, як зазначає С. Д. Максименко, ключовою умовою є мобілізація психологічних ресурсів — таких як готовність до активних дій, впевненість у собі та здатність знаходити вихід зі складних ситуацій [2]. Ці ресурси є невід'ємною частиною процесу саморегуляції. Педагоги повинні мати в арсеналі дієві техніки, які допомагають швидко відновити рівновагу, такі як дихальні вправи, практика майндфулнес (усвідомленості) та встановлення особистих кордонів для уникнення вигорання.

Відчуття приналежності до спільноти є потужним буфером проти стресу. Ментально стійкі педагоги активно використовують мережі соціальної підтримки — з колегами, родиною та друзями. Ефективна комунікація та вміння говорити про свої потреби за допомогою "Я-повідомлень" допомагають уникнути конфліктів та сприяють взаєморозумінню.

В екстремальних обставинах легко втратити відчуття сенсу. Однак, згідно з дослідженнями В. О. Моляка, творча самореалізація є важливим проявом психологічного здоров'я, оскільки творча особистість демонструє вищий ступінь готовності до життя в умовах бурхливих змін [3]. Вона здатна знаходити конструктивні виходи з кризових станів і ефективно адаптуватися, що є необхідною умовою для повноцінного життя та оздоровлення суспільства в цілому. Розуміння, що його робота є важливою для майбутнього суспільства, допомагає подолати труднощі та зберігати мотивацію. Коли вчитель усвідомлює, що, попри всі виклики, він формує стійке покоління, ця глибока цінність стає потужним джерелом внутрішньої сили.

Нарешті, ментальна стійкість передбачає профілактику професійного вигорання. Вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в умовах інтенсивного стресу. Для педагогів, які працюють в умовах сучасних криз, ризик вигорання значно зростає, що призводить до емоційного виснаження та зниження професійної ефективності. Запобігання вигоранню — це не просто бажання, а необхідність, адже воно прямо впливає на якість освіти та ментальне здоров'я вчителя.

Стресостійкість, навички самодопомоги та запобігання вигоранню є фундаментальними для збереження ментального здоров'я педагогів в екстремальних умовах. Вони не просто дозволяють вчителю пережити кризу, а й перетворюють його на психологічно стабільний і надійний ресурс. Усвідомлення власних емоцій, застосування технік саморегуляції, активне використання соціальної підтримки та розуміння глибинного сенсу своєї роботи — усі ці навички є ключовими інструментами для побудови ментальної стійкості. Педагоги, озброєні цими знаннями, стають здатними не лише

мінімізувати особисте емоційне навантаження, але й транслювати спокій та впевненість своїм учням, що особливо важливо в періоди невизначеності.

Таким чином, інвестування у психологічну підготовку вчителів — це не витрати, а стратегічна інвестиція у стійкість та стабільність усієї освітньої системи. Забезпечуючи ментальне благополуччя тих, хто формує майбутнє, ми закладаємо міцний фундамент для відновлення та розвитку суспільства. Це є запорукою того, що навіть у найскладніших обставинах освіта залишиться острівцем стабільності та надії.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дубчак, Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис.. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ. 2018. 168 с.
2. Максименко С.Д.. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ. 2007. 296 с.
3. Моляко, В.О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія та соціальна робота. №8. 2004. С.1-4.

УДК 159.9:811.161.2:355.3

Юлія Миколаївна Осадча,

методист кафедри педагогіки та освітнього менеджменту КНЗ
«Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних
працівників Черкаської обласної ради»

МОВА ЯК ОПОРА: ПОДОЛАННЯ ІЗОЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВІ ЧАСИ

У умовах війни, стихійних лих чи інших надзвичайних ситуацій люди стикаються з величезним стресом і ризиком психічних травм. І важливо говорити не лише про те, як надавати допомогу, а й про ресурси, які дозволяють людям відновлюватися навіть у найскладніших обставинах.

Одним із таких ресурсів є рідна мова. Мова — це не просто спосіб спілкування. Це символ культури, приналежності, джерело сили та опори. Коли людина опиняється далеко від дому, у новому середовищі, спілкування рідною мовою може стати своєрідним «психологічним домом», який знижує тривожність і відчуття самотності. Особливо під час війни емоційний стан людей зазнає сильного навантаження: страх, тривога, сум, нерідко — відчуття безпорадності та розгубленості. У цих умовах рідна мова може слугувати своєрідним «якірцем», що допомагає стабілізувати внутрішній стан, підтримати психологічну рівновагу та зберегти відчуття належності до своєї культури і спільноти [2].

Можна навести приклад який трапився під час повноцінного вторгнення РФ, українська родина вимушено евакуювалася з прифронтового міста в інший регіон України, діти почали відчувати страх і розгубленість. Вони не знали, як налагодити контакти з новими однолітками і дорослими. Психологи у переселенському центрі організували невеликі групи для дітей, де всі розмовляли українською мовою, співали колискові та читали казки. Уже після кількох зустрічей діти почали відкриватися, розповідати про свої переживання, сміятися, гратися. Рідна мова дала їм відчуття дому та безпеки навіть далеко від рідної оселі.

Пропонуємо декілька вправ для підтримки психічного здоров'я через рідну мову.

- Щоденник рідною мовою з малюнками: кожного дня записувати свої думки та емоції українською мовою. Поряд із записом малювати картинки, колажі чи наклейки, які символізують почуття або події дня.

- Розповіді про дім та спільноту з музичним супроводом: придумати коротку історію про рідне місто, сім'ю чи друзів українською мовою, розповісти її вголос або записати.

- Слова сили з аудіо та музикою: обрати 5–10 українських слів або фраз, які надихають і заспокоюють (наприклад, «мир», «родина», «сила», «надія»). Записати їх на аудіо і прослуховувати у моменти тривоги.

– Мовне коло підтримки з візуалізацією: у групі (діти чи дорослі) кожен учасник розповідає коротку історію українською мовою та демонструє картинку чи символ, що асоціюється з цією історією [1].

Також необхідно зазначити, що під час війни багато психологів перейшли на онлайн-консультації. Пацієнти з різних куточків країни зазначають, що спілкування українською мовою під час відеозустрічей допомагає їм легше висловлювати свої емоції і відчувати себе зрозумілими. Для багатьох це стає першою точкою психологічного відновлення після травматичних подій.

Особливо важливим є подолання ізоляції. Переселенці, постраждалі від катастроф, ті, хто пережив втрату близьких чи зруйноване звичне життя, часто відчують себе відокремленими.

Страх і тривога: невідомість майбутнього, побоювання за життя близьких, страх повторних небезпек. Втома та виснаження: фізичне і емоційне виснаження через втечу, переїзди, пошук житла та ресурсів. Сум і туга за домом: постійне відчуття втрати рідного середовища, звичних місць, спогадів, які здаються недосяжними. Розгубленість і дезорієнтація: нове середовище часто здається чужим, немає відчуття контролю над власним життям. Внутрішній конфлікт і провина: переживання того, що ти вижив, а інші залишилися в небезпеці, або сумніви у власних рішеннях під час катастрофи.

Усі ці переживання взаємопов'язані і можуть провокувати посттравматичний стрес, депресію, порушення сну, апатію та тривожні розлади. Саме тут, серед багатьох методів психологічної підтримки та допомоги, рідна мова стає потужним ресурсом: вона повертає відчуття дому, допомагає відчувати спільність, безпеку та розуміння, навіть якщо фізично людина далеко від рідного середовища.

Аналогічно, досвід українських діаспор підтверджує, що навіть далеко від рідної країни люди відчують психологічну підтримку завдяки мові.

Можна зазначити, що рідна мова виступає не лише засобом комунікації, а й живим інструментом відновлення і підтримки психічного здоров'я, який працює як у локальних кризових ситуаціях, так і на глобальному рівні для

людей, що живуть за межами Батьківщини. Розмова українською мовою допомагає знаходити підтримку, довіру і відчуття спільноти.

Психологи та волонтери відзначають, що слова підтримки рідною мовою мають особливу терапевтичну силу — вони відновлюють впевненість і нагадують: «ви не самотні». Є багато прикладів того, як українська мова допомагає у відновленні психічного здоров'я. Діти, які пережили війну чи евакуацію, отримують підтримку через казки, колискові, пісні рідною мовою. Наприклад, у переселенських центрах і тимчасових прихистках психологи та волонтери організовують заняття, де діти слухають українські казки та колискові, розучують народні пісні або беруть участь у театральних і музичних міні-спектаклях українською мовою [5].

Також зазначимо, що українська молодь за кордоном відчуває важливість рідної мови для психічного здоров'я та адаптації. Згідно з опитуванням IREX у 2023 році серед української молоді віком 10–35 років у Польщі, спілкування українською допомагає відчувати себе «як вдома», знижує стрес і підтримує емоційний стан у новому середовищі [4]. Дослідження UNICEF підтверджують, що рідна мова сприяє подоланню бар'єрів до звернення за психологічною допомогою, зменшує самотність і тривожність, а також допомагає зберігати ідентичність під час перебування за межами України [3].

Доступ до послуг у сфері психічного здоров'я — це не лише про наявність фахівців, це також про можливість почути слово підтримки рідною мовою, про культурну чутливість терапії та реабілітації. Адже допомога буде справді ефективною лише тоді, коли людина відчує себе зрозумілою, почутою й прийнятою.

Таким чином, рідна мова є не лише інструментом комунікації, а й живим ресурсом підтримки психічного здоров'я, який допомагає відчувати спільність, безпеку і внутрішню стійкість як у локальних кризових ситуаціях, так і далеко від рідної країни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, І. (2022). Психологічна підтримка дітей у кризових умовах війни. Київ: Психологічна асоціація України.
2. Бондаренко, О. (2021). Рідна мова як ресурс збереження ідентичності. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
3. UNICEF Ukraine. (2023). Психосоціальна підтримка дітей під час війни в Україні. Київ: UNICEF.
4. IREX. (2023). Опитування української молоді у Польщі щодо адаптації та мови. Варшава: IREX.
5. Коваленко, Т. (2020). Соціальна робота та психологічна підтримка переселенців. Харків: ХНУ.

УДК 37.015.3:159.944

Любов Дмитрівна Похил,

практичний психолог Смілянського навчально–виховного комплексу
«Загальноосвітня школа І–ІІІ ступеня–гімназія імені В.Т.Сенатора (з
дошкільним підрозділом) Смілянської міської ради

ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу.

