

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Острозька академія»

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала студентка VI курсу, групи МПс-21

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Мельничук-Мохаммад Ірина Олександрівна

Керівник:

Доктор психологічних наук, проф..
кафедри психології, професор
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент:

Доктор психологічних наук, проф..
кафедри психології, професор
Балашов Едуарт Михайлович

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: _____ О.МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1 Поняття «психічне здоров'я» у системі споріднених понять.....	11
1.2 Особливості збереження психічного здоров'я в умовах війни.....	17
1.3 Чинники регуляції психічного здоров'я вчителів початкової школи в умовах війни.....	22
1.4 Резилієнс та стресостійкість як психологічний ресурс регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	26
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	36
2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	36
2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	41
2.2.1 Психологічні особливості психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	41
2.2.2 Психологічні особливості резилієнсу та стресостійкості майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	43
2.2.3 Аналіз взаємозв'язків показників психічного здоров'я та психологічних ресурсів у майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	47

Висновок до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ.....	53
3.1 Принципи розробки та особливості застосування психоедукаційної роботи для регуляції психічного здоров'я у майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.....	53
3.2 Практичні рекомендації для майбутніх вчителів початкової школи щодо регуляції психічного здоров'я в умовах війни.....	65
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	76
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Постановка проблеми. Сьогодні до вчителя початкової школи ставляться високі вимоги щодо організації освітнього процесу, виховання молодших школярів. За професійним стандартом вчителя молодших класів він повинен володіти такими професійними компетентностями: мовно-комунікативна; предметно-методична; інформаційно-цифрова; психологічна; емоційно-етична; педагогічне партнерство; інклюзивна; здоров'язбережувальна; проєктувальна; прогностична; організаційна; оцінювально-аналітична; інноваційна; рефлексивна; здатність до навчання впродовж життя [36]. Звісно, що виконати ці вимоги педагог може лише в тому разі, якщо він має добре здоров'я, позитивне ставлення до нього, а також до збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців, дотримання здорового способу життя, що сприяє підвищенню працездатності, повноцінному використанню професійних знань і вмінь у практичній діяльності.

У свою чергу, майбутні вчителі початкової школи виснажені карантинном, тягарем онлайн, способом життя, російсько-українською війною, страхом перед невизначеністю щодо кінця економічної кризи – все це порушує інформаційно-психологічну безпеку, емоційне благополуччя учасників освітнього процесу, та може стимулювати прокрастинацію, деструктивно впливати на процес навчання. Тому вивчення психічного здоров'я та вимірювання психологічних ресурсів, безсумнівно, є актуальною проблемою сьогодні.

Стресостійкі особистості, що вміють організувати своє життя та подбати про власне психічне здоров'я, це ідеальні майбутні педагоги, адже вони не тільки мають дбати про себе і своє психологічне здоров'я, а й про здоров'я підростаючого покоління. Тому дуже важливо виявити у студентів тих прогалин у знаннях та вміннях, які заважають їм стати високо компетентними у галузі здоров'язбереження (Мельник, 2021) [25].

У своїх дослідженнях Г. Мешко, О. Мешко (2017) виділяють важливим компонентом цілісної системи професійної підготовки майбутніх вчителів є

підготовка до діяльності зі збереженням і зміцнення професійного здоров'я. Цілеспрямована підготовка майбутніх вчителів у цьому напрямі має бути орієнтованою на розкриття всіх граней індивідуальності майбутнього вчителя, його особистісно-професійне зростання і самореалізацію, формування активної позиції і світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципів «пізнай себе, створи себе, оздоров сам себе» та «здоров'я – через розумний спосіб життя», забезпечувати готовність до здоровотворчої діяльності [26].

На сьогодні в психології відсутні чіткі критерії діагностики психологічного здоров'я і його диференціації від психічного здоров'я. Нікіфоров та Хухлаєва, говорять, що психічне здоров'я асоціюється з відсутністю ознак психопатології, а психологічне здоров'я трактується не тільки як відсутність психопатології, а й наявність ознак позитивного функціонування людини [39].

К. Кіза в своїй роботі визначає психічне здоров'я через операціоналізацію феномену «mental health» з використанням показників, пов'язаних з частотою переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя. Він розглядає психічне здоров'я як стан, в якому індивіди не тільки вільні від психічних розладів, але також відчують задоволення від життя і демонструють ознаки позитивного функціонування. Це визначення ґрунтується на уявленні, що психічно здорові особи є психологічно і соціально адаптованими та відчують себе психологічно благополучними [29].

Психічні стани не тільки відображають психічні процеси та стабільні психологічні властивості особистості, але також є відображенням ставлення суб'єкта до своїх власних психічних проявів. Це означає, що спосіб, яким індивід реагує на свої емоції та психологічний стан, також відіграє важливу роль у загальному сприйнятті психічного здоров'я.

Визначення психічного здоров'я через позитивне функціонування та відсутність психічних розладів вказує на важливість розуміння психологічного благополуччя і адаптації як ключових компонентів загального стану психічного здоров'я.

У своїй роботі ми дотримуємося моделі яку запропонував К. Кіз у своїх методиці «The Mental Health Continuum – Short Form», де виділив 4 ознаки стабільності психічного здоров'я: здоровий мозок, гедонічне благополуччя, евдомоністичний компонент, соціальний досвід [29].

У свою чергу, здоровий мозок здатен підтримувати баланс позитивних і негативних емоцій. Гедонічне благополуччя відбиває дію відомого закону «гедонічної асиметрії», що означає негативні емоції більш стійкі порівняно з позитивними. Евдомоністичний компонент який притаманний психологічно здоровій людині, яка чітко усвідомлює свої життєві цілі й послідовно їх реалізовує. А соціальне благополуччя це відчуття людиною комфортності в оточенні інших людей, впевненості у власних можливостей самоактуалізації.

Одним із психологічних ресурсів - резилієнс. Ми розглядаємо резилієнс як цілісний конструкт, що стосується окремого індивіда, сім'ї та громади їхніх фізичних, психологічних та соціальних характеристик [2].

Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я, згідно з ним резилієнс – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів коупінгу)» [16].

Поняття «резилієнс» в сучасних наукових дослідженнях і літературних джерелах може бути тлумачене різними способами. Основні визначення включають: збереження позитивної адаптації після переживання стресових ситуацій, тобто здатність особи відновлюватися після травматичних досвідів; процвітання і збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди та виклики життя; позитивна відповідь на негативні події життя та компетентне функціонування в умовах стресу; здатність до конструктивного відображення та подолання труднощів, зокрема, важких життєвих обставин; компетентність перед незгодами та здатність до активного подолання життєвих викликів.

Сьогодні ж важливо вивчати резилієнс-підхід і його застосування в контексті педагогічної корекції травматичних та стресових станів. Також

важливо формування у вчителів компетенцій для підтримки психологічного здоров'я учнів, через призму життєстійкості. Окрім того, не варто забувати про психологічну підтримку педагогів, як сприятливого психологічного середовища для розвитку резилієнсу. Для більш швидкого розвитку резилієнсу вчителів має бути вільний доступ до емоційної підтримки.

Ще одним важливим психологічним ресурсом ми вбачаємо стресостійкість. На основі аналізу ми виокремили, що стресостійкість – це вміння організму адаптуватися до змін. Стресостійкість представляє собою неодмінну властивість особистості, яка включає в себе різноманітні аспекти, такі як когнітивні, емоційні, адаптивні та особистісні властивості. Ці компоненти спільно забезпечують людині здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям і висловлювати опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я. Феномен стресостійкості розглядається науковцями як багатогранний об'єкт, який можна визначити як властивість особистості, відображаючи змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; як процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; і як стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях [57].

Вивчення психічного здоров'я серед учасників освітнього процесу зустрічається, але вони звужені до вивчення психологічної безпеки при взаємодії в системі «вчитель-учень». Звичайно ми не можемо уникнути дослідження особистості викладача ЗВО, науково-педагогічних працівників студентів в опануванні іноземної мови, але жодний з них не розглядають психічне здоров'я через призму резилієнсу .

Тому проблема регуляції психологічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни у вимірі резилієнс підходу малодосліджена.

Мета нашого дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні ресурси регуляції психічного здоров'я майбутніх учителів початкової школи в умовах війни.

Гіпотеза. Основними психологічними ресурсами регуляції психічного здоров'я є резилієнс та стресостійкість майбутніх вчителів початкової школи.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я майбутніх вчителів початкової школи.

Предмет дослідження: психологічні ресурси психічного здоров'я майбутніх учителів початкової школи в умовах війни.

Відповідно до мети, предмета й гіпотези визначено такі **завдання** дослідження:

1. Теоретично проаналізувати в науковій літературі поняття «психічне здоров'я».
2. Охарактеризувати резилієнс та стресостійкість як психологічний ресурс регуляції психічного здоров'я.
3. Емпірично дослідити проблеми психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни
4. Задля розробки практичних рекомендацій майбутнім вчителям початкової школи щодо зміцнення психічного здоров'я в умовах війни запропонувати відповідні засоби його збереження та відновлення.

Методи дослідження. Для реалізації мети і завдань дослідження були застосовані теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових досліджень та емпіричні методи – анкетування та тестування. Для визначення рівня психічного здоров'я у респондентів ми використали методу «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (Keyes 2002, адаптовано українською мовою Є. Носенко, А. Четверик-Бурчак 2014) (Додаток А). Для детального визначення резилієнсу у майбутніх вчителів початкових класів ми використали Resiliency Assessment Scale (SPP–25), by N. Ogińska-Bulik i Z. Juczyński (2008) (укр. адаптація У. Нікітчук, В. Кондратюк) (Додаток Б). Для вивчення стресостійкості ми використали шкалу стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українська адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) (Додаток В). До математичної та статистичної обробки емпіричних даних

використовували коефіцієнти Пірсона та коефіцієнти рангової кореляції Кендалла і Спірмана. Опрацювання даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм IBM SPSS Statistics 20 з використанням методів описової статистики.

Емпірична база дослідження. Вибірку нашого дослідження склали 50 студентів спеціальності «Початкова освіта» у КЗВО «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради. Вікова категорія респондентів – від 15 до 21 року ($M=17,04$), 94% жінок та 6% чоловіків. Збір даних відбувався з використанням Google forms.

Наукова новизна та теоретичне значення.

Вперше: за результатами емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни запропоновано та апробовано засоби щодо його збереження та відновлення.

Удосконалено: шляхи та методи дослідження особливостей психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.

Набули подальшого розвитку: науково-психологічні підходи до аналізу психологічних ресурсів психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи.

Практичне значення. Теоретичні узагальнення та емпіричні результати можуть використовуватися для розвитку культури збереження психічного здоров'я майбутніх вчителів. Створення дисциплін у педагогічних закладах, які стосуватимуться усвідомленості майбутніх учителів збереження власного психічного здоров'я. Наприклад, «Безпека життєдіяльності», «Охорона праці», «Стресменеджмент та саморегуляція», «Психологія самопізнання», «Психологічна стійкість у вчителя» та «Психічне здоров'я в навчальному середовищі».

Апробація результатів дослідження.

1. XXVIII наукова студентсько-викладацька конференція «Дні науки» Національного університету «Острозька академія» (Острог, 15-19 травня,

2023 року). Тема доповіді: «Психологічна стійкість як ресурс психічного здоров'я майбутніх учителів початкової школи в умовах війни».

2. Yuriy Plyska, Halyna Handzilevska, Iryna Melnychuk-Mohammad, Iwona Błaszczak. Rola rezyliencji we wsparciu zdrowia psychicznego przyszłych nauczycieli // ROCZNIKI PEDAGOGICZNE. – 2023. – №2. – С. 179–188.

URL: <https://czasopisma.tnkul.pl/index.php/rped/article/view/240/200>

Структура роботи. Магістерська робота складається з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття «психічне здоров'я» у системі споріднених понять

Сучасні реалії в Україні надзвичайно складні та непередбачувані. Водночас, український народ стоїть на порозі великих змін, формується самодостатнє, цілісне та гармонійне суспільство. У свою чергу, кожна окрема особистість поглинута у інформаційний потік про російсько-українську війну та постійно переробляє цю негативну інформацію, що впливає на її життєдіяльність. Нині вивчення психічного здоров'я, як ніколи є актуальним. Усе це негативно позначається на психічному здоров'ї людини. Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування до нього ціннісного ставлення.

Тема психічного здоров'я була цікава ще психологом в кінці XIX столітті. Зокрема, це стосується психодинамічної теорії особистості З. Фрейда, індивідуальної теорії особистості А. Адлера, аналітичної теорії особистості К. Юнга, Его-теорії особистості Е. Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е. Фрома, соціокультурної теорії особистості К. Хорні, структурної теорії рис особистості Р. Кеттела, когнітивної теорії особистості Дж. Кіллі, гуманістичної теорії особистості А. Маслоу, феноменологічної теорії особистості К. Роджерса [54]. Кожна з цих концепцій підходила до проблеми «психічного здоров'я» через призму розуміння особистості в рамках цієї теорії. Але сьогодні підхід до визначень «психічного здоров'я» дещо змінився. Офіційно вважають, найповнішим визначення ВООЗ, де зазначається, що це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін.

Підходи до вивчення психічного здоров'я є абсолютно різними. В.В. Синявський, О.П. Сергеєнкова, подають психічне здоров'я як стан душевного

благополуччя людини, О. Черниха стверджує, що саме психічне здоров'я є резервом сил людини, С. Максименко говорить, що психічне здоров'я залежить від душевного комфорту, Р. Поташнюк, зазначав, що психічне здоров'я забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію, Т. Парсонсом визнав психічне здоров'я як стан оптимальної працездатності індивіда у процесі ефективного виконання ролей і завдань [33, 39, 40, 53, 54].

Ми ж у своїй роботі розуміємо «психічне здоров'я» як про це зазначає К.Кіз у створеному ним опитувальником «The Mental Health Continuum – Short Form» («Стабільність психічного здоров'я – коротка форма») «mental health» - це частота переживань ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя (Keyes, 2002) [29].

Як ми бачимо «психічне здоров'я» є дуже різноплановим поняттям, кожний вчений розглядає його в рамках свого розуміння та через призму своєї концепції. Щоб повноцінно розібратися у цій тематиці варто розглянути найбільш поширенні моделі та критерії психічного здоров'я.

Перш за все потрібно звернутися до критеріїв психічного здоров'я які виділяє ВООЗ:

- усвідомлення неперервності, постійності та ідентичності власного фізичного та психічного «Я»;
- критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; спроможність самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізувати плани;
- спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [19].

О. Напреєнко, К. Петров підкреслюють такі критерії як: адекватність сприйнятих образів їх об'єктивним явищам чи предметам, адекватність прояву емоцій ситуації, упорядкованість і причинна зумовленість психічних явищ, критичність в оцінці себе і оточуючого світу, гнучкість і адекватність

поведінки, здатність організувати власну поведінку відповідно до морально-етичних норм, доброзичливість до людей, цілеспрямованість та організація власного життя [9].

І. Галецька у розумінні психічного здоров'я виділяє головний його критерій – це адаптивність психічної діяльності та поведінки віку, властивостям та впливу середовища [12].

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я: здатність концентрувати увагу на предметі; утримувати інформацію в пам'яті; логічне опрацювання інформації; адекватна орієнтація особистості у просторі та часі [15]

О. С. Васильєвої і Р. Ф. Філатова було запропоновано цілісну модель психічного здоров'я особистості, які включала в себе такі принципи: холістичність; урахування початкової поліваріантності інтерпретацій; структурність і динамізм як взаємодоповнюючі аспекти проблеми. Ця модель внесла важливий внесок у розуміння психічного здоров'я особистості, розширивши погляди на цей поняття в психології. Вона підкреслила важливість розглядати психічне здоров'я як складний та індивідуальний процес, який має бути вивчений з урахуванням різноманітності інтерпретацій та змін в часі [22].

Концепція Б. С. Братуся про рівні психічного здоров'я є важливим внеском у розуміння психологічної та особистісної сфери. Ця концепція базується на вивченні структури і функцій мотиваційно-сміслової сфери та виокремлює різні рівні і параметри психічного та особистісного здоров'я. Основними аспектами цієї концепції є філософсько-методологічний, загальнопсихологічний, патопсихологічний і прикладний [12].

Л.А. Руїс, розглядав психічне здоров'я через модель «здоров'я-хвороби», обґрунтувавши 3 рівні цієї моделі:

1. Макросоціальний – зв'язок між суспільством, як єдиним цілим та станом здоров'я кожної окремої особистості;
2. Груповий – співвідношення умов життя окремої групи населення;
3. Індивідуальний – відношення станом здоров'я кожної окремої людини [22].

Шульте Д. розуміє «психічне здоров'я» так само як і «психічне нездоров'я» і розглядає через 4 площини: передумови здоров'я, власне здоров'я, добре самопочуття та наслідки здоров'я [38]. Р.Becker у запропонованій моделі визначає, що психічно здорова людина є людиною працездатною та відповідає щоденним вимогам суспільства [45].

