

2. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 50 с.

3. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49–54.

4. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія*. 1997. №4. С. 151–154.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТА ПОВОЄННОЇ КРИЗИ

Гузь Ірина, Фролова Вікторія

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних
працівників Диканської селищної ради»
cprppdik@gmail.com*

Воєнна агресія, що триває на території України, створила безпрецедентні виклики не лише для системи безпеки, охорони здоров'я та економіки, а й для сфери освіти. Учні, студенти, педагогічні працівники опинилися у стані постійного стресу, невизначеності та психологічного виснаження. В умовах воєнного та повоєнного періоду порушено звичний ритм навчання, відбувається вимушене переміщення здобувачів освіти, руйнуються усталені міжособистісні зв'язки, зростає емоційна нестабільність, що безпосередньо впливає на мотивацію до навчання, успішність та загальний психоемоційний стан учасників освітнього процесу.

Педагогічна спільнота стикається з новими завданнями – не лише забезпечити якість освітнього процесу в кризових умовах, а й підтримати життєстійкість учнів і студентів, сприяти їхній психологічній адаптації, створювати безпечний простір для навчання та розвитку. Особливої уваги потребує питання професійного вигорання вчителів та викладачів, які самі переживають наслідки війни, але водночас виступають ключовими фігурами підтримки для молодого покоління.

Життєстійкість у цьому контексті розглядається як здатність зберігати внутрішню рівновагу, активно діяти, навчатися, приймати рішення та не втрачати сенс життя в умовах кризи. Її формування є необхідним як для здобувачів

освіти, так і для педагогічних працівників, адже забезпечує ресурс для подолання труднощів, збереження соціального функціонування та повернення до конструктивної життєвої траєкторії. Психосоціальні підходи – поєднання психологічної підтримки та соціального впливу – стають ефективним інструментом у цьому процесі.

Вивчення психосоціальних механізмів відновлення життєстійкості в освітньому середовищі дозволяє не лише краще зрозуміти потреби учасників освітнього процесу в умовах війни, а й розробити ефективні практики підтримки та профілактики деструктивних наслідків кризи. Таким чином, актуальність теми зумовлена як глобальними соціальними обставинами, так і потребою адаптації та розвитку освітнього простору як простору підтримки, розвитку та відновлення особистості.

Метою дослідження є вивчення особливостей відновлення життєстійкості особистості в умовах воєнної та повоєнної кризи засобами психосоціальних підходів, зокрема в освітньому середовищі.

Дослідження проводилося впродовж 2024 року на базі опорного закладу «Диканський ліцей імені М. В. Гоголя» Диканської селищної ради та опорного закладу «Диканська загальноосвітня школа I-III ступенів Диканської селищної ради Полтавської області, зокрема у закладах освіти Диканської громади, що прийняли внутрішньо переміщених осіб. Метою було виявлення рівня життєстійкості учасників освітнього процесу (учнів та вчителів), а також оцінка ефективності психосоціальних практик, впроваджених у навчальному середовищі.

У дослідженні взяли участь 40 учнів середньої та старшої школи (віком 12–17 років) і 20 вчителів різних предметів. Використано такі методи збору даних:

- анкетування (для виявлення рівня тривожності, емоційного стану, наявності внутрішніх ресурсів);
- опитування з відкритими запитаннями (для збору якісної інформації про досвід учасників у кризовій ситуації);
- діагностичні методики на життєстійкість (адаптована шкала С. Мадді, шкала суб'єктивного благополуччя);
- спостереження за участю в групових заняттях.

У рамках дослідження з учнями та вчителями було організовано:

- тематичні тренінги з розвитку життєстійкості (ресурси адаптації, робота з емоціями, внутрішня мотивація);
- заняття з елементами арт-терапії (малювання, колажі, символічне самовираження);
- рефлексивні зустрічі (групи обговорення на теми «Я і мої сили», «Моє майбутнє після війни»).

Аналіз даних показав низку тенденцій:

– серед учнів переважав середній або знижений рівень життєстійкості. Більшість респондентів (понад 65%) відчували втому, емоційне виснаження, невпевненість у майбутньому. Проте участь у психосоціальних заняттях сприяла формуванню позитивнішого образу себе, зростанню віри у власні сили, покращенню настрою та міжособистісної взаємодії;

– серед вчителів виявлено високий рівень професійного навантаження та ознаки емоційного вигорання. Водночас ті педагоги, які брали участь у тренінгах, зазначали посилення здатності до саморегуляції, покращення комунікації з колегами й учнями, підвищення мотивації до подальшої роботи.

Учасники позитивно оцінили використані методики: арт-терапевтичні форми дозволили безпечно виразити емоції, а тренінги стали майданчиком для взаємної підтримки та пошуку внутрішніх ресурсів. Виявлено, що навіть короткотривале впровадження таких практик сприяє відновленню відчуття стабільності й контролю над життям.

Психосоціальні інтервенції, адаптовані до освітнього середовища, відіграють важливу роль у зміцненні життєстійкості як учнів, так і педагогів у кризових умовах. Результати дослідження засвідчили, що поєднання тренінгової роботи, творчих методів самовираження та рефлексії сприяє підвищенню емоційної стабільності, відновленню внутрішнього ресурсу та зниженню рівня тривожності.

Педагогічні працівники, залучені до таких практик, демонструють більшу здатність підтримувати учнів, моделювати безпечне навчальне середовище та водночас

зберігати власну психологічну стійкість. Таким чином, інтеграція психосоціальної підтримки в освітній процес є перспективним напрямом роботи в умовах війни та відбудови країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочаров А. В., Сафина Р. А. Психологічна підтримка в умовах воєнної кризи. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 34–42.
2. Лебедева Л. М. Соціальна підтримка як ресурс подолання психологічної кризи. *Вісник практичної психології*. 2020. №3. С. 15–21.
3. Огієнко Л. М. Психосоціальні інтервенції для подолання травматичного досвіду. *Актуальні питання психології*. 2023. №5. С. 51–58.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ І ВЧИТЕЛІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Гуменюк Вікторія, Ребро Євгенія

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку
педагогічних працівників Диканської селищної ради»
cprppdik@gmail.com*

У сучасних умовах, коли українське суспільство переживає складні соціальні трансформації, пов'язані з війною, переміщенням населення, втратою близьких, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, ментальне здоров'я громадян, зокрема, дітей і педагогів, набуває пріоритетного значення. Школа як одна з основних соціальних інституцій відіграє ключову роль у підтримці стабільності, безпеки та психологічної рівноваги. Особливої актуальності це набуває в умовах освітньої реформи та адаптації системи до нових викликів, спричинених війною.

Участь школярів у навчальному процесі в умовах стресу, тривоги, втрати, а також часте переміщення (перехід до інших шкіл, дистанційне навчання, руйнування шкільної інфраструктури) накладають суттєвий відбиток на їхній психоемоційний стан. Учні можуть проявляти симптоми тривожності, емоційного виснаження, замкнутості, агресії або відчуження, що ускладнює їхню соціалізацію та академічну успішність. За таких умов школа стає не лише осередком освіти,