Події, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників освітніх закладів нові вимоги, що, безумовно, впливає на психологічний стан працівників, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних та особистісних стресових реакцій.

Внаслідок військових дій відбувається реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю. Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття

дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів).

Зараз виникла нагальна потреба здійснення системних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я педагогічних працівників. Адже психічне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Стан психічного здоров'я вчителя впливає на учнів на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Він не зможе займатися і вихованням культури здоров'я школярів, оскільки у цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому вигорання безпосередньо впливають на здоров'я учнів. Тому питання збереження і зміцнення здоров'я учителя є одним з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів.

Коли вчителі мають досвід конструктивного долаття труднощів, відповідальності та мають активну життєву позицію в них більше шансів надати необхідну підтримку учню під час освітнього процесу. Однак, зміцнення життєстійкості в сучасних умовах це тривалий процес і йому потрібно вчитися впродовж всього життя.

Одним з найбільш актуальних для психологічної служби питань на сьогодні є розвиток резильєнтності та відновлення власних ресурсів педагогічних працівників, пошук механізмів найповнішого використання ресурсів особистості, виявлення та «розпакування» потенціалу особистості вчителя.

Діяльність психологічної служби щодо розвитку резильєнтності, збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога відбувається у кількох напрямках: просвітницький, діагностичний та психокорекційний. Завданнями цієї роботи є:

- розвиток резильєнсу, усунення синдрому емоційного вигорання;

- попередження професійних деформацій (як загально педагогічних, так і типологічних), допомога у їх усуненні;
- підвищення обізнаності вчителів з питань збереження та зміцнення їх власного професійного здоров'я;
- профілактика кризових ситуацій і допомога в усуненні їх наслідків;
- робота зі створення позитивного психологічного клімату у педагогічному колективі;
- співпраця з адміністрацією школи з метою створення безпечного освітнього середовища в освітньому закладі.

У навчально-виховному комплексі створено групу особистісного росту для педагогічних працівників «Відкрий себе по-новому». Заняття групи відбуваються з використанням проєктивних методик, арттерапевтичних та відновних технік, вправ на міжособистісну взаємодію.

Заняття групи особистісного росту «Відкрий себе по-новому» відбуваються з використанням проєктивних методик, які несуть у собі діагностичну функцію, та вправ, які дають можливість визначити фактори впливу на мотиваційну діяльність та емоційний стан педагогів, усвідомити і відпрацювати особистісні моменти: сприяли профілактиці кризових станів та відновлення власних ресурсів педагогічних працівників, збереженню психічного здоров'я учителів, формування здатності членів колективу підтримувати одне-одного. В процесі проведення занять відпрацьовуються навички готовності до співпраці, панує атмосфера підтримки, згуртованості, довіри та невимушеного, відкритого спілкування учасників групи між собою. Це дає змогу розвинути особистісні якості учасників групи, усвідомити стереотипи поведінки, мотиви власних вчинків та їх наслідки у стосунках з оточуючими. До складу тренінгової групи входять не лише вчителі, а й адміністрація закладу.

Прагнення до миру є наразі головним бажанням усіх українських громадян. Непередбачувана та неочікувана агресія проти України з боку росії,

окупація наших територій, військовий конфлікт та бойові дії стали частиною повсякденного життя.

Перша зустріч із педагогічним колективом, яка відбулася з моменту початку бойових дій, була спрямована на профілактику кризових станів та відновлення власних ресурсів педагогів. Адже у теперішній ситуації наш ресурс — наша зброя. У ході зустрічі використовувались вправи на невербальну взаємодію, що дало змогу відчувати кожному учаснику підтримку колективу. Під час інформаційного блоку розглянули коливання настрою в умовах війни та визначили напрямки роботи з тривожними станами. Також була використана проєктивна методика «Мій емоційний стан зараз». Завершення зустрічі відбулося нетрадиційно: майстер-класом по виготовленню домашньої локшини. КТС сприяла об'єднанню колективу, а робота з тістом - відпрацюванню тілесних зажимів, зменшенню напруги на фізичному рівні. Це сприяло зниженню стресу в організмі та відновлення ресурсного стану усіх учасників

Заняття «Мобільність як одна з ключових компетентностей професіоналізму педагога» та «Розвиток емоційного інтелекту як умова успішної діяльності педагога в освітньому середовищі» сприяли поповненню психологічних знань і формуванню вміння використовувати ці знання на практиці. Проєктивна методика «Лють, печаль, щастя, сила» спонукали до усвідомлення власних емоційних станів, які переживає кожен з нас під час війни у нашій країні. Використання методики сприяло ресурсному відновленню та пошуку власних опор. Заняття завершилось вправою з арт-терапії з використанням гуашевих фарб (малювання долонями та пальцями рук), колективною роботою по створенню картини – абстракції.

Будь –який викладач по суті є менеджером освітнього процесу. Стосовно особистісного чинника педагогічної діяльності це означає відкритість вихователя до діалогічної взаємодії з вихованцями, яка передбачає рівність психологічних позицій обох сторін; відкритість культурі й суспільству, що виявляється у прагненні педагога змінити дійсність, дослідити проблеми та

обрати оптимальні способи їх розв'язання. Усвідомлюючи вплив стосунків на рівні «учитель – учень» на подальший розвиток дитячої особистості за нинішніх обставин, проведено заняття «Особливості діалогічної взаємодії в освітньому процесі». Адже особистісно орієнтований підхід не обмежується лише виховними впливами на дитину, а будується на міжособистісній комунікації (діалогові) вихователя і вихованця і передбачає відповідність моральних завдань, які стоять перед дитиною її віковим особливостям, моральному і життєвому досвіду у з'ясуванні для себе смислу життя і найважливіших цінностей. Підібрані вправи дали змогу відпрацювати навички взаємодії на рівні «вчитель – учень» з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Заняття сприяло засвоєнню способів розкриття потенціалу учнів, усвідомленню цінності педагогічних стосунків на емоційному рівні.

Оскільки брендинг – новий механізм забезпечення якості освіти, формування бренду закладу починається із надання якісних освітніх послуг під час війни. Усі педагоги закладу – учасники процесу формування бренду, поділяючи цінності закладу. Усвідомлюючи важливість базових якостей педагога як суб'єкта і організатора виховного процесу проведено заняття «Бренд як унікальна комбінація цінностей педагога-професіонала». У процесі проведення заняття учасники працювали над створенням брендів з дисциплін означеного напрямку. Групова робота з аналізу сильних та слабких сторін кожної кафедри, а також можливостей для реалізації та викликів, з якими зустрічаються педагоги у своїй діяльності завершилася обговоренням щодо пошуку шляхів позитивних змін у професійній діяльності. Заняття дало сприяло аналізу слабких і сильних сторін, які відкривають нові можливості в освітній діяльності.

Проведені заняття сприяють: розвитку резильєнтності, збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога; профілактиці кризових станів та відновленню власних ресурсів педагогічних працівників; збереженню психічного здоров'я учителів; поповненню психологічних знань і формуванню вміння використовувати ці знання на практиці і т.д.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26. 64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

2. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160. 165П. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>

УДК 159.98

Ілона Миколаївна Руденко,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ КРИЗИ

Проблема професійного вигорання є глобальною, проте її гострота значно зростає у контексті, що вимагає психічної стійкості та постійної готовності. Актуальність дослідження цієї теми в Україні обумовлена кількома взаємопов'язаними факторами, які створюють унікальне науково-практичне поле. Насамперед, загальнодержавна криза (військова, економічна, соціальна) створює високий рівень хронічного стресу. Викладачі, які самі є учасниками освітнього процесу, перебувають під подвійним тиском: особистий стрес і безпекові виклики (загроза життю та здоров'ю, переміщення, економічна нестабільність); професійний стрес (зміна форматів навчання (дистанційне,

змішане), перевантаження через нові вимоги, потреба підготовки курсантів в екстремальних умовах).

Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання (військові, поліцейські, пожежні) мають унікальні умови, які підвищують ризик професійного вигорання у їхніх викладачів. Багато хто з викладачів мають не лише науково-педагогічне звання, а й військове/спеціальне звання. Це означає поєднання академічних обов'язків із службовою діяльністю та підвищеною дисциплінарною відповідальністю. Також навчання курсантів і студентів, які готуються до роботи в екстремальних умовах (фронт, порятунк, правопорядок), вимагає від викладача не лише передачі знань, але й емоційно-психологічної стійкості та наставництва, що значно виснажує. Порівняно з цивільними закладами вищої освіти, відомчі заклади часто мають жорсткіші рамки у виборі методик та змісту, що може призводити до відчуття знеособлення та втрати сенсу.

Над питанням профілактики емоційного вигорання працюють сучасні українські науковці: Д.І.Білик, Т.В.Гальчак, О.Б.Дубчак, Н.М. Мирончук, О.В.Петрунько, Р.Павелків, В.П.Підгурська, В.М. Тесленко, В.С.Шкраб'юк та інші. Зокрема, Р.Павелків аналізує особливості синдрому емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти України в умовах російсько-української війни [1]; С.Качмарчик, Н.М. Мирончук, Л.Піскунова – психологічні засоби для оцінки і профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти [2;3].

Науковці в своїх роботах використовували різні варіанти перекладу англійського поняття «burnout»: емоційне згорання (Т.В.Форманюк), емоційне вигорання (В.В. Бойко), психічне вигорання (Н.Е. Водоп'янова). Ганс Сельє, засновник вчення про стрес, визначає емоційне вигорання як дистрес — стрес, на який психіка людини не здатна гнучко відреагувати, що призводить до нервового напруження та фізичних і психічних хвороб. К.Маслач визначила це поняття як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та

співчуття. В.В.Бойко розуміє вигоряння як «вироблений особистістю механізм психологічного захисту, який проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоційного реагування через надмірні травматичні обставини». Н.В. Самоукіна широко розкриває поняття «професійне вигорання». Науковець визначає професійне вигорання як синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів працівника.

На сучасному етапі розвитку психології феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «синдром вигорання» не хвороба, а професійний феномен. Його включили до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11, англ. IDS-11) під назвою «вигорання» і кодом QD85, як професійне явище. У Міжнародній класифікації хвороб синдром вигоряння описаний «як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Він характеризується трьома критеріями: відчуття виснаження; підвищена психічна дистанційованість від роботи, відчуття негативізму та цинізму; зниження професійної ефективності».