Узагальнивши, всі критерії та моделі розвитку психічного здоров'я, ми виокремили для себе основні аспекти вивчення «психічного здоров'я», а саме через різні прояви благополуччя особистості. Психологічне благополуччя, яке відповідає за вміння насолоджуватися життям та боротися зі стресом, соціальне благополуччя – вміння отримати підтримку від близьких та соціально адаптуватися, суб'єктивне благополуччя, яке створене для оцінки задоволеністю власного життя. Комбінація цих трьох складових дозволяє отримати більш повне уявлення про стан благополуччя і підходити до нього більш комплексно. Але для більш поглибленого вивчення терміну «психічне здоров'я», ми проаналізували суміжні поняття, а саме «психологічне здоров'я», «духовне здоров'я».

Досить довго психологічне здоров'я входило в базовий зміст психічного здоров'я. Однак сьогодні наука розмежовує ці два поняття. Розмежовуючи сфери психічного та психологічного здоров'я. Під час порівняння «психічного» та «психологічного» здоров'я І.В.Дубровіна зазначає, що «психологічне здоров'я» це динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі [23].

Г.І. Малейчук, у свою чергу, визначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного. На думку автора, воно визначається ціннісно-смісловим змістом розвитку особистості [4].

В.С. Хомік дивиться на психологічне здоров'я крізь призму реверсивної теорії особистості М. Аптера, в якій говориться, що психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів. Воно проявляється у великому спектрі психологічних станів, широкій гамі емоційних реєстрів і

переживанні мотиваційного розмаїття. А умовами здорового соціального розвитку особистості є зміни, непослідовність і нестабільність [22].

У своїй праці М. Jahoda виділив такі критерії психологічного здоров'я: позитивну установку стосовно своєї особистості, духовне зростання і самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватність сприйняття реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу [69].

К. Men-ninger називає такі ознаки як відчуття щастя, задоволеність, врівноважений темперамент, інтелектуальність і "взірцева" соціальна поведінка [48].

Р. Ассаджолі в концепції психосинтезу відзначав, що психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини. Про «психологічне здоров'я» як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями, говорив С. Фрайберг. Н.Г. Гаранин, А.Б. Холмогорова визначали психологічне здоров'я, як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти [22].

Часто для визначення психологічного здоров'я використовуються синонімічне поняття «духовне здоров'я». Двіжона О.В., зазначала духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до постійного розвитку і збагачення особистості [49].

Жан Юзвак розглядає духовність як творчу здатність людини до самореалізації та самовдосконалення. Ця здатність обумовлена різними аспектами людської особистості, такими як когнітивні (пов'язані з розумом та інтелектом), чуттєво-емоційні (пов'язані з емоціями та почуттями) та вольові (пов'язані з волею та рішучістю) аспекти. Ці аспекти сприяють успішному формуванню та реалізації потреби у глибокому і цілеспрямованому пізнанні, а також вираженні в життєдіяльності істини, загальнолюдських етичних і естетичних цінностей та усвідомленню єдності себе та Всесвіту [58].

Шахненко В.І. розуміє «духовне здоров'я» це внутрішнє психічне життя, моральний світ людини, розуміння сенсу життя, спрямованість на реалізацію певних життєвих цінностей [55]. Дослідження Вітенко І. С. пов'язує духовну складову з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості [10]. Беньковська А.В. подає духовне здоров'я, як почуття особистої відповідальності й свободи творення власного життя. Передумовою і виявом духовного здоров'я є ствердження себе, суспільства й всесвіту в їх неподільності [3].

Теоретично проаналізувавши терміни «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» та «духовне здоров'я» ми можемо сказати, що вони взаємопов'язані але не тотожні. Психічне, психологічне та духовне здоров'я - це різні аспекти загального стану особистості, і вони мають різницю в поняттях і фокусі. Психологічне здоров'я охоплює широкий аспект особистості, включаючи не тільки розум і емоції, але і психологічні аспекти поведінки та стосунків з іншими. Психологічне здоров'я враховує такі аспекти, як соціальні взаємодії, важливість самооцінки, адаптація до різних ситуацій, міжособистісні відносини та багато інших. Духовне здоров'я стосується духовної складової особистості, яка може включати віру, духовну практику, цінності та сенс життя. Духовне здоров'я пов'язане із внутрішньою глибиною та відношенням до вищого принципу або сенсу. Психічне здоров'я відноситься до стану розуму та емоцій кожної окремої людини. Це означає, що здатність розуміти і керувати своїми емоціями, реагувати на стрес та вирішувати проблеми в житті відноситься до психічного здоров'я. Саме тому у своїй роботі ми будемо використовувати термін «психічне здоров'я».

Отже, головна різниця полягає в тому, що психічне здоров'я відноситься до розумових та емоційних аспектів, психологічне здоров'я враховує більш широкий спектр психологічних аспектів, а духовне здоров'я охоплює аспекти духовного існування та пошуку сенсу. Важливо пам'ятати, що ці аспекти можуть бути взаємопов'язаними і впливати один на одного.

1.2 Особливості збереження психічного здоров'я в умовах війни

Ще декілька років назад жодний українець не міг подумати, що розпочнеться повномасштабне вторгнення росії, що війна постукає у кожний дім. Війна є жахіттям і найстрашнішою формою конфлікту, яка призводить до страждань, гибелі, руйнування та глибокої людського трагедії. Вона має дуже серйозні соціальні, економічні, психологічні та геополітичні наслідки і призводить до тяжких наслідків для цивільних осіб, військовослужбовців і держави загалом.

Вплив війни на особистість є непоправною. Абсолютно не важливо чи це військовослужбовець або цивільна особа; людина яка проживає на окупованих територія чи людина, яка проживає у відносно безпечному місці і т.д.. Гіркий досвід країн, що постраждали від збройних конфліктів, показує: щонайменше кожна п'ята людина має негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчуває ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби.

Вплив війни на психічне здоров'я – це соціальна реальність, яка змушує розкриваючи характер змін психіки у людей, працювати над зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому.

Маючи сумну статистику Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) встановлено, що через збройні конфлікти в світі близько 10 % людей, які пережили травмуючі події, матимуть у подальшому серйозні проблеми із психічним здоров'ям, а ще у 10% – спостерігатимуться поведінкові зміни, які заважатимуть їх ефективному функціонуванню у соціумі. Найпоширенішими негативними психічними проявами визначено депресію, тривогу та психосоматичні проблеми (безсоння, різноманітні болі в області спини та живота) [92].

Опираючись на досвід країн які уже пережили або досі є в режимі війни, ми можемо зрозуміти реальні наслідки для своєї країни та застосувати весь світовий досвід для зниження психічних порушень у наших громадян [43].

Ученими Г. Вагнер, П. Глік, У. Хаммаш та ін. проводилися дослідження серед палестинської молоді через війну на Близькому Сході. Ними

констатовано, що у постраждалих найпоширенішими наслідками військового конфлікту та впливу насильства (як прямого, так і непрямого) на їх психічне здоров'я були підвищені симптоми депресії та тривоги. Водночас, молоді жінки проявляли меншу схильність до насильства, але частіше, ніж чоловіки, повідомляли про підвищені симптоми дистресу, депресії та тривоги. Ученими виявлено, що у них фаталістичне ставлення до власного життя, песимізм по відношенню до свого майбутнього найчастіше пов'язані з підвищеними симптомами депресії та дистресу, особливо серед чоловіків [73].

Зарубіжними вченими Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо та ін. проведено тривале 11-річне практичне дослідження серед боснійців, що пережили війну й проживають у постконфліктному регіоні. За результатами вивчення показників загального психічного здоров'я досліджуваних встановлено, що у осіб, які залишилися у зоні бойових дій з часом рівень психологічних симптомів зменшився, у колишніх внутрішньо переміщених осіб – зберігався, а у колишніх біженців – спостерігалось їх зростання. Учені пов'язують отримані показники психічного здоров'я як з травмувальними подіями війни, так і зі збільшенням поточних психологічних стресових чинників після її закінчення. Тобто, вони довели, що травмувальні події війни та переміщення самих осіб мають негативні і довготривалі наслідки для їх психічного здоров'я, а вплив сучасних стресових чинників – здатний їх підсилювати [66].

Результати досліджень серед біженців через громадянську війну у Камбоджі в 1960-х роках, продемонстрували наявність у них високого рівня психіатричної симптоматики через десять років після події. Установлено, що понад 80 % опитаних відчувають депресію та мають низку психосоматичних проявів, незважаючи на належний доступ до отримання якісних медичних послуг [63].

Ізраїльські діти також констатують негативні наслідки від тривалих постійних військових конфліктів на власному психічному здоров'ї. Дослідження доктора Рут ПатХоренчик Ізраїльського центру лікування психотравми в Меморіальній лікарні Герцога демонструє, що діти, які

проживають у місті Сдерот, відчувають симптоми посттравматичного стресового розладу у три-чотири рази більше, ніж інші діти країни [93].

Стосовно дослідження проблеми психічного здоров'я в Україні під час війни, то, починаючи з 2014 року, коли розпочалась війна росії проти України на Сході України, українськими вченими вивчались такі важливі аспекти цієї проблеми: адаптація вимушених переселенців, як дорослих, так і дітей, до нових умов життя (Путінцев & Пащенко, 2018; Тітар, 2016; Хачатурян, 2017); соціально-психологічні особливості вимушених переселенців, зокрема їх здатність до рефлексії (Балабанова, 2017; Педько, 2015; Hnatyuk, 2014); надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) (Лазос, 2015) та ін. [41].

Rozanov et al. (2019), досліджуючи психологічні наслідки війн та конфліктів, вказують на те, що і військові, і цивільні страждають від багатьох розладів і психологічних наслідків, спричинених надзвичайною травмою, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривогу, залежність, соматизацію хронічним болем, дисоціацію, психосоціальні дисфункції, суїцидальну поведінку тощо, які можуть прослідковуватись багато десятків років та, навіть через покоління [84].

Н. Пророк (2019) також відмічає вплив гібридної війни на психічне здоров'я населення тієї країни, проти якої ведеться ця війна. Адже у гібридній війні збільшується використання сугестивних методів, посилюється їх складність і концентрація, широта використання [37].

Що стосується вивчення проблеми психологічних наслідків війни та їх профілактики й подолання в умовах повномасштабної війни росії проти України, то її розробка лише розпочалась і можна назвати лише кілька робіт у цьому напрямку (Зливков & Лукомська, 2022; Карамушка, Креденцер, Терещенко, et. al, 2022; Кокур, Мороз, Пішко & Лозінська, 2022; Deineko, 2022) [30].

У свою чергу Гільман А.Ю, дослідила осіб зрілого віку в умовах війни і з'ясувала, що до особливостей їх психічного здоров'я характерно пригнічене психічне здоров'я, схильність до орієнтації на соціальну підтримку, прагнення до захисту й уникнення повторення травмуючого досвіду; загальна втрата життєвої енергії; виражені шлункові та серцеві скарги; середній ступінь інтенсивності прояву соматичних симптомів; соматизація та виражена тривога; пороговий рівень опірності стресу; характерні нервово-психічні зриви, особливо в екстремальних умовах [15].

Дослідники наголошують, що ці знання є актуальним та вагомим приводом для того, щоб зберегти психічне здоров'я людства виступати за зниження міжнародної напруженості та зниження ймовірності військових конфліктів у всьому світі. Значущість подолання психологічних травм війни підкреслюють ВООЗ, Організація Об'єднаних Націй, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) тощо. У січні 2005 року Виконавчий комітет ВООЗ закликав «підтримати упровадження програм відновлення психологічної шкоди від війни, конфліктів та стихійних лих», у травні цього ж року в своїй резолюції ВООЗ запропонувала державам-членам «посилити дії для захисту дітей від збройних конфліктів і в них» [81].

Опираючись на досвід інших країн, Україна досить швидко зреагувала на потребу людей у психологічній підтримці під час повномасштабної війни. Так, за ініціативи першої леді Олени Зеленської була створена «Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки», що спрямована на ліквідацію будь-яких бар'єрів, спричинених наслідками війни [31].

Крім того, у рамках Національної програми психічного здоров'я було презентовано дорожню карту психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни, що стала унікальним кейсом взаємодії Уряду країни, органів державної влади, представників неурядових організацій, міжнародних партнерів та експертних організацій. Цей стратегічний документ визначає пріоритети, на які мають орієнтуватися всі, хто працює в сфері психічного здоров'я в умовах гуманітарної кризи та дозволить

швидко реагувати на виклики «тут і зараз» [35].

Для підтримки психічного здоров'я в умовах постійного стресу й емоційної напруги, спричинених російсько-українською війною в Україні працює «гаряча лінія». Консультацію надають фахові психологи з багаторічним досвідом, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями [34].

Збереження психічного здоров'я в умовах війни є важливим завданням. Існує багато досліджень та наукових робіт, які надають стратегії для збереження психічного здоров'я під час конфліктів і стресових ситуацій. Наприклад, дослідження Cohen & Wills (1985), говорять, що для протидії стресу потрібна підтримка від близьких. Дослідження показують, що маючи сильні соціальні зв'язки та підтримку від родини та друзів, особа має більше шансів подолати психологічний стрес [65].

У дослідженнях Cuijpers, Karyotaki, Weitz, Andersson, Hollon, et al. (2016) не відкидають важливість звернення до психолога або психотерапевта, який може допомогти вирішувати емоційні проблеми і стрес пов'язаний з війною. Sayer, Noorbaloochi, Frazier, Carlson, Gravely, et al. (2010), виокремлюють групову терапію та участь у спеціальних групах для ветеранів чи тих, хто пережив війну. У їхніх дослідженнях вони доводять, що це може допомогти спільно перебороти труднощі [87].

Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh (2010) відзначають, що практика усвідомлення (майндфулнес) та релаксація можуть допомогти зменшити тривожність і стрес [68]. Babyak et al. (2000) зазначає, що регулярна фізична активність має позитивний вплив на психічне здоров'я і може допомогти зменшити симптоми депресії та тривожності [62]. У свою чергу Jaska et al. (2010) запевняють, що не менш важливим є здорове харчування та нормальний режим сну. Вони мають надзвичайно велике значення для психічного здоров'я [61].

Отже, проаналізувавши зазначені дослідження і основні стратегії збереження психічного здоров'я в умовах війни, які розроблені науковцями і

фахівцями в області психології та психіатрії. Важливо надавати допомогу людям, які переживають війну, і забезпечувати їм доступ до необхідних ресурсів та підтримки для збереження психічного здоров'я.

1.3 Чинники регуляції психічного здоров'я вчителів початкової школи в умовах війни

Регуляція як термін пояснюється, як процес контролю, керування та підтримки стабільності, порядку або балансу в системі, процесі чи організмі. Якщо ж звернутися до тлумачення слова «регуляція» у словнику української мови, то це «впорядковувати що-небудь, керувати чимось, підкоряючи його відповідним правилам, певній системі» [46].

В психологічній науці регуляцію використовують коли хочуть щось проконтролювати чи чимось керувати. Яскравим прикладом, цього поняття є саморегуляція, в класичному розумінні, це контроль власних емоції, думок, поведінки, а також фізіологічні реакції в різних ситуаціях (Р. Баумейстер, Д. Т. Хіггінс, 1987) [21]. Часто регуляцію психічного здоров'я пояснюють вмінням зберігати стабільність та адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Ми у своїй роботі хочемо пояснити регуляцію психічного здоров'я, крізь призму збереження та чутливості до свого здоров'я. Тобто вміння відчувати власне ментальне здоров'я на різних рівнях та мати інструменти для його збереження (резилієнс). Особливо сьогодні, в умовах війни, важливо розвивати чуттєвість до свого психічного здоров'я, для того, щоб легше пережити та адаптуватися до нових умов.

Вчителі початкових класів завжди були джерелом перших знань, перших творчих проявів та перших самостійних думок. Надзвичайно важливо, щоб педагоги були психічно здоровими та випромінювали це. Але сьогодні на українських вчителів покладена велика місія, під час великої війни створити затишок та відчуття безпеки для своїх підопічних.

Війна це завжди стрес, а діти це найвразливіша категорія громадян. Більшість досліджень свідчить, що для дітей під час війни вкрай необхідне забезпечення навчанням та підтримка вчителів, вихователів тощо. Werner

(2012) зазначає, що серед захисних факторів, які пом'якшували вплив негараздів, пов'язаних з війною, на дітей, були міцний зв'язок між вихователем і дитиною, соціальна підтримка вчителів і однолітків, а також спільне почуття цінностей [91].

Якщо заглянути в професійний стандарт вчителя початкових класів, то однією з багатьох професійних компетентностей є здоров'язбережувальна. Вона у свою чергу пояснює, що вчитель початкових класів повинен зберігати власне фізичне та психічне здоров'я та формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя [36].

Сьогодні ж бракує ґрунтовних та дієвих способів зберегти, зміцнити та відновити психічне здоров'я, а особливо в умовах проживання постійного стресу, нервових зривів та психосоматичних хвороб. Тому варто запроваджувати у вищих навчальних заклад, де готують майбутніх вчителів, такі курси, де навчатимуть дбати про себе і своє психічне здоров'я, також й про здоров'я підростаючого покоління.

Здоров'язбережувальна компетентність молоді є актуальною проблемою для українського суспільства в сучасних умовах. Великий інтерес дослідників викликаний необхідністю формування цієї компетентності серед молодого покоління. Різні вчені в Україні та за кордоном досліджують цю тему та мають різні погляди на те, що означає «здоров'язбережувальна компетентність».