Американські вчені К.Маслач та С.Джексон виокремили синдром як комбінацію трьох складових:

- 1) емоційне виснаження – виникає внаслідок перенавантаження та конфліктів на роботі. У працівників спостерігається хронічна втома, знижується настрій (навіть лише при думці про роботу), також з'являються розлади сну, безсоння, знижується імунітет та організм стає вразливим до хвороб;

- 2) відсторонення, негативізм та цинічне ставлення до людей – виникає як захисна реакція психіки на емоційне виснаження. Ставлення до людей стає

негативним, можуть бути прояви почуття провини, людина живе ніби «на автоматі», автоматично виконує робочі функції, намагається уникати додаткового навантаження;

3) відчуття професійної неспроможності, недостатньої продуктивності, заниження професійних досягнень – людина страждає від неможливості досягнути успіхів, отримати визнання на роботі, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває власну неспроможність та надмірну вимогливість.

Подолання професійного вигорання у викладачів закладів вищої освіти зі специфічними (відомчими) умовами навчання вимагає комплексного підходу, який можна поділити на психологічну профілактику та індивідуальні стратегії самодопомоги.

1. Психологічна профілактика. Цей напрям включає заходи, які допомагають викладачам розвинути внутрішні ресурси та навички саморегуляції:

- організація тренінгів з управління стресом, емоційної саморегуляції, технік стабілізації та релаксації (майндфулнес, дихальні вправи, заземлення тощо);
- організація закритих груп для обговорення робочих труднощів і емоційних переживань із колегами;
- тренінги, спрямовані на чітке планування робочого часу, визначення пріоритетів та вміння відмовляти від зайвого навантаження, щоб розділити робоче та особисте життя;
- проведення семінарів, спрямованих на сприятливий психологічний клімат в колективі, запобігання мобінгу, конфліктам та кібербулінгу;
- керівництву бажано забезпечити адекватну матеріальну та моральну винагороди за роботу в кризових умовах. Публічне визнання успіхів і досягнень викладачів.

2. Індивідуальні стратегії самодопомоги. Це ключові дії, які кожен викладач має практикувати особисто:

- категорична відмова від роботи у вихідні та ввечері. Не брати роботу додому (навіть якщо робота є електронною).
- регулярні фізичні вправи, прогулянки або спорт, які є ефективним засобом для зняття нервової напруги та вивільнення стресу.
- забезпечення достатнього (7-8 годин) та безперервного сну. використання коротких пауз протягом дня для релаксації (наприклад, 5-хвилинні дихальні вправи).
- підтримка зв'язку з родиною, друзями.
- регулярне приділення часу діяльності, яка приносить задоволення, Знайти хобі, щоб відновити енергію та відчуття контролю над особистим життям.

Дослідження цієї теми має практичну значущість для підвищення національної стійкості. Вигорання викладачів безпосередньо впливає на якість підготовки майбутніх офіцерів, рятувальників та поліцейських, які є критично важливими для держави. В умовах тривалої кризи запобігання професійному вигоранню викладачів відомчих закладів вищої освіти є не просто питанням психологічного комфорту, а питанням національної безпеки та ефективності функціонування силових структур. Отже, наукова розробка механізмів підтримки цієї критично важливої професійної групи набуває пріоритетного статусу в сучасних наукових дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії // Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи. Житомир: Вид-во Євенок О.О. 2017. С. 62-67. URL: <https://surl.lu/dxnhrj> (дата звернення: 25.09.2025 р.)

2. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України // Психологія: реальність і перспективи. 2023. Вип. 20. С.144-152. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/334/296 (дата звернення: 24.09.2025 р.)

3. Піскунова Л., Качмарик С. Особливості професійного вигорання викладача закладу вищої освіти та шляхи його попередження / Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. Том 13(4). 2022. С. 102-114. URL: <https://surl.li/hzihip> (дата звернення: 27.09.2025 р.)

4. Прокопенко І. В. Концептуальні засади профілактики професійного вигорання викладача закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 76. С. 130-133.

УДК 37.015.31: 159.923.3:159.944

Лілія Юріївна Снісаренко,

практичний психолог Золотоніського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Калинка» Золотоніської міської ради Черкаської області

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГА ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІННЯ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ

Покликання бути педагогом ставить людину перед багатьма викликами сьогодення. Ця професія настільки багатогранна, що вимагає від людини вільно володіти нескінченними вміннями, якостями, рисами особистості, які допомагають їй постійно адаптовуватися під бурхливі зміни та рамки вимог. Вихователь дошкільного навчального закладу, як першопроходець на старті освітнього шляху кожної особистості, на рівні з учителем піддається низці випробувань. У своїй щоденній діяльності, вихователь має взаємодіяти з досить широким колом аудиторії: діти, батьки дітей, колеги, адміністрація закладу в якому працюють, власна родина. Це все вимагає неабиякої гнучкості та вміння пристосовуватися, переключатися, спростовувати, переконувати, пояснювати, мотивувати, відстоювати.

До того ж, жорстоке сьогодення в умовах війни, ставить чергову, мабуть найвищу рамку, в яку має входити педагогічне життя вчителя, вихователя.

Подібні обставини, невидимим важелем тиснуть на особистість, роблячи її вразливою до стресових ситуацій.

У свою чергу, часті стресові ситуації, неможливість чи не уміння відновлюватися після нього, слабкі ресурси особистості, ведуть вихователя до професійного та емоційного вигорання.

Як зазначають науковці Мойсеюк В. та Зварич Г., - психологічна особливість «професійного вигорання» залежить не так від зовнішніх чинників, як від особистісного змісту мети професійної діяльності, об'єктивної та реальної оцінки ситуації, у якій перебуває людина. Професійна діяльність фахівців може бути тільки приводом для виникнення стресового стану, але справжні причини стресу криються в індивідуальних особливостях людини, а саме: в її життєвих поглядах, потребах і цілях, позиції міжособистісної взаємодії, мотивах поведінки, стереотипах сприймання тощо [1., с.6-7]. Отже, доцільно припустити, що розвиток стресостійкості особистості приведе до збереження психічного здоров'я педагога, а разом з ним до ефективної професійної діяльності та створення позитивного емоційного середовища для дітей.

Стресостійкість – це комплекс особистісних характеристик, які необхідні для протистояння зі стресом. Цей ряд характеристик має зв'язок із минулим досвідом опанування стресу особистості, певних рис характеру, мотивації, використання психологічних захисних механізмів, адаптивність, ресурсний потенціал особистості [3, с. 511].

На думку дослідниці Носової О.: «Основними стратегіями розвитку стресостійкості є: фокусування на вирішенні проблем, емоційне фокусування, пошук соціальної підтримки, уникнення й адаптація через прийняття.

Ключовими чинниками, що сприяють стресостійкості, є емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, здатність до адаптації, рефлексивність і соціальність. Значну роль також відіграє середовище, яке впливає на оцінку та реакцію особистості. Особиста впевненість у здатності контролювати емоції є визначальним чинником ефективного подолання стресу» [2, с. 195].

Сприяти розвитку стресостійкості педагога можна багатьма напрямками, насамперед це:

1. Емоційна саморегуляція:

- Практикування технік дихання, релаксації, медитації, тощо.
- Ведення щоденника емоцій: розпізнавання і осмислення власних почуттів, причин їх виникнення, тригерів.

2. Піклування про фізичне здоров'я:

- Дотримання повноцінного сну, здорового харчування.
- Забезпечення фізичної активності (ходьба, спорт, танці, їзда на велосипеді, тощо).
- Перерви для фізичного та інтелектуального відпочинку впродовж дня.

3. Розвиток професійної компетентності

- Навчання та дотримання основам тайм-менеджменту, раціонального використання часу.
- Підвищення кваліфікації,
- Участь у тренінгах особистісного, емоційного зростання, пізнання себе та власних ресурсів.

4. Соціальна підтримка

- Психологічно стабільна атмосфера в родині, зв'язки між членами родини.
- Побудова доброзичливих стосунків із колегами
- Підтримка з боку адміністрації закладу.
- Можливість, за потреби, звернутися до психолога.

5. Позитивне мислення

- Практика подяки та фокус на позитивних моментах дня.
- Розвиток гумору як захисної реакції.
- Встановлення реалістичних очікувань до себе.
- Вміння поводити себе в конфліктних ситуаціях та знаходити шляхи виходу з них.

Керуючись цими та іншими напрямками розвитку стресостійкості, ми можемо стверджувати, що стресостійкість — це навичка, яку можливо та потрібно розвивати. Вона дозволить вихователю бути емоційно врівноваженим, енергійним, креативним і насамперед відчувати задоволення від власної роботи.

Вміння відчувати себе - це основа для розвитку стресостійкості. Адже якщо педагог усвідомлює свій емоційний стан, власні емоційні потреби, він може своєчасно реагувати на стрес та протистояти йому.

Вміння відчувати себе полягає в тому, щоб:

- *Розпізнавати свої емоції* (Що я зараз відчуваю? Яку емоцію я не можу стримати? Яка емоція приносить мені дискомфорт? Визначати 2–3 емоції щодня і які ситуації їх викликали. Аналізувати, як можна було відреагувати по-іншому).
- *Розуміти причини свого стану* (Чому я так реагую? Чому ця ситуація мені не приємна?).
- *Відчувати сигнали свого тіла* (Де в тілі я відчуваю напруження, в якій частині? Що мене найбільше стомлює? Коли має настати пауза для відпочинку? Коли я відчуваю тривогу?).
- *Визначати власні потреби* (Що мені потрібно саме зараз? Що б зробило мене щасливим, задоволеним?).

Таким чином, ми можемо підбити підсумки, що вміння відчувати свої потреби, себе, усвідомлення цього, дає можливість вчасно зупинитися, відпочити, сказати “ні” зайвому навантаженню або знайти опору в собі. Вміння відчувати свої емоції, тіло, потреби — це навичка сильного, стресостійкого, зрілого педагога, який дбає не лише про дітей, а й про себе, власний комфорт, внутрішню опору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Мойсеюк В., Зварич Г. Професійне вигорання фахівців дошкільної освіти: характерні особливості
URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/1115/893>
2. Носова О. Психологічні чинники стресостійкості особистості
URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/>
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

Оксана Віталіївна Сотула,

кандидат економічних наук, доцент, завідувач кафедри психологічної та економічної освіти комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ФІНАНСОВА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

Тема дослідження зосереджена на проблемі емоційного вигорання, яке набуває особливої актуальності серед фахівців, чия діяльність пов'язана зі значною міжособистісною взаємодією та високим рівнем відповідальності (зокрема, у сфері освіти).

Феномен емоційного вигорання традиційно розглядається через призму виснаження часових, фізичних та психоемоційних ресурсів. Однак емпіричні дані свідчать про його тісний зв'язок із чинниками, які мають глибоке фінансове підґрунтя.

Фінансова тривожність, відсутність адекватного резервного фонду та циклічність боргових зобов'язань (так звані «боргові гойдалки») виступають як потужні каталізатори психоемоційного стресу. Це значно ускладнює процеси відновлення та рекуперації особистості.

Діяльність, яка вимагає постійного надання ресурсів (когнітивних, часових, емоційних), формує потребу у формуванні механізмів самозбереження. У цьому контексті фінансова грамотність може бути розглянута не лише як економічна, але й як психопрофілактична компетентність.

Метою даного дослідження є обґрунтування ролі фінансової грамотності як ефективного інструменту самозбереження та профілактики емоційного вигорання, оскільки відчуття фінансової вразливості та тривога за майбутнє є одними з ключових детермінант професійного стресу та втоми.

Фінансовий стрес не є лише адитивним чинником професійного напруження; він функціонує як мультиплікатор загального стресового навантаження. Цей взаємозв'язок формує низку деструктивних психофінансових патернів.

Синдром «Замкненого кола» описує ситуацію, за якої професійне виснаження унеможливорює повноцінний відпочинок через страх втрати доходу, що, своєю чергою, стимулює прийняття додаткових робочих зобов'язань. Така гіперкомпенсація призводить до посилення втоми та формування класичних симптомів вигорання: порушення сну, зниження когнітивної концентрації, зростання внутрішньосімейних конфліктів та деградація якості професійної діяльності.

Емоційна компенсація та імпульсивні витрати. Психоемоційне виснаження часто провокує формування дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема, імпульсивної споживчої поведінки (наприклад, компенсаторний шопінг, дорогі туристичні поїздки). Хоча такі дії можуть забезпечити короточасне психологічне полегшення, у довгостроковій перспективі вони спричиняють дестабілізацію особистого бюджету та посилюють фінансову тривожність.

Відсутність ефективного управління особистими фінансами корелює з глобальним відчуттям втрати контролю над життєвими та професійними процесами. Нечіткість фінансового планування чи його повна відсутність посилює загальне відчуття хаосу та безконтрольності, що є однією з ключових когнітивних ознак емоційного вигорання.

Особистий бюджет є не стільки обмежувальним інструментом, скільки інструментом пріоритезації ресурсів. Враховуючи, що вигорання становить значний професійний ризик, його профілактика має бути включена до фінансових пріоритетів.

Рекомендується виділення фіксованої частки доходу (наприклад, 20% у моделі 50/30/20) на потреби самозбереження. Цей фонд розглядається як інвестиція у працездатність, а не як витрати на дозволля. Сюди можуть входити:

- Послуги психологічної підтримки.
- Реабілітаційні та відновлювальні процедури (наприклад, масаж).
- Професійна рекваліфікація (за умов, якщо вигорання спричинене професійною незадоволеністю).

Для запобігання імпульсивним витратам пропонується механізм контрольованого відтермінування. Складання реєстру великих покупок (наприклад, вартістю понад 1000 грн) та застосування правила 48 годин (обов'язкове відтермінування придбання на дві доби) мінімізує вплив емоційного імпульсу на фінансові рішення.

Необхідним є уникнення високопроцентних споживчих кредитів (на техніку, одяг). Високе боргове навантаження генерує додатковий щомісячний фінансовий тиск, перетворюючись на тривале джерело хронічної тривоги.

Найефективнішим способом зменшення страху невідомого є формування Фінансової Подушки Безпеки (ФПБ). Це недоторканий антистресовий фонд, що покриває 3–6 місяців необхідних життєвих витрат. ФПБ надає індивіду опцію вибору та часовий ресурс для відновлення (зміни роботи, проходження лікування), що є ключовим фактором профілактики вигорання.

Автоматизація фінансових процесів спрямована на зменшення когнітивного навантаження та збереження психологічної енергії.

Фінансова грамотність трансформує процес зміни професійної діяльності з панічної реакції на позицію сили. Розвиток додаткових, незалежних джерел доходу (фриланс, консультування) знижує рівень фінансової залежності від основного роботодавця. Створення цільового накопичувального фонду, призначеного для покриття витрат протягом періоду пошуку нової роботи, надає індивіду можливість свідомого та спокійного вибору наступного, більш ресурсного кар'єрного шляху.

Фінансова профілактика є концепцією, що виходить за межі накопичення значного капіталу, і фокусується на досягненні фінансової автономії. Ця автономія є критично важливою для прийняття рішень, орієнтованих на підтримку та покращення особистого здоров'я та добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фінансова грамотність як психологічна опора. Національна рада психологів України URL: <https://ncpu.pp.ua/razom/345/> (дата звернення: 8.10.2025 р.).
2. Большакова А. М. Віденєєв І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 27-31 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_42_5 (дата звернення: 8.10.2025 р.).

УДК 37.015.31: 159.923.4:159.944

Павло Васильович Теслюк,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психологічної та економічної освіти комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

КОНСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Щоб мінімізувати негативні психологічні наслідки пережитого стресу чи отриманої психічної травми дорослим при взаємодії з дитиною в умовах воєнного стану необхідно враховувати, зокрема, правило користування кисневою маскою у літаку. Згідно цьому правилу, дорослий зобов'язаний спочатку вдягнути маску сам, а вже потім вдягати її дитині (якщо дорослий втратить свідомість від кисневого голодування, дитині вже ніхто не допоможе). Це означає, що дорослі (батьки, педагоги, психологи) в умовах воєнного стану не мають права забувати про себе, дбаючи про благополуччя дітей. Цей висновок стосується як фізичних, так і психологічних аспектів існування в цих умовах. Якщо у дорослих не буде психологічних ресурсів (впевненості, оптимізму, віри, загального психічного тону), вони не зможуть допомогти дитині [1].

Надавати інформацію дитині слід у відповідності з її віковими особливостями. Так, дітям дошкільного віку потрібна проста та конкретна інформація із заспокійливими повідомленнями («Мама і тато з тобою» і т. ін.). Діти молодшого шкільного віку потребують більш детальної, але конкретної інформації із зрозумілими ілюстраціями з їхнього життя, наприклад, «війна – це як сварка між нами й ними». При цьому треба ділитися обнадійливими висловлюваннями («Ситуація зміниться», «Ми переживали важкі часи у минулому, переживемо і зараз»). Підліткам і юнакам потрібна більш широка інформація, яка поєднує історичні, політичні та етичні аспекти. Доцільно ініціювати діалог, заохочуючи дітей висловлювати свої уявлення та ставлення до ситуації. Слід уникати драматичних і катастрофічних висловлювань на кшталт «скоро зникнуть харчі», «не буде води» і т. п.

Події воєнного стану здатні порушити у дитини внутрішнє відчуття неперервності (підриваючи відчуття контролю над життям) у когнітивній, рольовій, соціальній та історичній сферах. У результаті у дитини порушується вміння розуміти і пояснювати реальність, здатність виконувати звичні соціальні ролі й відповідні завдання, здатність бути в контакті зі звичною соціальною реальністю, впевненість у передбачуваності завтрашнього дня. Відповідно, взаємодія дорослих з дитиною в умовах воєнного стану має спрямовуватись на відновлення у дитини внутрішнього відчуття неперервності у зазначених сферах. Для цього дитину слід, по можливості, повернути до звичної «життєвої рутини», до звичних для неї соціальних ролей, які б дозволяли використовувати набуті раніше навички; бажано забезпечити поновлення контактів з однолітками та вчителями. Все це разом буде створювати у дитини необхідне відчуття, що «є завтра», «є завдання, які потрібно виконати», «я маю певний контроль над частиною життя».

В умовах воєнного стану найбільш важливим моментом для дітей у взаємодії з дорослими є не зміст спілкування (знання, які транслюються дорослими), а емоційна підтримка, яку діти можуть відчути в результаті цього спілкування. Саме тому особливої значимості набувають невербальні форми

комунікації: впевнений, а не розгублений вираз обличчя, спокійні інтонації голосу, звичний голосовий режим (без крику), відсутність метушливості, почуття гумору тощо. У зазначених умовах центральними фігурами у формуванні почуття безпеки у дітей є батьки.

Для того, щоб посилити ресурси дитини у боротьбі зі стрес-факторами воєнного стану, батькам необхідно: відновити розпорядок дня навіть у надзвичайних ситуаціях (визначити години неспання і сну, фізичної активності, читання та ін.); повернути дитину хоча б до елементів навчання, до виконання звичних ролей (прибрати кімнату, нагодувати тварину, допомогти члену сім'ї тощо); проводити планування майбутньої діяльності для створення оптимізму та надії (наприклад, планування подорожі на час, коли «все закінчиться»); забезпечити поновлення реальних чи віртуальних соціальних зв'язків дитини, зокрема через спільні ігрові заняття з іншими дітьми; забезпечити помірні фізичні навантаження.

Серед заходів, яких потрібно дотримуватись, щоб уникнути «дефектів» у взаємодії педагога з учасниками освітнього процесу, особливо слід відзначити наступні:

- не починати відповідь словом «ні», інакше партнер перериває взаємне слухання;
- не застосовувати «тактику слідчого», тобто техніку випитування;
- використовувати техніку Франкліна, яка має декілька етапів. Перший етап – розпочинати будь-яку відповідь зі слова «так». Другий етап відповіді співрозмовнику – це позитивна оцінка ідеї співрозмовника і, більш того, обґрунтування свого позитивного ставлення – чим саме ця ідея виявилась привабливою. Третій етап – описання умов, за яких запропоноване рішення було б найкращим. Четвертий етап – описання реальних умов (спочатку без відношення до запропонованої ідеї). П'ятий етап – пропозиція нового, зміненого рішення у відповідності з конкретними, тільки що описаними умовами [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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. Київ. 2023. 149 с.
2. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. Київ: Либідь, 1995. 304 с.

УДК 159.9

Ірина Юріївна Фільчук,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІСТЬ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Воєнний стан є складним соціально-політичним і психологічним феноменом, який кардинально змінює всі сфери життя суспільства й особистості. Його вплив не обмежується лише військовими діями, адже війна завжди супроводжується системною руйнацією соціальних інститутів, погіршенням економічного становища, зростанням рівня тривожності, втратами, емоційним виснаженням та дезадаптацією населення. Наукові дослідження показують, що тривалий воєнний стан залишає глибокий відбиток не лише на колективній пам'яті нації, але й на психічному стані кожного індивіда, формуючи специфічні поведінкові та когнітивні реакції, які можуть зберігатися роками після завершення бойових дій [5].