Серед українських вчених, які займаються цією темою, можна знайти такі імена, як Андрющенко, (2012); Антонова, Поліщук, (2016); Башавець, (2013); Белікова, Сущенко, (2009); Бойченко, (2008); Ващенко, (2012); Веретенко, Лехолетова, (2017); Грицюк, Лякішева, (2010); Карпенко, (2008); Костюченко, (2016); Мешко, (2006); Овчарук, (2004); Отравенко, (2016); Шаповалова, (2012); Шеремета, (2012) та інші. Вони досліджують різні аспекти формування цієї компетентності та розробляють свої власні підходи до визначення критеріїв і показників, які можна використовувати для вивчення рівня здоров'язбережувальної компетентності у людей різного віку і професій [26].

Зарубіжні вчені також приділяють увагу цій проблемі і проводять глибокі дослідження у сфері формування компетентності педагога в галузі здоров'язбереження. Серед них можна відзначити такі імена, як Акімова, Абакумова, (2016); Анікеєва, (2008); Варданын, (2007); Гамаюнова, (2011); Глебова, (2005); Сопко, Пазиркіна, (2014); Харченко, (2013); Mielck, (2008) та інші. У дослідженнях цих вчених можна знайти їхні власні погляди та критерії щодо оцінки рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності у різних груп населення, включаючи молодь різного віку та професіоналів [24].

Нажаль, дуже мало досліджень щодо психічного здоров'я вчителів початкових класів в умовах війни. Аналіз літератури показує, що значна увага в цьому аспекті приділена здебільшого дітям як найбільш вразливій категорії населення в умовах війни (Al-Obaidi, Nelson, AlBadawi, Hicks & Guarino, 2013; Panter-Brick, Eggerman, Gonzalez & Safdar, 2009; Sharifian & Kennedy, 2019; Veronese, Pepe, Dagdukee & Yaghi, 2018; Werner, 2012). Щодо персоналу освітніх та наукових організацій, то аналіз літератури показує, що цій проблемі приділялось значно менше уваги (Sumner, 2005; Ramos, 2011; Sharifian, 2017) [30].

Зокрема, у полі наукового інтересу перебуває проблема психологічної безпеки взаємодії в системі «вчитель-учень» в умовах Нової української школи (Л. Дзюбка, В. Бучма, 2018); чинники психологічної безпеки школярів (Н. Коцур, 2016), особистості викладача ЗВО (А. Харченко, 2012; Л. Калашнікова, 2016), науково-педагогічних працівників (І. Волеваха & С. Фера, 2018), майбутніх учителів (М. Кечина, 2017; К. Варивода; Г. Мешко, 2011; О. Мешко, 2015), студентів в опануванні іноземної мови (Г. Гандзілевська, В. Костючик, О. Гундаренко, Е. Лелакова, 2022) [14].

Але дослідження психологічного здоров'я освітян до війни в Україні Карамушка, Креденцер & Терещенко, (2020); Карамушка та ін., (2021), виявило недостатній рівень вираженості компонентів психічного здоров'я освітнього персоналу (високий рівень вираженості компонентів в середньому спостерігається в менше ніж третини опитаних) [20].

Знову ж дослідження Карамушка, Креденцер & Терещенко, (2022) психічного здоров'я освітян уже під час війни, з'ясувало, що майже половині опитаних притаманний високий рівень таких негативних психічних станів, як: ригідність, агресивність, тривожність, третині – притаманний високий рівень фрустрованості; менше третини опитаних має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локус контролю» здоров'я. Якщо ж порівнювати ці два дослідження «до» та «після» війни то можна говорити про підвищення вираженості агресивності та ригідності опитуваних, зниження позитивної спрямованості психічного здоров'я і водночас підвищення «внутрішнього локус контролю» здоров'я [30].

Мельник І. (2021) досліджуючи здоров'язбережувальну компетентність майбутніх педагогів, виокремила важливість формування глибоких знань майбутніх педагогів щодо сутності поняття «психічне здоров'я» та вмій рефлексувати власну поведінку з метою збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я дітей. А саме звернути увагу на когнітивні (загальні знання про «психічне здоров'я») та рефлексивні (вміння рефлексувати про стан власного психічного здоров'я) критерії здоров'язбережувальної компетентності [25].

Хімчук Л. (2022), вважає, що високий рівень стресостійкості та власний спокій вчителя є основною запорукою для підтримки учня. Досить важливою стає навичка вчителя правильно аналізувати власний психоемоційний стан та навичка спілкуватися з дітьми, які перенесли стрес. Оскільки будь-який стимул, як для учня так і для вчителя, може здатися стресовим та вплине на психічне здоров'я усіх учасників освітнього процесу [51].

Ми вбачаємо декілька моделей управління стресом для вчителів початкової школи:

- Модель управління стресом Д.Механіка (1962). В цій концепції розглядають стрес, як фізіологічну реакцією індивіда на вимоги навколишнього світу. Основними компонентами даної моделі є: подолання – як боротьба з ситуацією та захист – як боротьба з

почуттями, що створили цю ситуацію. Опанувавши стресову ситуацію ми можемо цілеспрямованою поведінкою приймати адекватні рішення [75];

- Модель структури саморегуляції педагогічної діяльності (В. Чайка, 2006). Модель структури саморегуляції педагогічної діяльності розглядається автором як «концептуальна парадигма опису високої якості професійної діяльності вчителя в єдності діяльнісних та особистісних сутнісних сторін, що представлена системою інтегративних характеристик ціннісно-цільового, моделювального, дидактико-технологічного й оцінювально-корекційного компонентів і їх функцій: спонукально мотиваційної, діагностико - прогностичної, програмувально-перетворювальної та самоаналітичної» [52];
- Модель на основі копінгу Р.Лазарус і С.Фолкман (1984). Вчені говорять про суб'єктивну оцінку загрози несприятливого впливу й власну оцінку можливості боротися зі стресовою ситуацією. Саме загроза породжує захисні механізми боротьби та визначає ступінь їх стресового значення для кожної людини індивідуально [72].

Отже, психологія професійної діяльності вчителя початкових класів в умовах воєнного стану передбачає використання конструктивних моделей саморегуляції та психологічного супроводу учнів в основу яких покладено ідеї активної й просоціальної поведінки, що передбачають готовність до соціального контакту в нових умовах, пошук і реалізацію соціальної підтримки, індивідуальні зустрічі та консультації з учнями, з метою подолання стресу та ознайомлення їх з безпечним освітнім простором.

1.4 Резилієнс та стресостійкість як психологічний ресурс регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

Люди в надзвичайних ситуаціях втрачають свою цілісність, що впливає на їхній психічне здоров'я. Нині в Україні найпотужніша надзвичайна ситуація – війна. Збройні конфлікти є особливими та надзвичайно складними

ситуаціями, які відрізняються від інших видів надзвичайних подій. Це через те, що вони завжди призводять до великої кількості людських жертв, вимушених переміщень населення, психологічних стресів та серйозних економічних труднощів для багатьох людей. У таких ситуаціях виникає високий рівень вразливості людей, що робить ці конфлікти надзвичайно важкими в подоланні наслідків.

Концепція резилієнсу як психологічного ресурсу в Україні стає важливою та актуальною темою, особливо в контексті цих викликів, з якими стикається українське суспільство. В загальному резилієнс можна визначити, наскільки ефективно індивіди, громади та країна в цілому адаптуються до цих викликів та відновлюють свою стабільність.

Згідно словника Американської асоціації психологів APA (American Psychological Association Dictionary of Psychology) (2023) «резилієнс», або «психологічний резилієнс» це – «процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог» [60].

Більш давнє визначення APA (2014), як цитується в Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014) є основою багатьох досліджень, що використовуються в цій роботі, резилієнс - «процес доброї адаптації перед обличчям нещастя, травми, трагедії, загроз чи навіть більш значимих джерел загрози». В цій же статті автори вказують на те, що резилієнс може бути змінним залежно від контексту і подій життя [86].

Ungar (2008, 2011) в контексті впливу значимих труднощів вважають резилієнс одночасно і здатністю людини керувати своєю траєкторією до психологічного, соціального, культурного та фізичного ресурсів (які і підтримують відновлення), і також їхню здатність індивідуально та колективно домовлятися, щоб ці ресурси були здобуті культурно значимими способами [88].

Сьогодні в численних наукових дослідженнях та літературних джерелах пропонують різні варіанти визначення поняття «резилієнс», яке найчастіше

тлумачать таким чином: збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми (Masten A. S.) [74]; процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивна відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу (Garmezy N) і компетентність перед незгодами; здатність до конструктивного відображення складних подій (Bonanno G. A); здатність долати труднощі [64].

Україномовними аналогами для поняття «resilience» є «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми». Вони використовуються для вираження ресурсів та здатності подолати стресові ситуації, а також для опису травматичних наслідків, втрат та інших негараздів. Останнім часом також можна зустріти термін «пружність», який використовується в контексті «психологічна пружність». Цей термін передає ідею того, що людина може адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати свою психічну стійкість, подібно до того, як пружина повертається до свого початкового стану після стиснення чи деформації [16].

У своїй роботі ми паралельно до «резилієнсу» вивчаємо «стресостійкість», як додатковий компонент психологічних ресурсів. Каплуненко Я.Ю (2018) у своїх дослідженнях схильний розмежувати стресостійкості та резилієнс, визначаючи перше як відновлення після впливу стресу, а друге як опір стресу. Інші дослідники (напр. Гніда Т.Б., Мешко Г.М. та Мешко О.І.) прирівнюють резилієнс до стресостійкості, вважаючи їх синонімами [71].

У своїх дослідженнях Романчук О. та ін. (2016) перекладають англomовний термін «resilience» як «стресостійкість». Причому вони також вказують на труднощі адаптації цього терміну та відзначають, що резилієнс є процесом, а не лише рисою особистості. Важливо розуміти, що цей термін не обмежується лише відсутністю дистресу в стресовій ситуації, але передбачає активний процес адаптації до життєвих труднощів та вміння відновлюватися після них [83].

Дослідник Шевченко Р. (2020) говорячи про «стресостійкість» визначає її як інтегральну властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях. Ця властивість сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових і емоційних навантажень, які виникають у зв'язку з особливостями професійної діяльності. Важливо, що це досягається без відчуття негативних наслідків для роботи, власного здоров'я та здоров'я оточення [56].

Т. Дудка та інші, погоджуються у погляді, що стресостійкість є необхідною інтегральною властивістю цілісної особистості. Вони розглядають цю властивість як комплексний характер, взаємопов'язаний з різними рівнями системи, що включає когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні властивості [18]. Але думки Г. Мигаля та О. Протасенко про стресостійкість визначає, що особистість ефективно протистоїть негативному впливу стрес-факторів завдяки індивідуальному комплексу вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей і процесів [27].

Такий дослідник як О. Поліщук виокремлює у структурі стресостійкості три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий та особистісний. Він вважає, що саме особистісний компонент є найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу. В. Корольчук виокремлює в концепції стресостійкості чотири провідні компоненти – особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Такий різнорівневий підхід дослідження структурних компонентів стресостійкості дає підставу розмірковувати не тільки про рівні стресостійкості, їх підпорядкування, співвідношення, а й про специфіку їхніх функціональних ролей [57].

Ассонов та Хаустова (2019), охарактеризували резилієнс як: стабільне психічне функціонування під час стресового впливу; швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів; здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [2].

Ми у своїй роботі підтримуємо концепт, що резилієнс це цілісний конструкт, що стосується окремого індивіда, сім'ї та громади їхніх фізичних, психологічних та соціальних характеристик (Eshel Y, 2017, Graham J. R 2010, Norris F. H., Pfefferbaum B 2015, Pfefferbaum R. 2014, Walsh F 2016) [16].

Теоретико-методологічні моделі резильєнсу розкриваються у наукових доробках: процесуальна модель резильєнсу (К. Bolton, 2013, G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, К. Keumfper, 1990); багатовимірна модель резильєнсу А. Masten (2014); багаторівнева модель взаємодії з несприятливими обставинами Д. Леонт'єва (Леонт'єв, 2013) та інші, У роботах Г.П. Лазос розкривається зміст психологічного/психотерапевтичного втручання з метою формування та розвитку резильєнсу (Лазос, 2020) [78].

Резилієнс дозволяє людині краще впоратися зі стресом та травмами, які можуть виникнути в її житті. Yehuda (2014), зазначав, що навіть ті, хто досі стикаються зі значними симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), можуть виявитися дуже резильєнтними завдяки своєму рішення і вибору подолати це і піти вперед [79]. Згідно Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015) люди можуть змінити свій фокус з негативних наслідків травми на більш позитивну сторону. Основна ідея полягає в тому, що розвиток резильєнсу може вплинути на зниження дисфункцій, таких як стрес, і вивчення здорового способу впоратися зі стресом за допомогою різних методів [70]. Деякі дослідники, а саме Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007) вважають резилієнс показником психічного здоров'я та потенційно показником, що характеризує покращення психічного та фізичного здоров'я [89].

Результати досліджень Abolghasemi & Varaniyab (2010); Karairmak, (2010) показують позитивну кореляцію між резилієнсом і позитивними показниками, такими як задоволеність життям та позитивний афект. Іншими словами, люди з вищим рівнем резильєнсу частіше відзначають більший рівень задоволеності життям і досліджують більше позитивних емоцій [59].

Також у дослідженні Diener et al. (2017), вказується на взаємозв'язок між резилієнсом і психічним добробутом. Це означає, що резилієнтні індивіди можуть мати кращий психічний стан та більший рівень добробуту. В той же час, психічний добробут може також впливати на рівень резилієнсу, створюючи позитивну взаємодію між цими концепціями [82].

У теоретичному дослідженні Шпак М. зробила висновок, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості і сприятливо впливає на її психологічне благополуччя, працездатність, соціальну адаптацію, а також забезпечує успішну самореалізацію та здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. На відміну від цього, низький рівень стресостійкості може призводити до різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, фізичного, емоційного і психічного виснаження, а також сприяти розвитку психосоматичних захворювань [57].

Миронова М. (2021), вивчаючи людей середнього віку під час пандемії Covid-19 визначила, що висока резилієнс найбільш взаємопов'язана з осмисленістю життя, наявністю мети в житті та особистісним зростанням. Також резилієнс виступає чинником підтримання психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Психологічна пружність підсилює здатність справлятися з кризами життя та може захистити людину від факторів, що підвищують ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям після психологічної травми, екстремальних стресових подій [28].

Дослідження, яке направлене на військовослужбовців (Васильєв С.П. 2021), встановило, що залученість, отримання задоволення від діяльності, як компонент життєстійкості, виступає найбільш потужним ресурсом готовності до розвитку військовослужбовців за рахунок знань та досвіду, їх готовності до діяльності без гарантій успіху. Також визначено, що індивідуально-психологічні особливості резилієнсу потребують застосування ефективних методів підтримки активності та підвищення мотивації військовослужбовців, найбільш перспективними з яких є використання підходів розвитку оптимізму та визначення цілей та смислів життя і військово-професійної діяльності [7].

Для свого дослідження ми обрали майбутніх вчителів початкової школи, а отже, студентів. Як ми знаємо, студенти часто мають підвищену вразливість для впливу потенційних травматичних подій (Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Vonanno, G. A. 2012) [67]. Сьогодні ж через корупцію і нестабільність, часті політичні, економічні та соціальні кризи, військові події в Україні, що безсумнівно впливають на формування резилієнсу групи людей, що увійшли у вибірку.

Літературні джерела вказують на те, що серед студентів університетів, поширені психічні розлади, такі як депресія та тривожний розлад. Університетське життя включає в себе багато змін і викликів, що можуть створювати стрес для студентів. Зокрема, згідно з дослідженнями (Vaez & LaFlamme, 2008; Voelker, 2003), серед загальних стресорів є такі фактори, як адаптація до нового середовища, втрата або зміна попередніх соціальних підтримок, навантаження в університеті, створення нових стосунків з одногрупниками та викладачами, а також відповідальність за фінансове та побутове самостійне життя [67].

За висновками С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун, та С. Скліяра (2021), ряд чинників впливає на формування стресостійкості у студентському віці. Серед них важливі: навички розв'язання проблемних ситуацій під впливом стресу, низький рівень тривожності, індивідуально-психологічні особливості (такі як впевненість у собі та оптимізм), задоволеність обраною професією та позитивний емоційний стан. Крім того, визначається важлива роль різноманітних ресурсів людини, таких як матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні, у формуванні стресостійкості [5].

Дослідження (Sargent, Crocker, & Luhtanen 2006), також підтверджують, що стресові фактори, які часто виникають у житті студентів, можуть негативно впливати на їх психічне здоров'я. Це може включати ризики для розвитку психопатології та вплив на студентів після потенційно травматичних подій. Окрім того, навчання на педагога також може спричиняти стрес, пов'язаний з непростими професійними викликами [85].

Г. Дубчак (2018), що проводила дослідження стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, визначає «професійну стресостійкість» як здатність особистості протистояти негативному впливу стресових факторів, який виникає внаслідок професійної діяльності. Вона підкреслює, що ця здатність ґрунтується на індивідуальному комплексі вроджених і набутих властивостей та процесів, які сприяють оптимальному та успішному досягненню мети трудової діяльності в емоційно напруженій ситуації [17].

Ю. Тептюк (2021), обґрунтовуючи умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій, розглядає стресостійкість як інтегративне та динамічне утворення. Ця властивість активує здатність особистості розуміти специфіку стресових ситуацій, адекватно реагувати на різноманітні стресори, та ефективно змінювати стресогенні умови для збереження ефективності виконуваної діяльності [47].