На індивідуальному рівні вплив воєнного стану проявляється через психічне виснаження, підвищення рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших форм психопатологічних проявів. ВООЗ зазначає, що приблизно кожна п'ята людина, яка зазнала наслідків воєнного конфлікту, має клінічно значущий психічний розлад [2].

Травматичні події, що виникають внаслідок війни - смерть близьких, руйнування домівки, насильство, вимушене переселення - запускають складні біопсихосоціальні механізми, які призводять до довготривалих змін у психічному функціонуванні. Внаслідок постійного стресу порушується сон, концентрація уваги, знижується здатність до контролю емоцій, а також відбувається викривлення сприйняття реальності. У таких умовах людині важко зберігати відчуття стабільності, і це створює передумови для формування хронічних форм тривожності та емоційного виснаження [3].

Попри це, науковці наголошують, що наслідки воєнного досвіду не завжди мають виключно деструктивний характер. Поряд із травматичними симптомами у частини осіб формується явище посттравматичного зростання - позитивних психологічних змін, що виникають унаслідок подолання важких життєвих випробувань. Згідно з дослідженнями Говера [7] та Кенга [8], посттравматичне зростання проявляється у вигляді підвищення цінності життя, переосмислення життєвих пріоритетів, зміцнення міжособистісних зв'язків та розвитку внутрішньої стійкості. Цей процес не є автоматичним - він залежить від рівня соціальної підтримки, когнітивних механізмів опрацювання травматичного досвіду та можливості особистості інтегрувати травму у свій життєвий сенс.

На соціальному рівні воєнний стан впливає на всі аспекти функціонування суспільства: соціальну структуру, економіку, культуру, систему освіти та охорони здоров'я. У перші місяці війни часто спостерігається короткочасне зростання солідарності, патріотизму та взаємної підтримки. Люди гуртуються задля спільної мети, проявляють альтруїзм і готовність до взаємодопомоги [1]. Однак із тривалістю бойових дій відбувається виснаження ресурсів, зростає соціальна напруга, недовіра до інституцій, посилюється відчуття несправедливості й поляризація суспільства. Це явище відображене у роботах Фідлера [6] та Карпінієлло [4], які доводять, що тривала війна поступово руйнує соціальний капітал, сприяє фрагментації суспільства і призводить до зниження рівня міжособистісної довіри.

Суттєві зміни відбуваються також у сфері економіки. Війна зумовлює втрату робочих місць, скорочення інвестицій, руйнування виробництва та інфраструктури. Збройні конфлікти мають довготривалий негативний вплив на людський капітал, спричиняючи еміграцію кваліфікованих кадрів, зростання безробіття та зниження рівня життя [10]. Масові переміщення населення, у тому числі внутрішньо переміщених осіб і біженців, стають серйозним викликом як для економіки, так і для соціальної сфери, адже вимагають масштабних гуманітарних, медичних і психологічних ресурсів.

Одним із найуразливіших аспектів під час воєнного стану є система охорони здоров'я. Медичні установи часто зазнають руйнувань або перепрофілювання під військові потреби, що призводить до скорочення доступу до медичних і, зокрема, психологічних послуг. Психіатрична допомога стає фрагментарною, нестабільною, а потреба у ній стрімко зростає. За спостереженнями ВООЗ, у зонах збройних конфліктів значна частина населення не має доступу навіть до базової психотерапевтичної допомоги, що посилює ризики для розвитку тяжких форм психічних розладів.

Окремої уваги заслуговують групи підвищеного ризику. Діти та підлітки особливо вразливі до наслідків війни, адже їхня психіка перебуває на етапі становлення. Дослідження показують, що пережиті в дитинстві травми можуть зумовлювати довготривалі порушення емоційної регуляції, підвищений рівень агресивності, труднощі у навчанні та соціалізації [4]. Для військових, рятувальників і медичних працівників характерним є професійне вигорання, депресивні стани, ПТСР і суїцидальні тенденції [9]. Водночас волонтерська діяльність може виступати як фактором стресу, так і джерелом психологічного відновлення - усе залежить від рівня соціальної підтримки та якості організації допомоги.

Соціальна підтримка є ключовим буфером між стресом війни та розвитком психічних розладів. Люди, які мають доступ до кола підтримки - сім'ї, друзів, громади або волонтерських мереж - рідше демонструють тяжкі форми депресії чи тривоги. Крім того, дослідження ВООЗ доводять, що створення системи первинної психологічної допомоги, де базові навички

кризового реагування надають навіть непрофесіонали, може значно зменшити негативні наслідки війни для психічного здоров'я [11].

Важливу роль у подоланні наслідків воєнного стану відіграють державна політика та суспільні інституції. Система реабілітації має бути комплексною, включати медичну, психологічну та соціальну підтримку. Особливу увагу варто приділяти не лише лікуванню травми, але й розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як самоефективність, здатність до рефлексії та адаптивна когнітивна обробка травматичного досвіду. Досвід країн, що пережили тривалі конфлікти, свідчить про важливість інтеграції програм психічного здоров'я у ширші стратегії соціально-економічного відновлення.

Таким чином, вплив воєнного стану на життя особистості та суспільства є багатовимірним і системним. На рівні індивіда він проявляється через підвищення рівня психічних розладів, травматизацію та емоційне виснаження, а також через можливість посттравматичного зростання за умови підтримки та наявності ресурсів. На рівні суспільства війна трансформує соціальні структури, підриває економічну стабільність і випробовує на міцність моральні цінності. Водночас, саме в умовах екстремального випробування суспільство може продемонструвати надзвичайну здатність до згуртованості, солідарності та оновлення. Ефективна політика у сфері психічного здоров'я, спрямована на ранню допомогу, відновлення соціальної інфраструктури й створення умов для психологічного зростання, є запорукою не лише індивідуального відновлення, а й стійкого розвитку суспільства загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горноста́й П. П. Колективна травма та групова ідентичність. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. Київ, 2012. С. 89-95.
2. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104-111.
3. Оцінка та ведення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом: Модуль посібника mhGAP з надання допомоги. ВООЗ, 2016. 17 с.
4. Carpinello B., Carta M. G., Nivoli A. The mental health costs of armed conflicts. A systematic review. *Psychiatry Research*, 2023.
5. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict-affected populations: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 2019. P. 240-248.

6. Fiedler C., Becker J., Muller H. Social cohesion after armed conflict: A literature review. *Peace and Conflict Studies*, 28(3), 2021. P. 19-33.
7. Gower T. Functional significance of posttraumatic growth: Review and implications. *Journal of Affective Disorders*, 341, 2024. P. 213-222.
8. Kang H. Posttraumatic growth in U.S. military veterans. U.S. Department of Veterans Affairs Report, 2024.
9. Rhodes J. R., Cohen E., Patterson T. Peer-based interventions and posttraumatic growth among veterans. *Frontiers in Psychology*, 15, 2024.
10. Vesco P., Larose L., Hamidi M. The impacts of armed conflict on human development. *Global Development Review*, 47(2), 2025. P. 85-102.
11. World Health Organization. Mental health in emergencies. Geneva: WHO, 2025.

УДК 159.9

Світлана Чабанюк,

практичний психолог Черкаського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені захисників України

ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У сучасних умовах, коли суспільство стикається з воєнними діями, стресовими подіями та небезпечними ситуаціями, важливою складовою психологічної готовності особистості є вміння надавати собі самодопомогу. Самодопомога — це здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати свої емоції, думки й поведінку у складних або загрозливих обставинах. Головним завданням самодопомоги є відновлення психологічного контролю над ситуацією, навіть коли зовнішні обставини залишаються непередбачуваними. Це досягається через такі ключові дії:

1. Усвідомлення своїх емоцій і стану.

Визнати страх, тривогу чи напругу — це перший крок до стабілізації.

«Я хвилююся — це нормально» - дає змогу активізувати раціональне мислення.

2. Регуляція дихання та фізичного стану.

Глибоке повільне дихання, напруження й розслаблення м'язів допомагають зменшити вплив стресу на тіло.

3. Зосередження на діях, а не на страхах.

У кризовій ситуації важливо ставити конкретні короткі цілі: «що я можу зробити зараз».

Це підтримує відчуття контролю.

4. Використання внутрішніх ресурсів.

Спогади про власні успіхи, віра в команду, підтримка побратимів або родини підсилюють відчуття стійкості.

5. Підтримка інших.

Допомагаючи іншим, людина сама відчуває опору та сенс, що зменшує рівень тривоги.

У надзвичайних ситуаціях головне — зберегти ясність розуму й віру у власні сили.

Самодопомога — це не лише особистий ресурс, а й елемент психологічної безпеки колективу, особливо у військовому середовищі, де від внутрішньої стійкості кожного залежить ефективність усієї команди.

Самодопомога в концепції Віктора Франкла.

Віктор Франкл — відомий австрійський психіатр, філософ і засновник логотерапії — запропонував унікальну концепцію виживання й самопомоги, що ґрунтується на пошуку смислу життя навіть у найважчих умовах. Його власний досвід перебування в нацистських концтаборах став підтвердженням того, що людина може вистояти, якщо має "навіщо жити". За Франклом, самопомога — це насамперед внутрішня позиція людини щодо подій, які з нею відбуваються. Людина не завжди може змінити обставини, але вона завжди може обрати своє ставлення до них. Це вибір між безсиллям і гідністю, відчаєм і надією.

Основні принципи самодопомоги в концепції Франкла:

1. Пошук смислу. У будь-якій ситуації — навіть у стражданні — є можливість знайти сенс. Це може бути обов'язок, любов до близьких, віра, або прагнення виконати місію. Саме усвідомлення сенсу робить людину стійкою до життєвих випробувань.

2. Відповідальність за власне життя

Франкл наголошував: свобода без відповідальності — порожня. Самодопомога полягає в тому, щоб взяти відповідальність за власний вибір, навіть у складних умовах.

3. Духовна свобода

Навіть у неволі, коли людина позбавлена всього, залишається вільною у своєму ставленні. Це найвища форма внутрішньої самодопомоги — зберігати людяність, коли навколо хаос.

4. Допомога іншим як шлях до самопорятунку

Турбота про ближніх, підтримка товаришів, служіння спільній меті зміцнюють внутрішню силу й надають сенсу власним стражданням. Франкл вважав, що людина стає справді сильною тоді, коли перестає шукати легкого шляху, а приймає життя з усіма його труднощами, бачачи в них можливість для духовного зростання.

Цитати Віктора Франкла про самодопомогу і сенс життя

1. Про внутрішню свободу людини: *“У людини можна відібрати все, крім одного — останньої людської свободи: обирати своє ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях.”* (Віктор Франкл, «Людина в пошуках справжнього сенсу»)

2. Про сенс як джерело сили: *“Той, хто має навіщо жити, може витримати майже будь-яке як.”* (Ф. Ніцше, цитований Франклом, «Людина в пошуках справжнього сенсу»)

3. Про страждання і вибір: *“Коли ми вже не можемо змінити ситуацію, ми змушені змінити себе.”* (В. Франкл)

4. Про сміливість жити: *“Сенс життя — у відповідальності. Відповідальність за власне існування, за тих, кого любимо, за світ, який потребує нашої участі.”*

5. Про допомогу іншим як форму самодопомоги:

“Чим більше людина забуває про себе, тим більше вона стає людиною — коли присвячує себе справі або коханій людині.”

6. Про гідність у стражданні: *“Навіть у найжахливіших умовах можна зберегти людську гідність. Страждання перестає бути нестерпним у ту мить, коли воно знаходить сенс.”*

7. Про віру в майбутнє: *“Той, хто втрачає віру у своє майбутнє, гине. Але той, хто бачить перед собою мету, здатен витримати навіть концтабір.”*

8. Про духовну силу: *“Життя ніколи не перестає мати сенс — навіть у стражданнях, навіть у смерті.”*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами / Гансен Імке. ; худ.-оформ. С. Рунова; редкол.: Т. Донцова, М. Мойсеєнко, Ю. Красільникова [та ін.] 2-ге вид., перероб. та допов. Київ, : «Libereco - Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с. : іл.

2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Перша психологічна допомога: методичні рекомендації. Алгоритм дій, надані листом МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22" Н. Купко, Ангедонія та депресивні розлади, 2023.

4. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.

Тетяна Вікторівна Черкашина,

професор кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я У ВИМІРІ ЦІННІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ЗА ВИКЛИКАМИ СУЧАСНОСТІ

Закономірно обумовлений розвиток самосвідомості розумно мислячого суб'єкта освітньої діяльності передбачає індивідуальну програму суттєвих внутрішніх трансформацій, спрямованих на зміцнення ментального та фізичного здоров'я із загальною тенденцією ціннісного ставлення до себе, інших, праці, закону, довкілля тощо.

Унікальна можливість подальшого особистісно-професійного зростання, творчої самореалізації, формування критичного мислення, зміцнення волевого, емоційного, ментального імунітету закладена, зокрема у науково обґрунтованих підходах технологічного ресурсу самопізнання та самовдосконалення суб'єкта освітньої діяльності, адаптованого до реалій буденності.

Сукупний продукт доцільної взаємодії сил розуму, волі, духу складає ментальне здоров'я розумно мислячого суб'єкта, його інтелект, душевні якості та духовні надбання, відтворює якість зовнішніх комунікацій у параметрах культури слів та культури дій.

Соціокультурні запити сучасності потребують певного образу мислення, якості думок, поступового-поступальної трансформації внутрішнього світу розумно мислячого суб'єкта відповідно до вмотивованої готовності до свідомих позитивних самозмін: від свідомості до поведінки, від самосвідомості до зміни світогляду, цілепокладання, віри як вищої цінності [1].

Якість діяльності та спілкування як впливових зовнішніх факторів у міжособистісних комунікаціях обумовлюються, насамперед рівнем ментальної працездатності, що відтворює поступово-поступальну динаміку зміцнення ментального здоров'я за умовно прийнятою диференціацією: ментальна працездатність (умовно низький рівень), ментальна працелюбність (умовно середній рівень), ментальна самостійність (умовно високий рівень сформованості ментальної та комунікативної культури).

Здатність усвідомлювати особисті прояви «добра у злі» і «зла у добрі» засвідчує уміння використовувати закон дзеркального відображення у міжособистісних взаємодіях як засіб трансформування активізованих до перетворення якостей. Комунікативні «віддзеркалення», слугуючи дієвим інструментом з об'єктивації самооцінки прихованих від себе спонукань, думок, прагнень дають змогу тут і зараз скоректувати особисті негативні прояви у словах та діях, запобігти конфліктам за аналогічних обставин у подальшому, отже забезпечити від погіршення ментального та фізичного здоров'я.

Цілеспрямоване пізнання себе за технологіями системного самоаналізу спрямовує до подальшого розвитку позитивного, логічного, конструктивного, проєктного мислення, зростання особистої ефективності, як наслідок – зміцнення ментального та фізичного здоров'я.

Ефективність самоаналізу бажань, почуттів, думок, перебуває в залежності від розвинених особистих якостей, насамперед правдивості, відповідальності, рішучості, вдячності, скромності та свідомо обраного ритму з його проведення (один раз на тиждень, краще – на день, цінніше – кожного комунікативного контакту) [2].

Акцентуємо, що за процедурою порівняльного самоаналізу реалізується можливість розбудови індивідуальної траєкторії подальшого особистісно-професійного самовдосконалення за умови об'єктивно наданої самооцінки, зокрема за показовим прикладом, закладеним у змісті тесту «Здорова тілом і духом людина, яка вона». Тест містить сім питань, процедура самотестування

полягає в наданні однозначної об'єктивної оцінки «так» або «ні» по кожному з них за відомим правилом: «скоріше «так», то «так»; скоріше «ні», то «ні»:

1. Любить своє тіло, знає його слабкості і не жаліється на нього, використовує всі доступні засоби зберегти його (відповідь «так» передбачає уміння керувати своїми бажаннями, поставити їх на слугування собі, убезпечити себе від падіння у прірву вседозволеності та будь-якої небезпечної залежності за формулою «не нашкодь»).

2. Розуміє причини виникнення стану свого нездоров'я та усвідомлює свої сили з подолання його (відповідь «так» передбачає усвідомлення причинно-наслідкового зв'язку: «якість думок – якість дій – якість життя», прямого впливу думок на стан ментального, а отже фізичного здоров'я за законом магнітного тяжіння «що посієш, те й пожнеш»).

3. Самостійна, задоволена тим, що має і знає як досягти більшого (відповідь «так» передбачає набуті компетенції з самостійного прийняття, реалізації рішень та персональної відповідальності за наслідки за формулою: «позитивний результат поділити на всіх, хто приймав участь у реалізації спільної справи; негативний результат – повна персональна відповідальність»).

4. Здатна проаналізувати будь-яку інформацію, ситуацію (відповідь «так» передбачає набуте уміння розрізняти головне від сукупності другорядних факторів за формулою «доцільно, сумірно, необхідно»).

5. Уміє керувати своїми бажаннями та емоціями у будь-яких комунікаціях (відповідь «так» передбачає сформованість почуття міри у бажаннях та самовладання у емоціях за формулою «ніщо не надто»).

6. Здатна допомогти тому, хто звернувся по допомогу (відповідь «так» передбачає набуття енергій милосердя, співчуття за формулою «полюби ближнього свого як самого себе»).

7. Піклується про свій духовний розвиток (відповідь «так» передбачає подальший розвиток критичного мислення, зміцнення ментального імунітету, ментального та фізичного здоров'я за формулою «все у тобі»).

Отже наданий портрет ментально та фізично здорової людини у докладанні до самого себе дає змогу краще зрозуміти себе та інших, спрямувати зусилля до позитивних самозмін, у тому напрямку, що потребує невідкладного особистого втручання за дієвою допомогою [3; 4].

Правдивість як ознака безстрашного, впевненого в своїх починаннях розумно мислячого суб'єкта забезпечує йому цілеспрямоване, безконфліктне, рішуче просування до мети, не порушуючи прав і свобод інших. Зазначимо, що примноження моральної риси правдивості є результатом постійної внутрішньої роботи з розпізнання та трансформування в собі лестощів, хитрощів, неправдивості відповідно у щиросердне розуміння іншого, відкритий діалог, сповнений почуття гідності та терплячого ставлення до недоліків комунікатора.

Трансформування образу мислення у параметрах від «я і вони» до «вони і я» [3] (від егоїстичного споживача матеріальних благ до безкорисливого віддавання іншим своїх знань, умінь, сил, часу тощо) стає можливим завдяки сформованості почуття вдячності як ознаки відповідальної особи за генеровані думки, слова, дії.

Зазначимо, що притаманні егоїстичній особі риси, насамперед, зарозумілість, самовихваляння, самозакоханість, засвідчують втрату почуття міри в бажаннях, безмірне самозвеличення, самопрощення, і як наслідок, звинувачення інших у своїх невдачах та поразках. Натомість, суб'єкт, спрямований до подальшого особистісно-професійного зростання, внаслідок цілеспрямованого самоконтролю під впливом безкорисних прагнень зазнає суттєвих позитивних самозмін, набуває навичок з трансформування самозакоханості від своїх малозначущих досягнень в визнання здобутків інших, усвідомлення своєї провини у конфліктних комунікаціях, виправдання та прощення образника.

Пильна, доброзичлива увага до інших сприяє розвитку турботливості, неупередженої причетності до спільних справ, завдяки чому міжособистісне спілкування стає необтяжливим для всіх сторін.

Накопичений ресурс чеснот внаслідок цілеспрямованої трансформації сприяє якісному переходу на більш високий комунікативний рівень з прогнозованою висотою мислення «вони + я», масштабністю значущих завдань, самостійністю їх вирішення, персональною відповідальністю за наслідки реалізації спланованих дій.

Підкреслимо, що системне, цілеспрямоване трансформування думок дає змогу з високою ймовірністю дійти позитивних самозмін в частині розуму та волі, сформулювати доцільне та сумірне за особистими силами цілепокладання, сповнитись універсальною ідеєю, здатною очистити розум, оздоровити душу, зміцнити дух, спрямувати до подальших творчих досягнень, покращити ментальне та фізичне здоров'я [4].