У свою чергу дослідження Гандзілевська Г.Б, Кондратюк В.В. (2020), визначили, що основними конструктом психологічної безпеки вчителів початкових класів є емоційний інтелект, критичне та саногенне мислення, педагогічна рефлексія. Разом з цим, авторки визначили, що для відновлення психологічних ресурсів вчителів потрібна опора на саногенні функції психологічних механізмів захисту (еготизм, ретрофлексія/дифлексія, проекція, інтроєкція, конфлюєнція) [14].

Отже, резилієнс розглядається як важливий психологічний ресурс, який допомагає особам ефективно впоратися зі стресом та травматичними ситуаціями, такими як війна. Він може бути ключовим фактором у підтримці психічного здоров'я майбутніх вчителів.

Майбутні вчителі початкової школи, які опановують навички резилієнсу, можуть краще адаптуватися до стресових умов війни та конфлікту. Їхня здатність підтримувати психічне здоров'я та допомагати дітям у подібних ситуаціях може бути вирішальною для навчання та розвитку дітей в умовах кризи. Дослідження ролі резилієнсу у збереженні психічного здоров'я майбутніх вчителів у військовому конфлікті є актуальним і має важливий

практичний внесок у педагогічну та психологічну практику. Загалом, резилієнс виступає як важливий фактор у збереженні та підтримці психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни, та його вивчення має важливе значення для суспільства в цілому.

Висновок до розділу 1

Провівши теоретичний аналіз ми можемо відзначити ключові теоретичні аспекти, які стали основою для проведення дослідження. Цей розділ відображає важливі теоретичні засади та поняття, на яких базується подальший аналіз впливу психологічних ресурсів на психічне здоров'я майбутніх вчителів у військовому конфлікті.

Ми побачили, що поняття «психічне здоров'я» має багато різних видозмін, залежно від концепції, часу коли це досліджувалося та розуміння поняття «здоров'я» в загальному. Ми ж у своєму аналізі постаралися порівняти та віднайти суттєву різницю між суміжними поняттями «психічне», «психологічне» та «духовне» здоров'я. На основі різних визначень, ми виокремили для себе термін «психічне здоров'я», який найбільш підходить під нашу ідею емпіричного дослідження. А саме визначення К. Кіза, що психічне здоров'я – це частота переживань ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя [29]. Психічне здоров'я тісно пов'язано з психологічними ресурсами. Деякі дослідження говорять, що чим вищий рівень психічного здоров'я тим кращий рівень ресурсності особистості.

Психологічні ресурси як фактор, можуть впливати на психічне здоров'я і добробут особистості в стресових умовах. Визначення поняття «психологічні ресурси» та їх роль у регуляції психічного здоров'я були важливими аспектами для розуміння теоретичного фундаменту дослідження.

Вплив війни на психічне здоров'я також розглядалося у цьому розділі. Ми дослідили, як на благополуччя людей впливає війна на основі досвіду країн, які пережили військовий конфлікт. Цей досвід є чудовим прикладом для зменшення наслідків травмуючих подій у нашій країні. Також ми надали певні поради для збереження психічного стану наших громадян.

У свою чергу, майбутні вчителі початкових класів є однією з найвразливіших категорій населення. Вони найбільш переймаються наслідками війни, тому що вони відповідають за психічне здоров'я не лише себе але й своїх підопічних. Студенти повинні навчатися в таких непростих умовах, як блекнути, повітряні тривоги, економічна нестабільність і, звичайно, війна. Навчання за таких умов, уже є стресовим та травмуючим. А на студентів педагогів, які навчаються під час війни, покладено дуже багато відповідальності, як за маленьких громадян так і за власне життя.

Теоретичний аналіз концепції резилієнсу відіграв ключову роль у розділі. Розгляд поняття резилієнсу, його визначення та вплив на психічне здоров'я стали центральними аспектами дослідження. Важливо відзначити, що резилієнс був розглянутий як психологічний ресурс, який може допомогти майбутнім вчителям у регуляції їхнього психічного здоров'я в умовах війни.

Загальним висновком з даного розділу є те, що вивчення психологічних ресурсів, зокрема резилієнсу, та їх ролі у регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни є актуальним та важливим завданням. Теоретичні основи, викладені в цьому розділі, створюють підґрунтя для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій щодо підготовки майбутніх вчителів до роботи в стресових умовах війни. Дослідження психологічних ресурсів може сприяти розвитку ефективних програм підготовки вчителів, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я та збільшення резилієнсу в умовах військового конфлікту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

Метою нашого емпіричного дослідження було встановити взаємозв'язок між психологічними ресурсами та психічним здоров'ям майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.

Мета реалізується в наступних завданнях:

1. Дослідити рівень психічного здоров'я у майбутніх вчителів початкової школи;
2. Вивчити особливості психологічних ресурсів у майбутніх вчителів початкової школи;
3. Проаналізувати взаємозв'язок параметрів психічного здоров'я та резилієнсу у майбутніх вчителів початкової школи.

Гіпотеза нашого дослідження: існує взаємозв'язок між психічним здоров'ям та психічними ресурсами майбутніх вчителів початкової школи.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підбір психодіагностичного матеріалу.
2. Дослідження рівня психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я у майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни.
3. Обробка отриманих даних.
4. Аналіз та проведення підсумків дослідження.

Обґрунтування психодіагностичних методик.

Ресурси в психологічній літературі подаються через призму різних ознак, починаючи з фізіологічних, когнітивних, матеріальних, закінчуючи навичками та досвідом. Ми ж у своїй роботі сконцентрувалися на ознаці психологічних ресурсів, що допомагає особистості подолати кризові ситуації.

С. Хобфолла, Н. Водоп'янова та інші відомі дослідники розглядають психологічні ресурси як важливі елементи, що сприяють психологічній стійкості особистості в умовах стресу та життєвих труднощів. Психологічні ресурси включають як внутрішні, так і зовнішні чинники, які допомагають особистості адаптуватися та виживати в складних життєвих обставинах. Вони допомагають особистості зберігати психічне здоров'я, фізичне здоров'я та працездатність під час стресових ситуацій та випробувань. Загальний концепт полягає в тому, що психологічні ресурси допомагають особистості зберігати психічне благополуччя та стійкість в умовах стресу та життєвих труднощів, допомагаючи їй протистояти випробуванням та зберігати фізичне та психологічне здоров'я [90].

Щоб детально вивчити психологічні ресурси ми визначили, що основними ресурсами майбутніх вчителів початкової школи є резилієнс та стресостійкість. Для резилієнсу характерна роль у формування посттравматичного зростання особистості (S. G. Lerogeta T. A. Revenson, 2006). Г. Лазос визначає резилієнс, як здатність людини відновитися після надзвичайної ситуації [78].

Ми ж розуміємо стресостійкість – як фактор, пов'язаний зі здатністю організму адаптуватися до стресорів, зовнішніх негод та інших факторів, що можуть викликати стрес. Ця здатність допомагає людині адаптуватися до змін в житті, включаючи ситуації, пов'язані зі змінами у життєвих обставинах, психологічними труднощами та стресом. Також поєднання ознак резилієнсу та стресостійкості допомагає екологічно відновитися після стресової події, такої як російсько-українська війна.

Тому для проведення нашого емпіричного дослідження ми використали такі методики:

1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Додаток А).

2. Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський (адаптація В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук) (Додаток Б).
3. Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) (Додаток В)

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) використали для визначення рівня психічного здоров'я. Опитувальник складається з 14 питань, щодо самопочуття протягом останніх двох тижнів. Відповіддю потрібно було оцінити частоту самопочуття від 0 до 5 балів (де 0 балів – ніколи, 1 бал - 1-2 рази, 2 бали – приблизно 1 раз на тиждень, 3 бали – приблизно 2-3 рази на тиждень, 4 бали – майже кожен день, 5 балів – кожен день). Автори виділяють 3 категоріальні рівні психічного здоров'я, а саме «процвітання», «пригнічення» та «помірний» [29].

Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський в адаптації науковців Національного університету «Острозька академія» В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук була використана для вимірювання рівня резилієнсу. Опитувальник містить 25 тверджень із п'ятьма варіантами відповіді: безумовно не погоджуюсь, відносно не погоджуюсь, ані так, ані ні/ важко сказати, відносно погоджуюсь і безумовно погоджуюсь. Результати методики обраховуються сумуючи всі результати за ключем, а також визначають за п'ятьма шкалами. Шкали опитувальника мають такі назви: 1. Наполегливість і детермінація у діяльності; 2. Відкритість на новий досвід і почуття гумору; 3. Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій; 4. Толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику; 5. Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях [77].

Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) була використана для визначення рівня стійкості респондентів до стресу. Вона у

свою чергу підсилить результати Skala Pomiaru Prężności – SPP-25. Опитувальник містить 10 питань розроблених у вигляді шкали Лайкертаз п'ятьма варіантами відповідей (0- зовсім невірно, 1- дуже рідко вірно, 2- іноді вірно, 3- часто вірно, 4- майже завжди вірно). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості [1].

Учасники емпіричного дослідження. Вибірка становила 50 студентів КЗВО «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради – майбутні вчителі початкових класів, у тому числі студенти I курсу 24%, студенти II курсу – 30%, студенти III курсу – 24%, студенти IV курсу – 22%. Вікова категорія респондентів – від 15 до 21 року ($M=17,04$), 94% жінок та 6% чоловіків.

Процедура проведення емпіричного дослідження. У зв'язку з російсько-українською війною, дистанційним навчанням та блекаутами опитування було проведено через Google-форму. Учасники дослідження отримували опитувальники через електронну пошту. На початку форми вони отримували чітку інструкцію щодо опитування та роз'яснення щодо кожної окремої методики.

Перше ми використали опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) ми визначили рівні психічного здоров'я кожного респондента. Завдяки розподіленню запитань на категорії «гедонічне благополуччя», «психологічне благополуччя» та «соціальне благополуччя» ми змогли проаранжувати респондентів на 3 рівні («процвітання», «пригнічення» та «помірний»). Процвітання діагностується, якщо особистість відповідає «кожен день» або «майже кожен день» на питання гедонічного благополуччя (питання 1-3) і переживає позитивне функціонування (4-14 питання) хоча б 6 з 11 симптомів протягом останніх двох тижнів. У свою чергу пригнічення діагностується у людей у яких відповідь на питання 1-3 (гедонічне благополуччя) зазначається «ніколи»/ «1-2 рази» та такі ж відповіді зберігаються протягом питань 4-14 (серед яких 4-8 твердження – соціальне

благополуччя; 9-14 – психологічне благополуччя) протягом останніх двох тижнів. Якщо ж індивід не увійшов в жодну з категорій та йому діагностується «помірний» рівень.

Далі завдяки Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський (адаптація В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук) ми дослідили, як розподілилися наші респонденти за шкалами резилієнсу. Тест складається з 25 тверджень на які потрібно було відповісти безумовно не погоджуюсь, відносно не погоджуюсь, ані так, ані ні/ важко сказати, відносно погоджуюсь і безумовно погоджуюсь. За допомогою ключа де потрібно було підсумувати бали за кожною окремою шкалою. Автори пропонують такі шкали: наполегливість і детермінація у діяльності; відкритість на новий досвід і почуття гумору; особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій; толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику; оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях.

Для підсилення та уточнення результатів попередньої методики ми використали Шкалу стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.). Англomовна оригінальна версія опитувальника була розроблена у 2003 році, як потреба у вивчення стресостійкості. Україномовна версія вийшла у 2020 році у зв'язку збільшенням попиту на вивчення стійкості в складних умовах життя. Опитувальник складається лише з 10 питань, які стосуються вмінням людини адаптовуватися до змін. Відповідь можлива одна з п'яти варіантів, а саме 0- зовсім невірно, 1- дуже рідко вірно, 2- іноді вірно, 3- часто вірно, 4- майже завжди вірно. Результатом є наближеність суми відповідей до максимальних 40 балів. Тобто низький рівень знаходиться в діапазоні 0-13 балів, середній рівень – 14-27 балів, високий рівень – 28-40 балів.

Наступним нашим кроком є аналіз результатів пройдених опитувальників нашими респондентами та пошук взаємозв'язків між цими показниками. В подальшому ми припускаємо, що будемо проводити з майбутніми вчителями початкової школи психоедукаційну роботу щодо розвитку резилієнсу як

основного психологічного ресурсу для збереження психічного здоров'я з складних умовах сучасності.

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

2.2.1 Психологічні особливості психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

На першому етапі завдяки опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К. Keyes (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) ми отримали дані респондентів щодо психічного здоров'я. Психічне здоров'я у 54% респондентів знаходиться на середньому рівні, лише 10% мали низький рівень, а 18% - високий рівень.

Таблиця 1

Показники психічного здоров'я

Високий рівень	18%
Середній рівень	54%
Низький рівень	10%

Аналізуючи віковий розподіл рівнів психічного здоров'я наших респондентів, то ми отримуємо такі дані. На першому (58%), другому (53%) та третьому (75%) курсі явно переважає середній рівень психічного здоров'я. У свою чергу на четвертому курсі навчання студенти характеризуються високим рівнем психічного здоров'я (55%). Низький рівень психічного здоров'я характерний для усіх курсів навчання, окрім третього де його не виявлено. Що цікаво, низький рівень найнижчий на першому курсі та становить 8% та найвищий рівень на 4 курсі – 18%, третій курс – 14%. При цьому високий рівень психічного здоров'я має однаковий показник (33%) на першому та другому курсах, а на третьому курсі він на 6% нижчий, тобто 25% (рис.1). Узагальнивши ми бачимо, що третій курс має найкращі показники психічного здоров'я. Це можна пояснити тим, що 1 та 2 курс студентів можуть відчувати великий рівень стресу та незручності, пов'язаний з адаптацією до нового

середовища, вимог навчання, інших студентів і викладачів. А студенти 4 курсу часто відчують на собі тягар зростаючих навчальних вимог та планування майбутньої кар'єри. Звичайно, сьогодні на психічне здоров'я студентів незалежно від курсу навчання, тисне суттєвий стрес війни та дистанційного навчання.

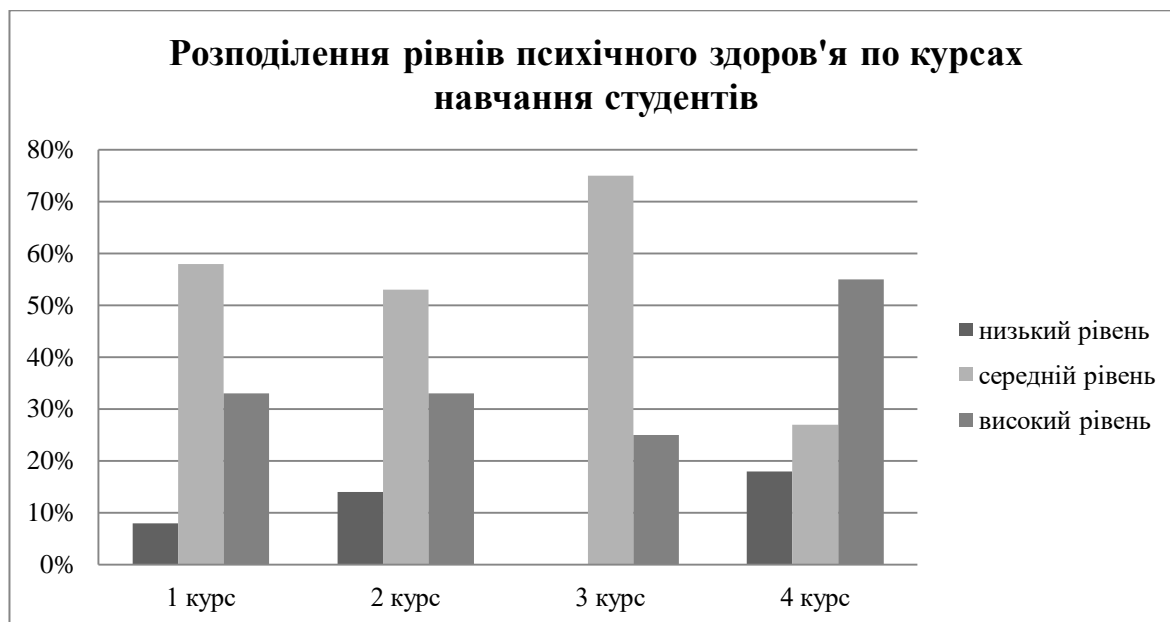


Рис.1 Рівень психічного здоров'я студентів за роками навчання (%).

Якщо ж розподіляти учасників дослідження за категоріальною діагностикою то 38% мають діагноз «процвітання», який вказує на те, що респонденти характеризуються поєднанням добробуту та доброї життєдіяльності. У 20% респондентів психічне здоров'я характеризується «пригніченням», тому цей результат доводить що обстежувані не мають симптомів психічних захворювань, але вказують на низький рівень психічного, суб'єктивного та соціального благополуччя. Також 42% респонденти не підходили до жодної з категорії тому у них діагностовано «помірний» рівень психічного здоров'я (рис.2).



Рис.2 Результати діагностики психічного здоров'я майбутніх учителів початкових класів (%).

Отже, психічне здоров'я майбутніх вчителів початкової школи характеризується «помірним» рівнем. Більшість студентів мають середній рівень психічного здоров'я, також не відстає за показниками високий рівень психічного здоров'я. На щастя, низький рівень психічного здоров'я зустрічається доволі рідко. Це саме підтверджує категорійна діагностика де ми бачимо що «процвітання» випереджає «пригнічення» на 18%, що є суттєвим для цієї вибірки. Тому серед студентів-педагогів більшість стійко переживає стрес, насолоджується життям та вірить у світле майбутнє. Такі результати вказують на важливість дослідження конструктивних факторів психічного здоров'я, зокрема ролі резилієнсу та стійкості в його розвитку.

2.2.2 Психологічні особливості резилієнсу та стійкості майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

Наступним етапом нашого дослідження є вивчення психологічних ресурсів у майбутніх вчителів початкової школи. Для цього ми взяли Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський в адаптації В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук. За допомогою цієї методики ми визначили рівень розвитку резилієнсу та розподілення резилієнсу за шкалами у наших респондентів.

Як ми бачимо, з таблиці 2 у нашій вибірці переважає високий рівень резилієнсу (58%) та середній рівень (42%). У цій вибірці не виявлено низького рівня.

Таблиця 2

Показники резилієнсу

Високий рівень	58%
Середній рівень	42%
Низький рівень	0

За віковим аспектом резилієнс у нашій вибірці розподілився таким чином, високий рівень найбільш виражений на першому курсі навчання (75%), найменш виражений на четвертому курсі (36%), на другому та третьому курсі 60% та 58% відповідно. У свою чергу, учасники дослідження розділилися за середнім рівнем так, на першому курсі цей показник становить 25%, а на четвертому курсі – 64%. На другому та третьому курсі ці показники схожі 40% та 42% відповідно. (рис.3)

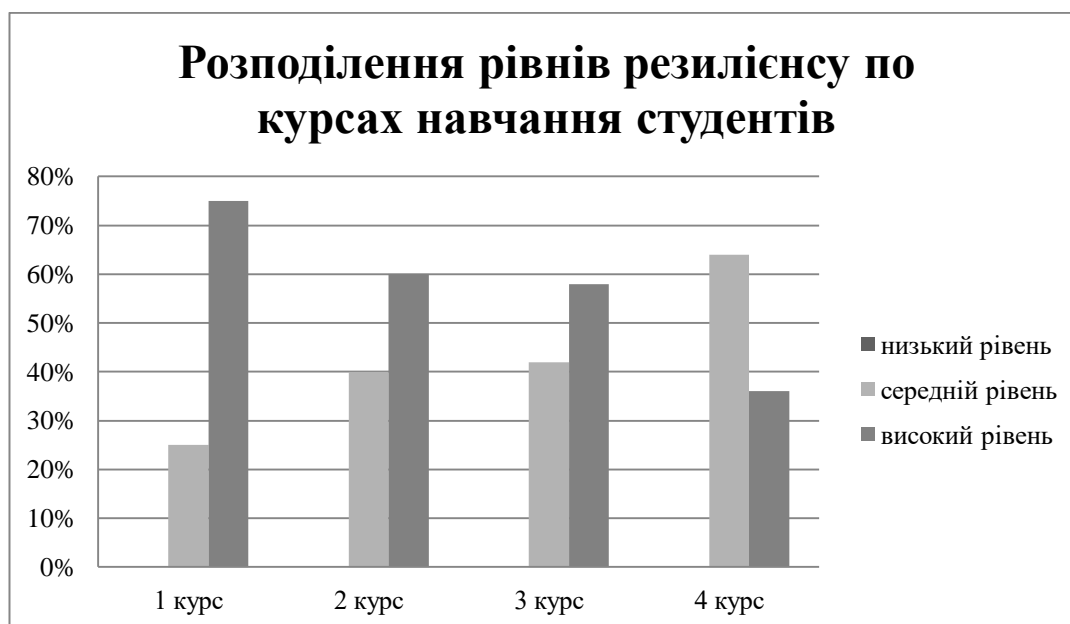


Рис.3 Рівні психологічної стійкості майбутніх учителів початкової школи за роками навчання.

Найголовнішими показниками цього опитувальника є шкали за якими ми можемо зробити висновки, яким чином кожний респондент бореться зі стресами. Найкращим способом боротьби зі стресом для цієї вибірки є «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» - 35%, «Толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику» - 29%, «Наполегливість і детермінація у діяльності» - 28%. Але такі шкали як «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» та «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій» набрали лише 5% та 3% відповідно. Такий результат свідчить про важливість їх активного розвитку. (рис.4)



Рис.4 Відсотковий розподіл інтенсивності шкали резилієнсу серед майбутніх учителів початкової школи.

За допомогою Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) ми визначили, який рівень адаптації мають наші респонденти в складних життєвих обставинах. За даною методикою ми можемо визначити 3 рівні стресостійкості (низький, середній, високий). Низький рівень зустрічається у 18% респондентів, середній рівень – 44% опитуваних, а високий рівень адаптації присутній у 38% індивідів (таблиця 3).

Таблиця 3

Показники стресостійкості

Високий рівень	38%
Середній рівень	44%
Низький рівень	18%

Як і в попередніх методиках для аналізу ми враховували віковий аспект. На першому курсі навчання низький (25%) та високий (50%) рівні стресостійкості найвищі серед всієї вибірки. Низький рівень на другому, третьому та четвертому курсах навчання знаходить майже на одному рівні це 13%, 17% та 18% відповідно. Цікаво розподілився і середній рівень стійкості найнижчий показник на першому курсі (25%), другий курс має достатньо високий показник аж 54%, найвищий відсоток у третьокурсників (58%), четвертий курс знаходиться на середньому рівні – 36%. У свою чергу, найкращими результатами можуть похвалитися не лише перший курс, а й четвертий, який має 46% високого рівня стресостійкості. Другий та третій курси набрали 33% та 25% відповідно високих показників. (рис.5)

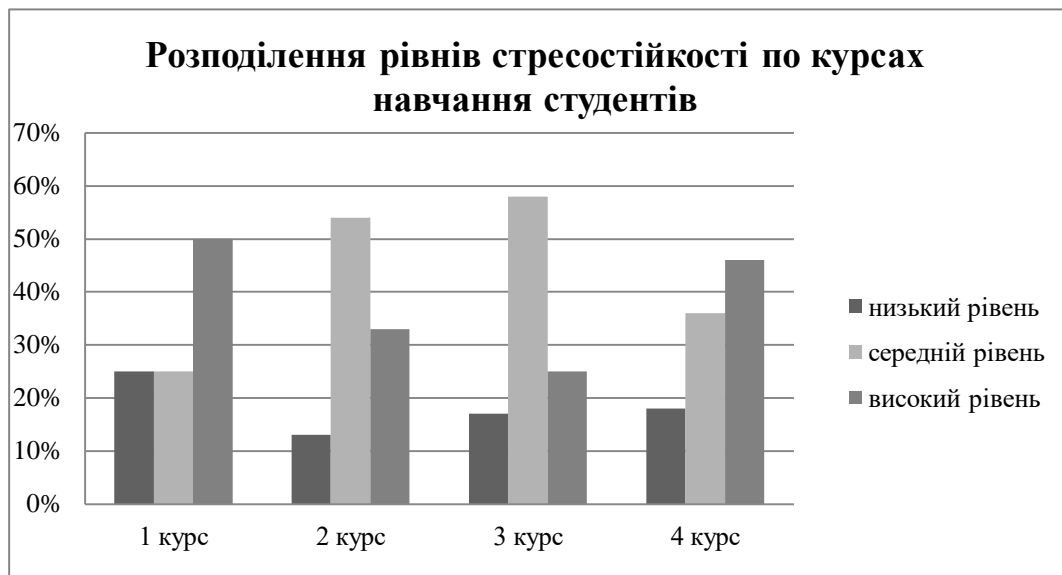


Рис.5 Рівні стресостійкості майбутніх учителів початкової школи за роками навчання.

Ці дані говорять про те, що першокурсники та випускники мають найкращий рівень стресостійкості. На нашу думку це відбувається тому, що перший курс, ще знаходиться на початку адаптацій до нових обставин, таких як нові знайомства (викладачі, однокурсники), спеціалізовані предмети, які можуть здаватися досить важкими, збільшене навантаження, самостійність. А четвертокурсники уже повністю адаптовані до змін і їх психіка не так яскраво реагує на стресові фактори.

Отже, вивчивши показники резилієнсу та стресостійкості у майбутніх педагогів початкової школи, ми побачили, що відіграє важливу роль курс навчання. Як в показниках резилієнсу так і в показниках стресостійкості перший та четвертий курси характеризуються досить високим рівнем, в свою чергу другий та четвертий курси не так легко адаптуються до змін. Звичайно, на всіх вплинув військовий конфлікт в Україні та зміни в навчальному процесі, це безумовно є стресовим фактором. Враховуючи те, що 2 та 3 курси віком припадають ще й на кризу юнацького віку, де постає питання самореалізації та пошуку себе. Додатковий стрес, такими як війна, дистанційне навчання, важче переживається ними. Також варто зазначити за результатами методики Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 ми визначили два напрямки розвитку резилієнсу в своїй подальшій роботі, а саме «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуація» та «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій».

2.2.3 Аналіз взаємозв'язків показників психічного здоров'я та психологічних ресурсів у майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

На третьому етапі нашого емпіричного дослідження ми провели пошук кореляційних зв'язків між показниками опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) та Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський в адаптації В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук. Це було проведено за допомогою коефіцієнта

Пірсона та рангової кореляції Кендалла та Спірмена у комп'ютерній програмі IBM SPSS Statistics 20.

За коефіцієнтом кореляції Пірсона виявлено пряма двостороння кореляція між показниками психічного здоров'я та резилієнсом ($r=0,653$, $p \leq 0,01$) (таблиця 4).

Таблиця 4

Результати застосування коефіцієнта кореляції Пірсона між показниками психічного здоров'я та загальним рівнем резилієнсу

	Загальні показники психічного здоров'я	Загальні показники резилієнсу
Загальні показники психічного здоров'я	1,000	0,653**
Загальні показники резилієнсу	0,653**	1,000

Примітки: ** - значимість на рівні $p \leq 0,01$

Те саме підтверджують результати коефіцієнтів рангової кореляції Кендалла та Спірмена (відповідно $r = 0,448$, $p \leq 0,01$ та $r = 0,600$, $p \leq 0,01$) (таблиця 5).

Таблиця 5

Результати застосування рангової кореляції Кендалла та Спірмена між показниками психічного здоров'я та загальним рівнем резилієнсу

		Загальні показники психічного здоров'я	Загальні показники резилієнсу
Кендалла	Загальні показники психічного здоров'я	1,000	0,448**
	Загальні показники резилієнсу	0,448**	1,000
Спірмена	Загальні показники психічного здоров'я	1,000	0,600**
	Загальні показники резилієнсу	0,600**	1,000

	резилієнсу		
--	------------	--	--

Примітки: ** - значимість на рівні $p \leq 0,01$

Також ми вирішили провести кореляційний аналіз між показниками опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) та шкалою стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.). Ми знову ж використали коефіцієнта Пірсона та рангової кореляції Кендалла та Спірмена.

Результати коефіцієнта кореляції Пірсона між психічним здоров'ям та стресостійкістю ми отримали пряму двосторонню кореляцію на рівні $r=0,711$, $p \leq 0,01$ (таблиця 6).

Таблиця 6

Результати застосування коефіцієнта кореляції Пірсона між показниками психічного здоров'я та загальним рівнем стресостійкості

	Загальні показники психічного здоров'я	Загальні показники стресостійкості
Загальні показники психічного здоров'я	1,000	0,711**
Загальні показники стресостійкості	0,711**	1,000

Примітки: ** - значимість на рівні $p \leq 0,01$

Для підтвердження даних ми також використали коефіцієнти рангової кореляції Кендалла та Спірмена. З таблиці 7 ми бачимо, що знову ж таки існує тісний взаємозв'язок між показниками психічного здоров'я та стресостійкості у цій вибірці ($r=0,551$, $p \leq 0,01$; $r=0,753$, $p \leq 0,01$ відповідно).

Таблиця 5

Результати застосування рангової кореляції Кендалла та Спірмена між показниками психічного здоров'я та загальним рівнем стресостійкості

		Загальні показники психічного здоров'я	Загальні показники стресостійкості
Кенделла	Загальні показники психічного здоров'я	1,000	0,551**
	Загальні показники стресостійкості	0,551**	1,000
Спірмена	Загальні показники психічного здоров'я	1,000	0,753**
	Загальні показники стресостійкості	0,753**	1,000

Примітки: ** - значимість на рівні $p \leq 0,01$

Отже, чим вищий показник психічного здоров'я тим вищий рівень резилієнсу та стійкості. Тому люди, які мають гарне самопочуття, повноцінно насолоджуються життям легше адаптуються до змін та переживають стресові події. Враховуючи, наш кількісний аналіз ми можемо сказати, що це підтверджує наше припущення про конструктивну роль резилієнсу у збереженні та розвитку психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи.

Висновок до розділу 2

У ході емпіричного дослідження, присвяченого проблемі психологічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни, було проведено комплексний аналіз впливу різних факторів на стан психічного здоров'я та резилієнсу майбутніх педагогів. Результати дослідження вказують на важливу роль психологічних ресурсів, таких як резилієнс, у забезпеченні стійкості і добробуту цієї категорії спеціалістів у стресових умовах сучасного світу.

Ми використовували різні методики для вивчення даної проблематики. На першому етапі ми вивчали психічне здоров'я у майбутніх вчителів

початкової школи, другим етапом було вивчення резилієнсу та стресостійкості, третім етапом став аналіз їхнього взаємозв'язку.

Вивчення психічного здоров'я у нашій вибірці показало, що респонденти в більшості мають середній рівень психічного здоров'я. Віковий аспект показав нам, що третьокурсники мають найстійкіше психічне здоров'я серед опитувальних студентів-педагогів. Також варто зазначити, що категорія «процвітання» суттєво перевищує категорію «пригнічення» та показує позитивну динаміку майбутніх педагогів в сучасних умовах.

Завдяки дослідженню рівня резилієнсу та його категорійних шкал, ми зрозуміли, що рівень резилієнсу є на досить високому рівні у нашій вибірці. Особливо це помітно серед першокурсників, де високий рівень резилієнсу становить 75%. Але опрацювавши розділення досліджувальних по шкалах резилієнсу, які показують напрямок відновлення людей після стресових ситуацій. Ми побачили, що у наших респондентів не вистачає знань за такими шкалами «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуація» та «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій». Це означає, що у цієї вибірки майбутніх педагогів мало навичок долати стрес через призму позитивного ставлення до стресової ситуації. Також ці шкали показують чи вміє людина знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Дана інформація є дуже важливою для подальшого планування нашої роботи.

Стресостійкість ми вивчали як один з складових психічного благополуччя. Аналіз показав, що рівень стресостійкості знаходиться в більшій мірі на середньому рівні. Найкращими показниками може похвалитися перший та четвертий курси навчання. Вони мають найвищі показники вміння проявляти стійкість у стресових ситуаціях.

Провівши кореляційний аналіз між показниками психічного здоров'я, резилієнсу та стресостійкості. Можемо сказати, що існує тісний взаємозв'язок між цими характеристиками. Дослідження виявило, що майбутні вчителі початкової школи, які мають вищий рівень резилієнсу, більш успішно

регулюють своє психічне здоров'я, адаптуються до викликів війни і виявляють більше позитивних психологічних показників, таких як задоволеність життям і загальний психічний добробут.

Емпіричне дослідження вказує на актуальність питань психічного здоров'я та резилієнсу у майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни, а також на можливості покращення їхньої психологічної підготовки для ефективною регуляції власного психічного стану.

Окрім того, дослідження підтвердило, що освітні програми, спрямовані на розвиток резилієнсу та інших психологічних ресурсів, можуть бути ефективними і корисними для майбутніх вчителів. Враховуючи несприятливі умови війни, розробка та впровадження таких програм може сприяти покращенню психічного здоров'я та якості життя цієї групи фахівців.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Принципи розробки та особливості застосування психоедукаційної роботи для регуляції психічного здоров'я у майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни

На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних вивчення психічних ресурсів регуляції психічного здоров'я майбутніх вчителів початкових класів в умовах війни, ми прийшли до висновку, що для майбутніх вчителів дуже важливим є психологічний супровід. В нашому випадку цей супровід заключається в проведенні психоедукаційної роботи для розвитку психологічних ресурсів.

За Фроловою О. психоедукація – це форма навчання, яке спрямоване на надання інформації та навичок у галузі психології та психічного здоров'я. Ця форма освіти має на меті поліпшити розуміння психологічних процесів, сприяти психічному благополуччю, забезпечувати психологічну підтримку та навчити особистісним навичкам, необхідним для ефективного справляння стресу, кризових ситуацій та психологічних проблем. Вона може проводитися у формі лекцій, семінарів, групових занять, тренінгів та інших методів. Психоедукація розглядається як важливий засіб попередження психічних розладів, підвищення психологічної грамотності та поліпшення загального психічного здоров'я [50].

Тому ми вважаємо, що у нашому випадку найбільш ефективним є саме психоедукаційна робота (Додаток Г). Яка поєднує в собі інформаційні повідомлення та вправи з терапевтичним ефектом. Цей вид навчання не потребує багато часу, в порівнянні з тренінгом, для отримання терапевтичних результатів. У нашому випадку майбутні педагоги отримають знання про психологічні ресурси за короткий період часу, що є найкращим варіантом під час війни.