Наполегливість у досягненні значущих цілей і завдань, об'єктивна оцінка особистих здобутків, ретельність з дотримання чинних норм, правил, законів, планомірна реалізація доцільних дій, сумірних за своїми силами сприятиме употужненню ментального та фізичного здоров'я розумно мислячого суб'єкта освітньої діяльності, передусім за ознакою зміцнілого вольового, емоційного, ментального імунітету у вимірі ціннісних трансформацій спонукань, почуттів, думок за викликами сучасності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення : підручник для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2017. 340 с.
3. Самопізнання та самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях : навчально-методичний посібник / За загальною редакцією Пінковської Е.А., Черкашиної Т.В. Черкаси. Видавець Чабаненко Ю.А., 2018. 152 с
4. Черкашина Т. В.: Ціннісно-сміслова сфера суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2022. 254 с.

Олександр Миколайович Черненко,

кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

Неля Павлівна Вовк,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

Людмила Іванівна Мохнар,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДСНС

Ефективність професійної підготовки і подальшої діяльності курсантів навчальних закладів України для ДСНС України знаходиться в прямій залежності від умов, характеру навчання і стану їхнього здоров'я. Специфіка праці курсантів навчальних закладів потребує особливої уваги щодо аналізу та охорони їх здоров'я, так як вони підлягають впливу різних неблагоприємних факторів (високі вимоги та специфіка навчання, високі нервово – емоційні напруження, неповноцінне харчування і відпочинок, порушення режиму праці, шкідливі звички та інше). Зниження рівня здоров'я курсантів до закінчення професійного навчання є головною медичною і демографічною проблемою встановлення даного виду діяльності спеціалістів і несприятливо позначається на ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності, а також формує соціально – економічну проблему кваліфікованих фахівців України.

На сучасному етапі розвитку суспільства загострилася проблема здоров'я людини. Це виявляється у зниженні або призупиненні зростання середньої тривалості життя, збільшенні питомої ваги хронічних хворих, зростання

смертності, інвалідності і психічної захворюваності населення, збільшенні частоти важких видів хвороб (онкологічних, системи кровообігу, нервової, травної, ендокринної і кістково-м'язової систем), більш ранньому розвитку процесів старіння організму. При цьому прогресивно знижується віковий поріг хвороб, що, зокрема, виражається в підвищеній захворюваності населення молодих вікових груп, до яких відносяться і курсанти [1, 2].

Стан здоров'я курсантів є соціальним поняттям, яке об'єктивно характеризує колектив навчального закладу або його окремих індивідів в медичному відношенні та яке оцінюється за допомогою спеціальних показників, а саме: фізичний розвиток, захворюваність, звільнюємість та смертність.

Обов'язковою умовою вирішення задач, які покладаються на навчальні заклади України, є наявність у співробітників необхідної кваліфікації.

Якість підготовки майбутніх фахівців для ДСНС України загострилась з розширенням напрямків службової (професійної) діяльності органів та різних підрозділів [1, 5].

Значною мірою ускладнились завдання підготовки кадрів у відомих навчальних закладах.

Дослідження в галузі підготовки фахівців до дій в екстремальних умовах, залишаються актуальними через складність пошуку закономірностей у цих ситуаціях, а також з огляду на труднощі систематизації дій в умовах невизначеності, непередбачуваності, несподіваності та швидкоплинності.

Адаптація до професійної діяльності в умовах екстремальних ситуаціях у ході професійної підготовки відбувається на тлі засвоєння курсантами певного суспільного досвіду, знань, вмінь та навичок на спеціально організованих заняттях. Цілеспрямований навчально-виховний вплив досягає найбільшого ефекту за умови дотримання відповідних методологічних принципів, а саме:

- гуманізація процесу підготовки;
- розгляд адаптованості до діяльності в складних умовах як системного утворення особистості та результат навчально-виховного впливу;
- неперервність формування адаптивності до діяльності в складних

умовах;

- максимальна узгодженість форм і методів підготовки до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Одним з основних показників активізації людського фактору є рівень професійної підготовки курсантів. Професійна підготовка особового складу – це організований та цілеспрямований процес оволодіння знаннями, уміннями та навичками, необхідними для успішного виконання оперативно-службових завдань. Педагогічні дії, що забезпечують потрібний рівень підготовки, є важливою ознакою оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки кваліфікованих фахівців сектору оборони. Це передбачає свідомий вибір засобів, прийомів та методів, здатних при найменших витратах сил дати найвагоміші результати [1, 2, 3].

Фахівці ДСНС України виконують свої службові обов'язки у стресогенних, напружених, екстремальних умовах. Тому їх професійній діяльності притаманні наступні ознаки: дефіцит часу для прийняття рішення та його реалізації, вплив надзвичайно сильних подразників (військові дії, вибухи, сильне задимлення, наявність в повітрі сильнодіючих отруйних речовин, можливість вибуху легкозаймистих речовин або газу, можливість обвалу будівельних конструкцій, робота в замкнутому просторі, робота в різних кліматичних та погодних умовах, робота в апаратах захисту органів дихання та зору, наявність в небезпечних зонах осіб, які кличуть по допомогу і потребують негайної евакуації та ін.), домінування негативних емоцій, підвищена особиста відповідальність, перш за все, за життя і здоров'я власне, товаришів та постраждалих внаслідок військових дій та надзвичайних ситуацій, необхідність невідкладного вживання заходів. Невпевненість і навіть розгубленість настають, коли вони діють в умовах темряви. Слабка орієнтованість у незвичайних умовах супроводжується втратою швидкості реакції, точності рухів [2, 3, 4].

Особливостями також є висока психологічна «ціна» діяльності, висока «вартість» рішень, що приймаються з огляду на необхідність врахування

великої кількості обставин при їх прийнятті та переважно незворотності результатів, що настають внаслідок їх реалізації.

В сучасних, а саме ведення військових дій в умовах повномасштабного вторгнення росії, виникла необхідність здійснювати підготовку курсантів нової генерації, інтелектуалів, а це, як відомо, може забезпечити тільки чітко сформована система навчання, яка базується на принципах єдності, наступності та безперервності. Організація навчального процесу на різних рівнях (стадіях) підготовки фахівця-професіонала дозволяє поєднувати елементи необхідності і достатності знань, системного аналізу та інформатики, моделювання та оптимізації, використовувати досягнення теорії та практики.

Педагогічний процес у системі професійної підготовки курсантів для ДСНС України визначають як цілеспрямовану, свідомо організовану розвиваючу взаємодію педагогів-викладачів, інструкторів, методистів, в ході якої відбувається формування необхідних якостей, становлення спеціаліста. Спрямовуюча роль педагога забезпечує засвоєння слухачами знань, вмінь та навичок, розвиток їх розумових здібностей, відповідної поведінки, готує їх до небезпечних умов діяльності [1, 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Черненко О.М. Наукове обґрунтування гігієнічної оптимізації режиму і процесу навчання та заходів з профілактики захворювань курсантів вищих навчальних закладів МНС України: Автореф. дис. канд. мед. наук: 14.02.01. Гігієна та професійна патологія. Київ, 2007. 22 с.
2. Військова гігієна: Підручник/ М.І. Хижняк, Л.І. Бідненко, В.В. Вороненко, А.М. Щербань, О.М. Власенко. Київ: УВМА, 2007. 487 с.
3. Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в ХХІ столітті: теорія і практика: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / МВС України, Одеський юридич. ін-т Національного ун-ту внутрішніх справ. Одеса, 2002. 247 с.
4. Хмельницький національний університет. Науковий журнал «Порівняльна професійна педагогіка (COMPARATIVE PROFESSIONAL

PEDAGOGY)» Англо-українське видання. Київ – Хмельницький. 2020, №10
(1). Pokaliuk V., Chernenko O. Comparative Analysis on Training Systems of Qualified Workers of Rescue Units 76-84.

УДК 37.011.3:159.98:159.94

Лариса Андріївна Чернишева,

учитель української мови та літератури Уманського ліцею № 2 Уманської
міської ради Черкаської області

РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ СЕРЕД ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

В умовах сучасності надзвичайні ситуації, як-от збройні конфлікти, є подіями, що виходять за рамки звичного життя і загрожують фізичній та психічній цілісності людини, призводячи до руйнування соціальної структури. В умовах війни виникає складне психологічне середовище, що вимагає від особистості великої міри мобілізації та адаптації. Це безпосередньо впливає на соціальні та емоційні аспекти формування мотивації, змінюючи пріоритети та цінності особистості. Українці в умовах війни можуть стикатися з проблемами, які полягають у відчутті втрати сенсу в житті. Це є не лише зовнішньою проблемою, але й внутрішньою перешкодою, яку потрібно подолати для відновлення мотивації в умовах невизначеності [4]. Умови військового конфлікту в Україні, безперечно, створюють складні виклики для тих, хто вимушений покинути свої домівки та переселитися у безпечніші регіони. Значна частина вимушено переміщених осіб відчуває сильні емоційні стреси, особливо внаслідок втрат, спричинених війною та зменшенням можливості досягти життєвих цілей, переживає зміни та переосмислення базових цінностей, відчуває хронічну рольову напругу, страх, підвищену агресивність або байдужість до постійної небезпеки.

Особливо важливо, що умови війни спричиняють суттєві зміни у професійній мотивації працівників, такі як страх втрати роботи, відчуття

вигорання, безпорадність чи стрес в умовах невизначеності. Різне переживання нестабільної ситуації може призвести до додаткових проблем, таких як збільшення напруженості в колективі, роздратування та конфліктів. В таких умовах особливо важливо, щоб керівник взяв на себе більшу відповідальність за підтримку балансу в колективі та формування позитивного мотиваційного клімату [3].

Для педагогів, які є ключовою опорою суспільства, ці події створюють унікальні виклики. Окрім власних переживань, вчитель стає свідком страждань учнів, їхніх сімей та колег. Війни та збройні конфлікти посідають особливе місце, оскільки вони спричиняють не лише прямі людські втрати, але й глибокі психологічні травми, що впливають на всіх учасників освітнього процесу. Стійкість суспільства залежить від психологічної стабільності окремих його членів, особливо тих, хто виконує критичні функції, як-от педагоги. У зв'язку з цим, психоедукація є ефективним інструментом для підвищення психологічної стійкості, оскільки вона надає вчителям необхідні знання та навички для самодопомоги та допомоги іншим.

В умовах збройних конфліктів педагоги стикаються з низкою чинників, що негативно впливають на їхнє благополуччя. Це включає перебування в зоні бойових дій, вимушене переселення, стрес через турботу за безпеку себе і близьких, а також руйнування матеріальної бази. Психологічні наслідки для вчителів можуть проявлятися на різних рівнях, від загострення вже існуючих проблем до виникнення нових, як-от ПТСР, депресія та тривожні розлади. Соціальні наслідки також мають прямий вплив на педагогічний колектив, руйнуючи професійні та соціальні мережі, призводячи до втрати відчуття спільноти та довіри. Розуміння цих чинників є першим кроком до створення ефективних програм психоедукації та підтримки, які дозволять педагогам зберегти свою стійкість та виконувати свою важливу місію в умовах криз.

Психоедукація визначається як процес надання інформації та навчання навичкам, спрямованим на подолання психологічних проблем і зміцнення психічного здоров'я. Її роль у підвищенні стресостійкості педагогів під час криз

полягає в декількох ключових аспектах, що узгоджуються з офіційними рекомендаціями та науковими дослідженнями.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я — це стан благополуччя, за якого особистість реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресовими ситуаціями, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу всім [5].

Психоедукація надає знання про природу стресу. Розуміння фізіологічних та психологічних реакцій на стрес дозволяє вчителям усвідомлювати свої стани, а не розцінювати їх як ознаку слабкості. Як зазначається у посібнику UNFPA, знання про те, що тривога та безсоння є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію, допомагає зменшити відчуття безпорадності [6]. Це базовий, але надзвичайно важливий етап, адже він дестигматизує психічні переживання і створює основу для подальшої роботи над собою.

Крім того, психоедукація сприяє формуванню навичок саморегуляції. Це практичне навчання, яке перетворює знання на реальні вміння. У контексті надзвичайних ситуацій, коли стрес стає постійним супутником, навички саморегуляції допомагають вчителям зберігати емоційну рівновагу, щоб вони могли бути опорою для своїх учнів. Це включає такі техніки, як: усвідомленість (mindfulness); дихальні вправи; прогресивна м'язова релаксація; та ведення емоційного щоденника.

Особливої актуальності набуває досягнення стану внутрішнього спокою, який є основою для ефективної саморегуляції в умовах кризи. М. Варій вказує, що існують різні способи його досягнення, такі як психологічні засоби, афірмації, візуалізація, йога та медитація [1].

Третій важливий аспект — це розвиток емпатії та комунікації. У складних умовах надзвичайних ситуацій ефективна комунікація та емпатія стають не просто навичками, а життєво важливими інструментами, що сприяють психологічній стабільності. Психоедукація допомагає педагогам не лише розпізнавати власні емоції, але й розуміти почуття інших, що є основою для надання психологічної підтримки. Це включає розпізнавання ознак дистресу в

учнів і колег, надання першої психологічної допомоги та створення безпечного простору в класі. Ефективна комунікація та вміння слухати є ключовими для побудови довіри та зниження психологічного навантаження [2].

Нарешті, психоедукація є інструментом профілактики професійного вигорання — стану фізичного, емоційного та розумового виснаження. Для педагогів, що працюють в умовах надзвичайних ситуацій, ризик вигорання значно зростає. Психоедукація дозволяє вчителям вчасно розпізнати симптоми і навчитися ефективно керувати своїм станом.

Психоедукація є невід'ємним елементом сучасної освітньої системи, особливо в умовах постійних криз. Вона не лише підвищує особисту стійкість педагогів, але й забезпечує стабільність освітнього процесу в цілому, допомагаючи вчителям ставати опорою для учнів та їхніх родин. Впровадження систематичних психоедукаційних програм в освітніх закладах має стати пріоритетом для забезпечення психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу, відповідно до рекомендацій та офіційних документів, що регулюють освітню діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник. Львів : Вид-во Львів. сільськогосподарського ін-ту, 2005. 296 с.
2. Про освіту: Закон України. 2017.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
3. Когут І. В. Аналіз факторів мотивації, які впливають на команди в інноваційних проєктах під час кризи та війни. Економіка та суспільство, №37, 2022.
4. Машак С. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України (Львів, 14–15 жовтня 2022 р.). Львів. 94 с.

5. Піголенко І.В., Піголенко Ю.А., Кукса К.М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Габітус. Серія: Соціальна психологія. Юридична психологія. Випуск 45. 2023. С. 243–248.

6. Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA). Посібник для педагогів «Психологічна підтримка в умовах кризи». 2023.

УДК 159.98

Тамара Семенівна Яценко, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

БАЗАЛЬНІ ЗАХИСТИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ТРАВМАТИЧНІ НАСЛІДКИ ЖИТТЄВИХ ВТРАТ: ГЛИБИННИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасне українське суспільство зіткнулося з масштабними життєвими втратами (втрата близьких, здоров'я, дому, звичного способу життя, професійної ідентичності), що призводить до тотального зростання психологічного травматизму та посттравматичних станів. Актуальність тези визначається як загальнопсихологічними потребами в глибокому розумінні психіки, так і сучасними соціально-психологічними викликами. Важливим є розуміння глибинних (базальних) механізмів, які формують стійку дезадаптацію, невротичні прояви та фіксації на травмі. Тільки глибинна корекція дозволяє нівелювати деструктивні наслідки, а не лише маскувати їх.

Взаємозв'язок між травматичними наслідками життєвих втрат та активізацією базальних захистів психіки є прямим і являє собою механізм психічного регресу в умовах катастрофічної загрози цілісності «Я». Життєва втрата (смерть близької людини, руйнування дому, важка травма) є не просто сумною подією, а глибинною психологічною травмою. Для психіки це становить екзистенційну загрозу:

- втрата порушує базову безпеку та цілісність «Я», вона руйнує сформовану картину світу та порушує можливість ефективно прогнозувати майбутнє;
- травматичні наслідки (шок, нестерпний біль, безпорадність) перевантажують зрілі, свідомі механізми адаптації та вторинні захисти (наприклад, витіснення чи раціоналізацію). Ці зрілі інструменти виявляються неефективними для переробки горя такого масштабу.

Коли зрілі механізми виходять з ладу, психіка, прагнучи вижити і запобігти повному розпаду, здійснює регрес до своїх найдавніших (архаїчних) захисних стратегій, сформованих у довербальний період. Базальні захисти — це «аварійна сигналізація» психіки, спрямована на глобальне спотворення або виключення травматичної реальності. Вони мають більш примітивний характер порівняно з невротичними захистами. Наприклад, коли біль від втрати стає нестерпним, активується примітивна ізоляція або заперечення. Це дозволяє «відключити» свідомість від катастрофи, але ціною відриву від реальності.

Активізація базальних захистів при втраті має захисну, але водночас деструктивну подвійну дію. Захисна функція полягає в тому, що вони тимчасово зберігають цілісність «Я» від розпаду через почуття горя. Деструктивна функція полягає в тому, якщо ці захисти діють надмірно довго (що часто трапляється при фіксації на травмі), вони перешкоджають природному процесу горювання та інтеграції досвіду втрати. У результаті, несвідомі патерни базальних захистів «фіксуються» у структурі особистості, перетворюючись на стійкі деформації психіки. Ці слідові ефекти змушують людину продовжувати реагувати на поточні, менш загрозливі ситуації так, ніби вони є катастрофічними втратами, що призводить до хронічної дезадаптації та невротизації.

Роль несвідомого у формуванні стійких (фіксованих) патернів захисту після травми є вирішальною у глибинній психології. Несвідоме діє як сховище невирішеного травматичного досвіду, що постійно змушує психіку автоматично відтворювати захисні реакції. У момент травматичної життєвої

втрата психіки захищається від нестерпного болю, відщеплюючи (ізолюючи) цей досвід та пов'язані з ним емоції. Це відщеплення — це і є витіснення (ключовий механізм несвідомого). Травма витісняється, але не зникає. Інформація про втрату та інтенсивні афекти (жах, безпорадність, агресія) не інтегруються у свідоме «Я», а фіксуються у несвідомому як слідові ефекти травматизму. Згідно з психодинамічною теорією, витіснений матеріал зберігає свою енергію та детермінованість. Він продовжує впливати на психіку, викликаючи постійне напруження, навіть коли свідомість про це не знає. Оскільки травматичний матеріал залишається активним у несвідомому, психіка змушена постійно підтримувати базальні захисти, які були активовані для первинного захисту.

Захист, який спрацював у критичний момент (наприклад, примітивне заперечення або розщеплення), автоматично закріплюється як «єдиний надійний спосіб» впоратися із внутрішньою загрозою, що йде від несвідомого. Ці патерни стають стійкими (фіксованими) і перестають бути ситуативними. Вони перетворюються на частину характеру або глибинну деформацію психіки, змушуючи людину реагувати на будь-яку стресову ситуацію (навіть невелику) регресивно, так, ніби вона переживає ту саму катастрофу втрати.

Несвідоме створює внутрішній тиск, який постійно живить деструктивну дію захистів. Несвідомі захисти (наприклад, проєктивна ідентифікація) маскують інфантильні інтереси або архаїчні тенденції, які вимагають задоволення. Людина не усвідомлює справжньої причини своєї тривоги чи деструктивної поведінки. Оскільки захист діє поза свідомістю, людина не може його критично оцінити, змінити чи інтегрувати. Це створює «сліпу пляму», яка вимагає глибинного пізнання (як у методі АСПП), щоб вивести цей матеріал на рівень свідомості та забезпечити його корекцію. Несвідоме є детермінуючою силою, що утримує фіксовані захисти, перетворюючи тимчасову реакцію на травму у хронічний патерн дезадаптації.

Таким чином, глибинна психокорекція і психодинамічна діагностика стають необхідними саме для того, щоб об'єктивувати ці невидимі для «Я»

базальні захисти та допомогти особистості здійснити адаптивну переробку травми, інтегруючи досвід втрати без необхідності регресу. Конкретні шляхи діагностики та корекції у руслі психодинамічної парадигми (метод АСПП) полягають у наданні фахівцям-психологам глибинного інструментарію, який забезпечує адекватне пізнання та ефективну корекцію психіки клієнта, що пережив втрату. Це підвищує професійну компетентність психологів у роботі зі складними наслідками травм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 350 с.

2. Яценко Т. С. Взаємозв'язки свідомого і несвідомого в контексті проблеми психологічних захистів. *Психолінгвістика*. 2012. Вип. 10. С. 150-159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2012_10_21 (дата звернення: 25.09.2025 р.).

3.Яценко Т. С. Проблема принципу додатковості в глибинному пізнанні психіки. *Наука і освіта*. 2016. №9. С. 9-16. URL:<https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2016-9-doc/2016-9-st4> (дата звернення: 24.09.2025 р.).