Зважаючи на результати нашого емпіричного дослідження, які показали, що психологічні ресурси нашої вибірки не достатньо високі для повноцінного відчуття себе психічно здоровими особистостями. Більшість показників знаходяться на середньому рівні, що з резилієнсу так і стресостійкості. Звичайно, в розробці своєї психоедукаційної роботи ми врахували, що за шкалами резилієнсу надзвичайно мало набрали дві категорійні шкали, а саме «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» та «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій».

Тому при розробці едукації ми в більшій мірі звертали свою увагу на розвиток позитивного ставлення до себе, пошук та відновлення власного ресурсу, вивчення власного емоційного стану та розвиток усвідомленості. Ці всі компоненти надзвичайно важливими є в сучасних умовах військового стану в Україні. Наша робота повинна надати відчуття власної сили майбутнім педагогам та вміння самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Перед собою ми ставимо таку мету проведення психоедукаційної роботи, а саме проінформувати та познайомити з психологічними техніками для збереження психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи. Мету ми досягали за допомогою вирішення таких завдань:

1. Познайомити з психологічними ресурсами психічного здоров'я;
2. Запропонувати комплекс вправ для розвитку психологічних ресурсів психічного здоров'я.

Для ефективності проведення комплексу вправ ми розділили вибірку на три підгрупи. Кожна зустріч тривала 2 години в онлайн форматі за допомогою сервісу відеозустрічей Google Meet.

Розпочати нашу роботу ми вирішили зі знайомства та представлення цілей даної зустрічі. Далі як обов'язковим етапом будь-якої зустрічі з певним терапевтичним ефектом, ми обговорюємо правила взаємодії в цій групі. Наступним кроком було дізнатися очікування учасників від роботи. Це ми робили за допомогою вправи «Очікування» суть якої було відповісти на

запитання: для чого я тут? Які очікування від себе, групи та тренерки? Учасники можуть відповідати усно або писати в чаті.

Наступним обов'язковим етапом психоедукації є інформаційне повідомлення. Ми ж сконцентрувалися на подачі інформації коротко та максимально інформативно, щоб кожен не важливо з яким рівнем розуміння понять прийшли на цю зустріч, взяли для себе багато корисної інформації. Девізом цього етапу стало: «Просто про складне!». Ми учасникам розповіли про психічне здоров'я, важливість його збереження та зміцнення. Також приділили більшу увагу поняттям «резилієнсу» та «стресостійкості» тому, що для більшості учасників ці поняття були новими. Завершували свою інформацію ми описом факторів, які впливають на розвиток резилієнсу.

Етап інформаційного повідомлення є надзвичайно важливим для розуміння учасників подальшої роботи. Додаткова інформація допомагає підвищити обізнаність і розуміння психологічних питань серед нашої аудиторії. В свою чергу, інформаційна взаємодія між психологом-тренером та учасниками створює основу для взаєморозуміння та взаємовідносин, спрямованих на підвищення психічного здоров'я. Загалом, інформаційні повідомлення є основним інструментом у психоосвітній роботі, і вона може допомогти покращити психічне здоров'я та якість життя людей.

Практична частина нашої роботи складалася з 5 ґрунтовних технік, які мають різноманітне направлення. Дві техніки з напрямку майндфулнесу, тобто на усвідомлення власного тіла, думок, емоцій. Дві техніки арт терапевтичного напрямку, які допомагають дбайливо торкнутися до власного внутрішнього світу. Та одна вправа, яка допомагає учасникам проаналізувати свої сильні сторони та відчути власний потенціал.

Майндфулнес розвиває усвідомленість та відкритість до поточного досвіду, включаючи внутрішні психічні стани й аспекти зовнішнього світу, без осуду та з прийняттям. Серед багатьох фахівців у галузі психічного здоров'я існує думка про те, що здатність жити у теперішньому моменті, при цьому не фіксуватися на минулому або тривожитися щодо майбутнього, може допомогти

зменшити психологічне страждання. Такий психологічний стан дозволяє також сприяти корисним психологічним процесам. Іншими словами, зосередженість на "тут і зараз" та усвідомлення реалій поточного моменту, без зайвого переживання за минулим або страху щодо майбутнього, може допомогти знизити психологічний стрес та сприяти психологічному благополуччю.

Історично, вперше майндфулнес-практики були використані переважно в медичному контексті для лікування різних психічних проблем, таких як стрес та депресія. Наприклад, у 1980-х роках Джон Кабат-Зінн розробив програму зниження стресу, яка нині відома як «Програма зниження стресу на основі усвідомленості» (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR). У таких країнах, як Австралія, Великобританія, США та Швеція, практики майндфулнесу широко застосовуються в освітньому процесі, охоплюючи віковий період з 5 по 19 років. Проаналізувавши, ефективність цих практик вчені зробили висновки, що емоційна стійкість значно підвищилася. Felver J. et al., 2015 констатують зменшення поведінкових проблем, тривоги, депресії, афективних розладів і суїцидальних думок. Kuiken W. et al., 2013 дослідили, що практики усвідомленості сприяють підвищенню рівня стресостійкості [6].

Закордонний досвід доводить що важливим є впровадження практик майндфулнесу в освітній процес. Наприклад, в США у 2021-2022 навчальному році запускаються програми сертифікації для вчителів майндфулнесу. Основною метою цих програм є підготовка вчителів для впровадження в навчальний процес програми Mindful Schools K-12. Описана програма майндфулнесу включає 20 уроків для дітей від дошкільного віку до учнів 5-го класу та 24 уроки для учнів 6-12 класів. Ці уроки спрямовані на поступовий розвиток навичок усвідомленості та надання практичних навичок майндфулнесу, які можна використовувати в щоденних життєвих ситуаціях [76]. Тому для нас важливо знайомити майбутніх вчителів з техніками майндфулнеса для збереження їхнього психічного здоров'я та впровадження ними цих технік у школах.

Для своєї роботи ми обрали загальновідомі техніки майндфулнесу «Сканування тіла» та «Безпечне місце». Техніка «Сканування тіла» спрямована на те, щоб допомогти особі усвідомити власне тіло, зокрема, м'язеві напруги, точки болю та вплив емоційного стану на фізичне самопочуття. Вона також має релаксаційну функцію та сприяє розвитку співчутливого ставлення до фізичних відчуттів, таких як біль чи напруга в різних частинах тіла. Корисно це робити, оскільки багато людей можуть до певної міри ігнорувати свої тілесні сигнали, а ці сигнали важливі, щоб повідомити нам, не тільки потреби в їжі чи воді, а й коли ми втомлені чи відчуваємо сильні емоції. Саме тому потрібно цілеспрямовано регулярно «сканувати» своє тіло, особливо під час стресу. Знайомство та регулярне виконання цієї вправи, принаймні одну хвилину, особливо у стресових ситуаціях, може бути надзвичайно корисними.

Техніка «Безпечне місце» корисна тим, що майбутні педагоги можуть потренуватися у створенні уявного безпечного місця. Це допоможе їм з легкістю маніпулювати уявними образами з користю та за власним бажанням. Техніка допомагає зняти стрес, розслабитися і заспокоїтися в моменти тривоги або напруги. Вона дає можливість відволіктися від негативних думок та емоцій, знайти внутрішню гармонію і відновити психічну рівновагу. Образ який вони створюють під час виконання вправи служить надійною опорою, до якого вони можуть повертатися, коли їм потрібно звільнитися від сильних, стресових емоцій, що виникатимуть у різних життєвих ситуаціях.

Наступний напрямок впливу у нашій психоедукаційній роботі є арттерапевтичні техніки. Арттерапія - це галузь психології, яка базується на використанні мистецтва та творчості з метою допомогти пацієнтові свідомо осмислити свій внутрішній стан. Це досягається через створення візуальних образів, метафор та символів пацієнтом. Хілл А. у своїх роботах визначав, що заняття творчості допомагає відволіктися від поганих думок, забути про тривоги та ефективно справитися зі стресом. Відомий арттерапевт Копитін А.І. визначив одну з функцій арттерапії – регулятивна. В його інтерпретації це

означає, що техніки арттерапії знімає нервову напругу та моделює психоемоційний стан [42].

Гаврилюк Д.М. у своїх працях аналізує дослідження О. Дючерст-Меддока, А. Копитіна, А. Сизова та ін., говорив, що вони розуміють арттерапію, як турботу про емоційне благополуччя та психічне здоров'я особистості. На думку В. Беккер-Глосса, метою арттерапії є не виявлення психічних вад чи розладів. Навпаки, він звертається до сильних сторін особистості, а також має чудову властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [11].

Арттерапія може впливати на психічне здоров'я позитивним чином. Вона надає можливість виразити емоції, розвинути творчий потенціал, а також сприяти саморефлексії і розумінню внутрішніх переживань. Арттерапія часто використовується для покращення самопочуття, подолання стресу, травм і деяких психічних розладів. Шляхом виразу через мистецтво, люди можуть знайти спосіб вирішення проблем і зберегти психічне здоров'я.

До того ж, арт-терапія може бути корисною як частина комплексного психологічного лікування для осіб, які стикаються з різними психічними та емоційними викликами. Вона дозволяє займатися творчістю і виражати свої почуття без необхідності в словесному висловленні, що може бути особливо корисним для тих, хто має обмежену емоційну або вербальну виразність.

Арттерапія ефективно оновлює емоційний і образний досвід, забезпечуючи тим самим внутрішньоособистісне спілкування, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних моделей поведінки та перехід на інший рівень становлення та розвитку особистості.

Наступні техніки з напрямку арттерапії, які ми використовували в своїй роботі – «Мій емоційний стан» та «Солодкі спогади». Техніка «Мій емоційний стан» направлена на подолання негативного стану та перетворити його в позитивний. Дана методика виконується за допомогою пластичного матеріалу, який бере кожний учасник самотійно. Майбутні педагоги мають виліпити образ свого внутрішнього стану та трансформувати його у позитивну за

допомогою кольору, згладжування чи інших маніпуляцій. Ця вправа корисна майбутнім педагогам тим, що вона допомагає пізнати глибше свій внутрішній світ та безпечно «торкнутися» його. Вправа може допомогти відчувати себе краще, оскільки вираз емоцій може сприяти релаксації та зменшенню стресу. Вона дає змогу відсторонитися від негативних емоцій та переживань. Для учасників психоедукаційної роботи ця може розвивати свій творчий потенціал та спробувати виразити свої почуття через образи, кольори та форми, що може бути весело і водночас розкривати нові аспекти самовираження. А обговорення в кінці цієї техніки з іншими учасниками може полегшити міжособистісну комунікацію та розуміння емоцій один одного, що є важливою навичкою для майбутніх педагогів.

Мета техніки «Солодкий спогад» є досить простою але надзвичайно важливою це відновлення власного внутрішнього ресурсу. Розвиток цієї навички є основним шляхом до покращення психічного здоров'я кожного учасника едукації. Суть цієї вправи в складних стресових умовах віднайти позитивні моменти, в нашому випадку це ситуація повномасштабної війни. Ці позитивні моменти описуються коротко за допомогою фраз, слів чи інших образів. На іншому аркуші ці спогади малюються в образах солодощів, які будь-яким образом розміщуються на папері. Найкраще те, що ця вправа має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами. В свою чергу дана вправа допомагає розвивати навички саморегуляції та самоконтролю, оскільки вимагає зосередження на власних емоціях та стані. Збагачує самосприйняття, оскільки спонукає до рефлексії над власними досвідами та емоціями. Також стає важливим підкреслення цінності позитивних моментів у житті, що може підвищити задоволення від нього. Загалом, ця методика допомагає розвивати навички управління емоціями та зміцнює психологічну стійкість.

Останньою технікою, яку ми використали у своїй практичній роботі стала «Особистісні ресурси». Мета цієї вправи є пошук власних ресурсів у звичайних життєвих ситуаціях. Виконання її є дуже простим: навпіл розділити аркуш

паперу та написати в лівій стороні свої сильні сторони, а в правій як ці риси допоможуть подолати стресові ситуації. Таким чином, ця вправа допоможе учасникам візуалізувати те, чим кожен з них може допомогти собі під час складних життєвих ситуаціях. Перегляд власних досягнень та ресурсів сприяє підвищенню віри у себе. Це може бути корисним для збільшення самовпевненості та розвитку позитивного ставлення до себе. Рефлексія над позитивними моментами та ресурсами може підвищити настрій та сприяти психологічному комфорту. Виконання заохочує розвивати креативне мислення та знаходити нові способи використання своїх ресурсів. Також ця методика дозволяє виділити свій потенціал та розвивати його відповідно до власних цілей.

Заключним етапом психоедукаційної роботи є групова рефлексія учасників зустрічі. За допомогою рефлексії учасники більше дізнаються про самих себе, свої емоції, потреби та цінності. Це сприяє самосвідомості та власному розвитку. Також вона дозволяє відкрито висловлювати емоції та думки, що може сприяти зниженню внутрішньої напруги та стресу. У цілому, групова рефлексія в рамках психологічних зустрічей створює сприятливий контекст для взаємного розвитку та підтримки учасників, а також сприяє досягненню поставлених цілей та покращенню психологічного благополуччя.

Після проведення психоедукаційної роботи ми просили в учасників зустрічі надати відгук щодо цілісності, корисності та якості проведення едукації. Якісний аналіз відгуків дозволить нам зрозуміти чи досягли учасники зустрічі результатів, які ми ставили перед собою на початку.

Учасники позитивно відзначали: організацію зустрічі та загальну атмосферу (*«...психологиня створила дуже дружню атмосферу уже на початку зустрічі, відчувалося ніби ми уже давно працюємо разом», «...було зручно, що ведуча розділи нас на підгрупи так було зручніше виконувати завдання...»*), *«Я відразу захотіла працювати та виконувати завдання тому, що тема для мене була надзвичайно актуальною...»*); структуру зустрічі (*«...грамотно побудована зустріч, досить багато часу приділено на*

знайомство, бо зазвичай в таких групах ми мало розуміємо хто перед нами є тренером та погано знаємо групу тому важко відкриватися», «...мене здивувало, що на коротку зустріч ми всеодно обговорювали правила роботи в групі, але пізніше я зрозуміла навіщо...», «Кожна вправа була ніби логічним продовження іншої, хоча за своєю суттю вони були різними, але ефект відчувався ніби одне ціле...», «Особисто мені найбільший ефект надавало обговорення в кінці кожної вправи, це чудове рішення...», «...ніхто не поспішав і не підганяв з виконанням...»).

Позитивну оцінку отримали також деякі окремі техніки («Вправа з написанням позитивних моментів за період повномасштабного вторгнення це те, що вразило мене найбільше. Я не думала, що так багато хороших речей сталося за цей період зі мною, зазвичай фіксувалася лише на поганому, а тут я прям побачила, що безліч позитиву навколо якого я не помічала», «Я творча особистість тому мені підійшла вправа де ми виліплювали свій емоційний стан. Спочатку все було просто, але коли я почала заглиблюватися в себе та трансформувати цей образ, відчула внутрішню силу та впевненість...», «...обидві техніки з напрямку майндфулнесу мені дуже сподобалося, я трішки знайома з цим прийом тому для мене це не є новиною, але Ірина змогла заглибити нас у цей світ усвідомлення», «...трішки розслабитися на початку це була хороша ідея, бо напруга яка була в тілі могла б заважати подальшому процесу...», «Дуже цікавим експериментом було пошук свого «безпечного місця», спочатку було дуже складно сконцентруватися та віднайти «його» але вкінці я прям відчув себе в тиші, ніби світу навколо мене не існує...», «...мені дуже складно було з оцими вправа на візуалізацію, але техніка з написанням своїх сильних сторін та їх використання в стресових подіях, мені сподобалася найбільше. Тому, що вона допомогла побачити реальну картину свого потенціалу, а найважливіше практичні речі де ми можемо його використати»). Декілька хороших відгуків отримало інформаційне повідомлення («...теоретична частина була коротка та інформативна...», «...без теорії ми б мабуть не зрозуміли навіщо деякі вправи були застосовані»,

«Інформація, яка була подана, повністю пояснювала основні поняття та їх важливість у сучасних умовах», «...для мене термін «резилієнс» був абсолютно новим тому, теоретична інформація була дуже корисною»).

Також від учасників ми отримали рекомендації щодо покращення нашої психоедукаційної зустрічі (*«...мені не вистачило більшого занурення в себе, здалося, що ми лише опосередковано зачепили наші ресурси...», «...хотілося б більше часу на виконання завдань», «... на місці тренера я б озвучувала мету кожної техніки, бо трішки не зрозуміло для чого ми це виконуємо», «...маленька інформаційна частина хотілося б більше пояснення...»).*

Важливим для оцінки ефективності є відчуття учасників після зустрічі, запитавши їх про це ми отримали ряд відгуків (*«...така коротка зустріч а я отримав безліч інсайтів, я все-таки маю в собі щось таке, що допоможе мені справитися зі всім самотійно. Хоча раніше я всі важливі рішення перекладав на інших і це мені здавалося нормальним, а зараз я відчув в собі силу робити це самотійно», «Після зустрічі я задумалася над власним емоційним станом, хоча раніше не приділяла великої уваги цьому», «...ця зустріч подарувала мені відчуття безпеки...», «Заняття допомогло зрозуміти свою внутрішню силу те, чим самотійно я можу допомогти собі. Тепер коли у мене будуть опускатися руки, я буду дивитися на свою «вазу солодощами» та закриваючи очі переноситися у «безпечне місце», «...багато чула про медитативні техніки, але ніколи не пробувала, насправді трішки скептично до них відносилася. Але сьогодні спробувала і вирішила, що буду продовжувати практикувати», «...з початком війни відчувала себе погано, після цієї зустрічі мій стан змінився в кращу сторону. Особливо після вправи про емоційний стан, побачивши свій стан в певному образі (він був не привабливий) та трансформувавши його в більш позитивний, я зрозуміла, що ми можемо самотійно керувати нашими емоціями а не вони нами...», «...лише після цієї зустрічі я зрозумів, яким чином я можу боротися зі стресом у своєму житті...»).*

На основі відгуків ми можемо сказати, що наша психоедукаційна робота пройшла успішно. За допомогою різних технік, які кожна по-своєму впливає на

особистість, ми домоглися позитивних змін в учасників. Поєднання технік майндфулнесу та арттерапевтичних технік сприяють розвитку особистої стійкості, резилієнсу та інших компонентів психічного здоров'я. Тому дана розроблена психоедукаційна робота може проводитися з іншими групами для зміцнення психічного благополуччя.

Для закріплення результатів після психоедукаційної роботи ми запропонували учасникам розроблений нами Щоденник психологічної самопомоги «Відчуй в собі силу» (Додаток Д). Який був розроблений на основі Щоденника психологічної самопомоги для мігрантів «Як знайти акмересурс», який поданий у дисертації Г.Б. Гандзілевської [13]. Цей Щоденник допомагає сформувати стійке уявлення людини про свою власну важливість та відчуття внутрішньої сили. Він розрахований на дорослих людей, які хочуть підвищити свій рівень психічного здоров'я через призму психологічних ресурсів.

Концепція Щоденника самопомоги заключається у семиденному самостійному виконанню технік та саморефлексії, через відповіді на запропоновані запитання. В основному були використанні техніки з арттерапевтичного підходу, техніки майндфулнесу та дихальні техніки.

В перший день ми запропонували дослідити власні цінності та пріоритетність цих цінностей. Ми спробували це зробити за допомогою техніки «Колесо життя», яка направлена на усвідомлення важливості різних сфер життя.

Другий день ми присвятили технікам усвідомленості, уже неодноразово доказувалася ефективність майндфулнесу у підвищенні рівня внутрішньої опори. Наш вибір впав на дві вправи, а саме «Безпечне місце» та «Внутрішній сад» тому, що одна з них допомагає стабілізувати внутрішній стан та заспокоїти а інша навчає турбуватися про себе. Регулярність виконання цих технік створює нові нейронні зв'язки в головному мозку і приводить до внутрішньої гармоній.

Третій день користувачі Щоденника навчалися правильно дихати. Дихання це процес який може допомогти справитися з стресом, розвинути самоконтроль та знизити напруження. Ми запропонували два варіанти дихальних вправ – «Діафрагмальне дихання», як базове тренування системи дихання та «Квадратне дихання», як швидкий метод самозаспокоєння. Обидві техніки є ефективними та корисними, якщо регулярно їх використовувати у своєму повсякденному житті.

У четвертому дні ми працювали над вивільненням негативних емоцій за допомогою арттерапевтичної техніки «Каракулі». Для кращого розуміння власних ресурсів потрібно усвідомити негативні переживання та звільнитися від них. Образ каракуль найбільш ефективний під час гострої кризи тому, що для дезорієнтованої психіки досить складно створити предметно-об'єктні візуальні структури. Тому це унікальний спосіб для саморегуляції.

Емоційній сфері присвячений п'ятий день, в якому ми розпізнаємо свої емоції в тілі через техніку «Фантом людини». Таким чином досліджуючи емоційну сферу ми усвідомлюємо важливість їх у нашому житті. Розуміння своїх емоцій допомагає вам приймати обдумані рішення у різних сферах життя.

Шостий день ми запропонували учасникам дослідити ресурси за допомогою вправи «Дерево сили». Ця вправа направлена на пошук як внутрішніх так і зовнішніх ресурсів, які допомагають справитися з труднощами. Пошук ресурсів важливий чинник для покращення якості життя, підвищення стресостійкості та психічного комфорту.

Сьомий день ми присвятили погляду в майбутнє. Написати собі листа через якусь (учасники самі обирають) кількість років або уявити та описати себе в майбутньому. Така техніка допомагає побачити перспективи та поставити чіткі цілі. Планування майбутнього дозволяє зменшити невизначеність. Замість того, щоб перейматися можливими негативними наслідками, вони визначають кроки для досягнення бажаного результату.

Важливою частиною нашого Щоденника є саморефлексія. Після кожної техніки учасники повинні відповісти на ряд питань, які спонукають на аналіз

власних робіт. Варто зазначити, що без рефлексії ефективність вправ значно знижується тому ми присвятили цьому значну увагу. Вона допомагає краще розуміти себе, власні емоції, думки та реакції. Це сприяє покращенню самосвідомості, що є важливим аспектом розвитку особистості.

3.2 Практичні рекомендації для майбутніх вчителів початкової школи щодо регуляції психічного здоров'я в умовах війни

За результатами емпіричного дослідження психічного здоров'я визначено психологічні ресурси, такі як резилієнс та стресостійкість. За допомогою теоретичного аналізу цих феноменів ми сформуваємо практичні рекомендації для майбутніх вчителів початкової школи щодо регуляції психічного здоров'я в умовах війни (Ващенко І.В., Іваненко Б.Б., Гандзілевська Г.Б., Кондратюк В.В., Гусак Н. та інші) [8, 14, 16].

- 1. Прийняти зміни, що відбуваються навколо.** В умовах сучасності дуже важко зрозуміти, що це нова реальність в якій ми опинилися. Але ці зміни є неминучими, як би ми не опиралися їм. Тому до них потрібно ставитися виважено та спокійно.
- 2. Об'єктивно оцінювати ситуацію, не перебільшувати її значимість.** Інформаційний потік настільки швидкий, що події заміщають одна одну за декілька секунд. Більшість з цих новин мають негативне забарвлення (вибухи, смерті, насильство) тому можуть призводити до пригнічення. Кожну отриману інформацію потрібно сприймати як така, що уже відбулася і не потребує нашого емоційного включення.
- 3. Ставити перед собою реалістичні цілі.** Сьогодні дуже складно планувати майбутнє на декілька років наперед, але на найближчий тиждень, місяць можливо. Важливою умовою є щоб ці цілі були точні та досяжні.
- 4. Розвиток емоційного інтелекту.** Знання про емоції, про свій емоційний стан та про емоційні стани людей навколо, допоможе вчасно відстежити свій рівень тривоги та правильно заспокоїти себе у

стресових ситуаціях. Також ви зможете розуміти почуття та потреби інших та виявляти підтримку та розуміння.

5. **Позитивне ставлення до себе.** Включає в себе сприйняття себе як цінної особистості, пам'ять про власні досягнення та можливості, а також відсутність надмірної самокритики та негативного самосприйняття.
6. **Шукайте нові можливості для самопізнання.** Це може бути розвиток власних творчих здібностей, медитація, заняття з психологом. Та навіть поглиблення в улюблені заняття або починання чогось абсолютно нового для себе. Все це допоможе краще зрозуміти себе та свій потенціал.
7. **Розвиток саморефлексії.** Ця навичка допоможе якісно проаналізувати стан власних думок та наявних проблем. Допомагайте собі розуміти, які моменти чи ситуації викликають найбільший стрес і як їх краще регулювати.
8. **Позитивне ставлення до життя.** Попри всі життєві складності не варто негативізувати все, що відбувається навколо. Важливо, знаходити радість в простих речах, які навколо вас. Для майбутніх вчителів початкової школи позитивне ставлення до життя є особливо важливим. Вони впливають на майбутнє покоління і мають можливість надихати дітей на оптимізм, радість та віру в свої можливості.
9. **Не забувати вірити та надіятися.** Ці два простих аспекти недооцінені людьми, а вони можуть бути важливими психологічними ресурсами, особливо в умовах стресу, труднощів та війни. Віра включає в себе впевненість та переконаність в чомусь або відчуття духовної підтримки. Це може бути віра в Бога, в себе, в інших або в життя загалом. Надія надає сил і мотивує долати труднощі, навіть у найскладніших ситуаціях. Вона робить людину більш стійкою та дарує внутрішнє відчуття, що майбутнє може бути кращим.

10. **Побудова безпечних соціальних зв'язків.** Важливо, створити відносини з іншими людьми на основі довіри, підтримки та безпеки. Залучити у своє близьке коло спілкування тих людей, які безперечно можуть підтримати в будь-якій складній життєвій ситуації. Разом з майбутніми колегами створюйте підтримуюче середовище для психологічного здоров'я.
11. **Практична готовність під час стресових ситуацій.** Знання про те, як діяти в тих чи інших стресових ситуаціях, знижує загальну тривожність про цю ситуацію. Алгоритм дій має бути доведений до автоматизму, тоді під час виникнення цієї ситуації ви позбудетеся паніки.
12. **Турбота про тіло.** Сюди можна віднести збалансоване харчування, фізична активність, здоровий сон та якісний відпочинок. Ці компоненти є важливим на шляху до психічного здоров'я.

Варто пам'ятати, що майбутні педагоги грають важливу роль у житті дітей, і їхнє психічне здоров'я є ключовим чинником для дитячого розвитку. Здатність педагогів регулювати власний психічний стан впливає на навчання та благополуччя дітей, тому доглядати за собою та розвивати навички регуляції психічного здоров'я є важливим аспектом сучасного навчання.

Висновок до розділу 3

Під час теоретичного та емпіричного аналізу ми дійшли висновку, що у нашому випадку найкращим варіантом є проведення психоедукаційної роботи для регуляції психічного здоров'я з майбутніми педагогами початкових класів. Ми вирішили обрати психоедукаційний спосіб психоосвіти тому, що в режимі онлайн, який вимушено використаний під час війни, ми досягаємо чудових результатів. Поєднання теоретичної інформації та практичних навичок приводить до найкращих результатів покращення психічного здоров'я майбутніх педагогів.

У нашій психоедукаційній роботі ми об'єднали два напрямки психотерапевтичного впливу, а саме практики майндфулнесу та техніки

арттерапії. За дослідженнями Джон Кабат-Зінн, Felver J., Kuypen W., які підтверджують ефективність технік майндфулнесу на зниження стресових факторів та підвищення психічного здоров'я. Та дослідження технік арттерапії у сфері покращення психічного здоров'я, підтверджена такими вченими: Хілл А., Копитін А.І., В. Беккер-Глосс. Для досягнення найкращих результатів після кожної вправи проводилися обговорення та рефлексія. Також вкінці едукатії ми проводили групову рефлексію, яка направлена на розвиток самосвідомості та покращення психічного благополуччя.

Зібравши ряд відгуків в учасників нашої зустрічі, ми змогли проаналізувати та вдосконалити роботу для кращого розвитку психологічних ресурсів. Враховуючи зворотній зв'язок можна говорити про позитивну динаміку розвитку в усіх учасників. Зони росту вони відзначили: покращення інформаційного повідомлення, більше приділяти увагу для пояснення мети кожної вправи та залучати техніки, які більш суттєво впливають на особистість.

Знання та навички, набуті через психоедукаційні заходи, спрямовані на підвищення рівня регуляції психічного здоров'я, можуть стати важливим ресурсом для вчителів початкової школи в подоланні викликів сучасного середовища, де стабільність і психологічна підтримка набувають особливого значення. Висновок, отриманий в процесі психоедукаційних зустрічей, допоможе вчителям бути більш компетентними та психологічно стійкими у своїй професійній діяльності та сприятиме покращенню психічного здоров'я як майбутніх вчителів, так і їхніх учнів.

Враховуючи важливість психологічного супроводу майбутніх педагогів початкової школи в умовах війни ми надали практичні рекомендації щодо регуляції психічного здоров'я. В яких ми опиралися на теоретичний аналіз різних наукових досліджень психічного здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій. Також враховували практичні рекомендації збереження психічного здоров'я, які надає АРА (American Psychological Association). Такі рекомендації є досить універсальними для використання їх іншими професійними групами після сильних стресових подій.

Для подальшого супроводу майбутніх педагогів ми розробили Щоденник психологічної самопомоги «Відчуй в собі силу», який розміщає в собі різні техніки та вправи розраховані на 7 днів, які в результаті покращують психічне здоров'я та вдосконалюють психологічні ресурси. Ці техніки розміщені градацією від найлегшого до найважчого завдання, таким чином поступово людина усвідомлює внутрішню силу для боротьби зі стресом.

Психологічний супровід, орієнтований на регуляцію психічного здоров'я, може сприяти збереженню психічної стійкості, покращенню якості навчання та виховання, а також підвищенню ефективності взаємодії зі школярами. Важливим аспектом є вміння вчителів розуміти та підтримувати психічне здоров'я дітей в умовах війни, створюючи безпечне та сприяюче середовище для навчання та розвитку.

ВИСНОВОК

Зміцнення психічного здоров'я сьогодні є важливою задачею кожного українського психолога. Усі люди попадають від вплив стресових факторів війни. Безкінечний потік негативних новин, хвилювання за рідних та близьких, вибухи та смерті навколо. Ці всі чинники негативно впливають на психічне здоров'я кожного з нас. Тому ми потребуємо розвитку психічних ресурсів, які допоможуть покращити наше ментальне здоров'я в сучасних умовах.

Однією з найвразливішою категорією населення є діти та студенти. Майбутні педагоги початкової школи це ті люди, які мають навчатися в умовах війни при чому, бути психічно стійкими для передачі цих навичок майбутньому поколінню. Професійний стандарт вчителя початкових класів підтверджує важливість збереження психічного здоров'я та формування в учнів культури здорового та безпечного життя. Тому ми працювали над розвитком психічного здоров'я майбутніх педагогів початкової школи.

Тема психічного здоров'я була цікава психологам ще з XIX століття. Це поняття розглядалося різнобічно за цей період часу. Часто подається психічне здоров'я як стан душевного благополуччя людини, багато хто стверджує, що саме психічне здоров'я є резервом сил людини. Говорять, що психічне здоров'я залежить від душевного комфорту, деякі вчені зазначають, що психічне здоров'я забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію. Також можна говорити, що психічне здоров'я це стан оптимальної працездатності індивіда у процесі ефективного виконання ролей і завдань. Ми ж у своїй роботі виокремили визначення «психічного здоров'я» К.Кіза, що це частота переживань ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя. У своїй концепції К.Кіз виокремив аспекти вивчення «психічного здоров'я», це поєднання психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя [29].

Психологічні ресурси це допоміжний чинник на шляху до зміцнення психічного здоров'я. У нашій роботі ми розглядаємо психологічні ресурси через призму концепції резилієнсу. Поняття «резилієнс» часто спрощують до визначення того, що людина може адаптуватися до стресових ситуацій та

відновлювати свою психічну стійкість. Але також «резилієнс» можна визначати, як збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми або це процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивна відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу. Також говорять, що це компетентність перед незгодами; здатність до конструктивного відображення складних подій. На основі теоретичного дослідження ми виокремили для себе, що резилієнс це цілісний конструкт, що стосується окремого індивіда, сім'ї та громади їхніх фізичних, психологічних та соціальних характеристик.

Неодноразові дослідження схильні розмежувати стресостійкість та резилієнс, визначаючи перше як відновлення після впливу стресу, а друге як опір стресу, але інші дослідники прирівнюють резилієнс до стресостійкості, вважаючи їх синонімами.

Тому одним з ресурсів ми виокремили «стресостійкість», як допоміжний аспект збереження психічного благополуччя. «Стресостійкість» це інтегральна властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях. Також можна визначати, що «стресостійкість», це така риса особистості, що допомагає ефективно протистояти негативному впливу стрес-факторів завдяки індивідуальному комплексу вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей і процесів.

В умовах війни майбутні педагоги мають розвивати резилієнс та стресостійкість для підтримки психічного здоров'я. Визначено, що високий рівень стресостійкості та власний спокій вчителя є основною запорукою для підтримки учня. Досить важливою стає навичка вчителя правильно аналізувати власний психоемоційний стан та навичка спілкуватися з дітьми, які перенесли стрес. Оскільки будь-який стимул, як для учня так і для вчителя, може здатися стресовим та вплине на психічне здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Резилієнс розглядається як важливий психологічний ресурс, який допомагає особам ефективно впоратися зі стресом та травматичними

ситуаціями, такими як війна. Він може бути ключовим фактором у підтримці психічного здоров'я майбутніх вчителів. Дослідження психологічних ресурсів може сприяти розвитку ефективних програм підготовки вчителів, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я та збільшення резилієнсу в умовах військового конфлікту.

На основі теоретичного аналізу ми здійснили емпіричне дослідження, щоб встановити взаємозв'язок між психологічними ресурсами та психічним здоров'ям майбутніх вчителів початкової школи в умовах війни. Нашою вибіркою стали 50 студентів КЗВО «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради. Серед них були студенти I курсу 24%, студенти II курсу – 30%, студенти III курсу – 24%, студенти IV курсу – 22%.

Вивчаючи психічне здоров'я за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кеєс (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), ми отримали такі результати. Рівень психічного здоров'я «процвітання» мають 38% респондентів, що означає поєднання добробуту та доброї життєдіяльності, рівень «пригнічення» психічного здоров'я присутній у 20% респондентів, а 42% учасників мають «помірний» рівень психічного здоров'я. Аналіз психічного здоров'я учасників дослідження за курсами навчання показав нам видимі результати. Ми побачили, що третьокурсники мають найкращий середній показник 75%, причому зовсім відсутній низький показник. Але у свою чергу четвертий курс характеризується найкращим високим (55%) та низьким (18%) рівнем психічного здоров'я. Перший та другий курс мають схожі показники, що суттєво не відрізняються. Це можливо пояснити тим, що студенти перших двох курсів часто відчувають значний рівень стресу та незручностей, пов'язаних з адаптацією до нового навчального середовища, вимогами навчання та взаємодією з новими однокурсниками і викладачами. У той час як студенти четвертого курсу можуть відчувати тиск зростаючих навчальних вимог і потреби планування майбутньої кар'єри. Зазначимо, що на сучасному етапі психічне здоров'я студентів, незалежно від курсу, може бути піддане значному

стресовому впливу внаслідок воєнних подій та переходу до дистанційного навчання.

Вивчення резилієнсу ми виконали за допомогою Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булук, З. Ючинський в адаптації В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук. Результати були досить приємними, у всієї вибірки переважав високий рівень резилієнсу (58%), також присутній середній рівень (42%) та відсутній низький. За віковим розподілом найкращими результатами може похвалитися перший курс, який має високий рівень резилієнсу – 75%. А четвертокурсники мають найвищий середній рівень – 64%. В свою чергу другий та третій курс мають схожі показники, як високого (60% та 58% відповідно) рівня резилієнсу так і низького (40% та 42% відповідно) рівня резилієнсу. Результати за шкаловим розподіленням учасників дослідження показали якої навички не вистачає респондентам для ефективної боротьби зі стресом. В даній вибірці ми бачимо прогалину в шкалі «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» та у шкалі «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій», які набрали лише 5% та 3% відповідно.

Рівень стресостійкості ми вивчали за допомогою Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.). За результатами рівень стійкості у учасників дослідження має середній рівень (44%), низький рівень – 18% та високий рівень – 38%. Розподіл за курсами навчання мають такі показники, найкращий високий рівень помічаємо у першокурсників, а саме 50%. Також у першокурсників найвищий рівень низького рівня стресостійкості – 25%. Найвищий показник середнього рівня у третьокурсників – 58%. Також на четвертому курсі достатньо високий рівень стресостійкості – 46%, це означає, що першокурсники та випускники мають найкращий рівень стресостійкості.

Проаналізувавши дані ми помітили, що найгірші показники резилієнсу та стресостійкості присутні у другокурсників. Тому вони найбільш вразливі до будь-яких стресових ситуації, враховуючи сучасні умови, війна, дистанційне

навчання, навчання під час блекаутів та інших особистих стресорів, вони погано адаптовуються до змін.

Кореляційний аналіз проведений між результатами психічного здоров'я та резилієнсу/стресостійкості виявив пряму двосторонню кореляцію. За коефіцієнтом кореляції Пірсона між показниками психічного здоров'я та резилієнсом ($r=0,653$, $p \leq 0,01$). Те саме підтверджують результати коефіцієнтів рангової кореляції Кендалла та Спірмена (відповідно $r = 0,448$, $p \leq 0,01$ та $r = 0,600$, $p \leq 0,01$).

Результати коефіцієнта кореляції Пірсона між психічним здоров'ям та стресостійкістю ми отримали пряму двосторонню кореляцію на рівні $r=0,711$, $p \leq 0,01$. Для підтвердження даних ми також використали коефіцієнти рангової кореляції Кендалла та Спірмена і отримали такі результати $r=0,551$, $p \leq 0,01$; $r=0,753$, $p \leq 0,01$ відповідно.

Враховуючи наявні дані ми можемо стверджувати, що чим вищий показник психічного здоров'я тим вищий рівень резилієнсу та стійкості. Отже, люди, які відзначають позитивне самопочуттям, повноцінно насолоджуються життям та легше адаптовуються до змін, виявляють більшу стійкість під час зустрічі зі стресовими ситуаціями.

Враховуючи теоретичний та емпіричний аналіз ми провели психоедукаційну роботу для розвитку психологічних ресурсів з майбутніми педагогами початкової школи. Метою нашої роботи було допомогти майбутнім педагогам покращити свій рівень психічного здоров'я під час війни за допомогою підвищення рівня резилієнсу та стресостійкості. У нашій психоедукаційній роботі ми об'єднали два напрямки психотерапевтичного впливу, а саме практики майндфулнесу та техніки арттерапії, які є найефективнішими для розвитку психологічних ресурсів. Для досягнення максимально ефективних результатів після кожної вправи здійснювались обговорення та самоаналіз. Більше того, після завершення едукаційного процесу проводилася групова рефлексія, спрямована на розвиток самосвідомості та підвищення рівня психічного благополуччя. Ця

психоедукаційна робота допоможе майбутнім вчителям бути більш психологічно стійкими у своїй професійній діяльності.

Ми продовжували психологічний супровід навіть за межами дослідження, ми розробили Щоденник психологічної самопомоги «Відчуй в собі силу». Який допоможе майбутнім педагогам розвинути самостереження, відчуття власного емоційного стану, усвідомленості та пізнання власних ресурсів. Він сформований таким чином, що учасник кожного дня протягом тижня повинен виконувати запропоновані вправи та відповідати на питання, тим самим самоаналізувати свій внутрішній стан.

Важливо пам'ятати, що майбутні вчителі відіграють ключову роль у житті дітей, і їхнє психічне здоров'я є визначальним фактором для належного розвитку малюків. Здатність педагогів ефективно контролювати свій власний психічний стан має величезний вплив на навчання та благополуччя дітей. Таким чином, дбайливе ставлення до власного психічного здоров'я та розвиток навичок його регулювання стає суттєвим елементом у сучасній освіті.

Майбутні наукові доробки вбачаємо у підсиленні ширшою вибіркою та її різноманітністю, детальнішими дослідженнями психологічних ресурсів респондентів та його взаємозв'язків з іншими феноменами, аналіз психічного здоров'я у розрізі резилієнс підходу в іноземних студентів враховуючи надзвичайні, стресові події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В. та ін.]. // Український ревматологічний журнал. – 2020. – №2. – С. 66–71.
2. Асонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4). <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Беньковська А. В. Психічна та духовна складові здоров'я / А. В. Беньковська // Актуальні питання медицини і біології. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Пилипенка С.В. — Полтава: Астрія, 2017. – С. 92-94.
4. Борець Ю. В. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу / Борець Ю. В., Шлімакова І. І., // Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. – 2018. – №1. – С. 159–169.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
6. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик В школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу / Катерина Варивода. // «Scientia et Societas». – 2022. – №1. – С. 114–121.
7. Васильєв С.П. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки / Васильєв С.П.. // Вісник Національного університету оборони України. – 2021. – №3. – С. 5–13
8. Ващенко І.В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / Ващенко І.В., Іваненко Б.Б.. // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". – 2018. – №40. – С. 33–49.
9. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною

- участю. Наукове видання Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ : Видавництво, 2016. 126 с.
10. Вітенко І. С. Зміни психіки при соматичних розладах — актуальна проблема медичної психології / І. С. Вітенко // Практична психологія та соціальна робота. — 2000. — № 4. — С. 31-32. ; 179; 193.
11. Гаврилюк Д. Г. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді [Електронний ресурс] / Гаврилюк Дмитро Григорович // Національний авіаційний університет. — 2021. — Режим доступу до ресурсу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/57276>.
12. Галецька І. Критерії психологічного здоров'я / Галецька І. // Вісник Львівського університету. Філософські науки. — 2007. — №10. — С. 317–328.
13. Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: дис. докт. псих. наук : 19.00.07 / ГАНДЗІЛЕВСЬКА Г. Б.. — Острог, 2018. — 503 с.
14. Гандзілевська Г. Б., Кондратюк В. В. Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс підхід. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 35–40.
15. Гільман А.Ю. Психічне здоров'я населення в умовах війни: теорія, практичні аспекти психологічної допомоги [Електронний ресурс] / Гільман А.Ю — Режим доступу до ресурсу: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/349/9598/2009-1?inline=1>.
16. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс:[посібник з проведення тренінгу].
17. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.

18. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistostim>
19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
20. Карамушка Л., Креденцер О. & Терещенко К. Фізичне та психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій: емпіричне дослідження проблеми в період пандемії COVID-19 / Карамушка Л., Креденцер О., & Терещенко К. // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2020. – №2. – С. 72–83.
21. Кириченко Т. В. Механізми саморегуляції поведінки як психологічні умови формування особистості. Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” : збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 21. С. 385–389.
22. Коцан, І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. для студ. ВНЗ / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. - 352 с. - (Посібники та підручники ВНУ імені Лесі Українки)
23. Марченко О. С., Білюк С. П., Ящук В. А. Особливості психічного здоров'я сучасних спортсменів / Марченко О. С., Білюк С. П., Ящук В. А. // Збірник матеріалів тез науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку». – 2018. – С. 152–155.
24. Меленишин Н. Підготовка вчителя початкових класів до діяльності у ситуаціях воєнного часу / Меленишин Наталія, Ступак Галина. // Вісник Науки та Освіти. – 2023. – №6. – С. 523–536.
25. Мельник І. Психологічна складова здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів: результати дослідження / Мельник І. // Educological discourse. – 2021. – №3. – С. 46–60.

26. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до збереження та зміцнення професійного здоров'я / Мешко Г.М., Мешко О.І // Development and modernization of pedagogical and psychological sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine / Мешко Г.М., Мешко О.І. – Lublin: Maria Curie-Skłodowska University, 2017. – С. 348.
27. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti>
28. Миронова М. Резилієнс як чинник психічного здоров'я людей середнього віку в умовах пандемії covid-19 / Миронова Марія. – 2021.
29. Носенко Е.Л. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма»: опис, застосування, адаптація / Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. // Вісник Дніпропетровського Університету. Серія "ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА". – 2014. – №20. – С. 89–97.
30. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни / Людмила Карамушка, Оксана Креденцер, Кіра Терещенко, Володимир Івкін. // Організаційна психологія. Економічна психологія.. – 2022. – №1. – С. 62–74.
31. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [Електронний ресурс] // Урядовий портал. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki>.
32. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема / Л.В. Пляка // збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ГНОЗІС, 2011. – Том XIII. – Ч. 2. – С. 315 – 322.
33. Поташнюк Р. З. Психогігієна: [навчальний посібник] / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : Надстрія, 2000. – 62 с.
34. Працює гаряча лінія для психологічної підтримки постраждалим від війни [Електронний ресурс] // Міністерство з питань реінтеграції тимчасово

- окупованих територій України. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://minre.gov.ua/2023/08/15/praczyuye-garyacha-liniya-dlya-psyhologichnoyi-pidtrymky-postrazhdalym-vid-vijny/>.
35. Презентовано Оперативну дорожню карту «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни» [Електронний ресурс] // Урядовий портал. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/news/prezentovano-operatyvnu-dorozhniu-kartu-priorytetni-bahatosekturni-zakhody-iz-psykhichnoho-zdorovia-ta-psykhosotsialnoi-pidtrymky-v-ukraini-pid-chas-ta-pislia-viiny>.
36. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»: наказ Мінекономіки №2736 від 23.12.2020. URL: <https://nus.org.ua/news/zatverdily-try-profesijni-standart-vchytelya-dokument/>
37. Пророк, Н. Гібридна війна: вплив на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З.Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 233-236.
38. Профілактика тютюнокуріння серед школярів /А.Й.Капська, О.Г.Карпенко, Н.Л.Лук'янова, Н.Б.Підлісна // Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом "Діалог": [навчально-метод. посіб.] / О.В. Вінда, О.П. Коструб; Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи; Науково-методичний центр середньої освіти МОН України. – 3-є вид., перероб. і доп. – К., 2003. – С. 86 –128.
39. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. ISBN 978-617-7974-37-5
40. Психологічний словник /Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 235 с.

41. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія (2021). Л.М.Карамушка, О.В.Креденцер, К.В.Терещенко [та ін.] ; за ред. Л.М.Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
42. Психологія та педагогіка: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (20–21 вересня 2019 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. – Ч. 2. – 112 с.
43. П'янківська Л. В. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень / П'янківська Людмила Володимирівна. // Collection of scientific papers «scientia».section 22. Psychology and psychiatry. – 2022. – №2. – С. 79–81.
44. Ребер А. Великий тлумачний психологічний словник О.Ребер. - М.: Віче-Аст., 2000. - Т.1. - С.141.
45. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).– К., 2002.– 19 с
46. Словник української мови: в 11 томах. — Том 8, 1977. — Стор. 480.
47. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
48. Теслюк П.В. Проблеми символічної репрезентації психіки суб'єкта / П.В. Теслюк // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 6. – С. 17 – 20.
49. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона. – 2009 – 296 с.
50. Фролова О. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів [Електронний ресурс] / Фролова О.. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-yak-metod-sotsialno-psikhologichnoi-profilaktiki-psikhichnogo-ta-psikhologichnogo-zdorov'ya-studentiv>

- 51.Хімчук Л. Професійна діяльність вчителя початкових класів в умовах війни / Хімчук Л.. // Science and practice, actual problems, innovations. – 2022. – С. 180–184.
- 52.Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія / Чайка В.; за ред. Г. Терещука. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 275 с.
- 53.Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів / Черних О.А., Волков Д.С.. // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. – 2021. – №1. – С. 14–20.
- 54.Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / І.В.Шаронова. // Проблеми сучасної психології. – 2013. – №20. – С. 738–747.
- 55.Шахненко В. І. Чи коректним є сучасний розгляд послідовності складових здоров'я людини, їхнього взаємозв'язку та взаємовпливу / Науово-методичний журнал «Основи здоров'я» // Шахненко В. І. // № 1 (61), січень 2016, С. 13-18.
- 56.Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
- 57.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень / Шпак М. М.. // Науковий журнал «Габітус». – 2022. – №39. – С. 199–203.
- 58.Юзвак Ж. Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку / Ж. Юзвак // Філософська думка. – 1999. – № 9. – С.141.
- 59.Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioural Sciences*, 5, 748-752.
- 60.American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>

61. Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women / Felice N Jacka, Julie A Pasco, Arnstein Mykletun та ін.]. // The American Journal of Psychiatry. – 2010.
62. Babyak, M. et al. (2000). Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic At 10 Months. *Psychosomatic Medicine*, 62, 633-638. <http://dx.doi.org/10.1097/00006842-200009000-00006>
63. Boehnlein J.K. Kinzie J.D. Sekiya U, et al. (2004) A ten-year treatment outcome study of traumatized Cambodian refugees. *J Nerv Ment Dis.*192:658–663.
64. Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139-169
65. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
66. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. (2019) Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. Comtesse et al. *BMC Psychiatry*. 19:1. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1996-0>
67. Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567. DOI:10.1521/jscp.2012.31.6.542
68. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
69. Jahoda Marie. Current concepts of positive mental health [Электронный ресурс] / Jahoda Marie // *Journal of Occupational Medicine*. – 1959. – Режим доступа до ресурсу: https://journals.lww.com/joem/Citation/1959/10000/Current_Concepts_of_Positive_Mental_Health.12.aspx.

70. Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and brain sciences*, 38.
71. Kaplunenko Y. Psykhologichna pruzhnist i krykhkist: ekzystentsiino-analitychnyi pohliad. *Psykhologhiia ta psykhosotsialni interventsii : naukovi zhurnal*. 2018; 1:41-45.
72. Lazarus R. *Stress, appraisal and coping* / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 1984. P. 456.
73. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. (2016) Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. *BMC Public Health*. 16, 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4> .
74. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56, 227–238. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.22>
75. Mechanic D. *Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation*. New York: The Free Press, 1962. 261 p.
76. Mindful Schools. URL: <https://www.mindfulschools.org/>
77. Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności–SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39-56.
78. Paskevskaya I. (2022). Resilience as a psychological resource for preserving the mental health of staff of penitentiary institutions. *psychological Journal*, 8(1), 110-119. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.8> [in Ukrainian]
79. Rachel Yehuda. Influences of maternal and paternal PTSD on epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene in Holocaust survivor offspring / Rachel Yehuda. // *Am J Psychiatry*. – 2014. – №171. – C. 872–880.
80. Reintegration problems and treatment interests among Iraq and Afghanistan combat veterans receiving VA medical care / Nina A Sayer, Siamak Noorbaloochi, Patricia Frazier, Maureen Murdoch. // *Psychiatric Services*. – 2010.
81. Resolution on health action in crises and disasters (2005) Geneva : World Health Organization.
82. Rettger M. B. (2018). Finding the silver lining: How positive psychology can help you use critical feedback to flourish.

83. Romanchuk O, Klymchuk V, Netliukh H, Horbunova V, Karachevskyi A. *SotsialnoPsykhologichna Pidtrymka Adaptatsii Veteraniv ATO: Posibnyk Dlia Veduchykh Hrup*. Lviv: Instytut psykhychnoho zdorovia Ukrainskoho katolytskoho universytetu; 2016.
84. Rozanov V. *Mental Health Consequences of War Conflicts*. / Rozanov V., Javed A., Fountoulakis K.. // *Advances in Psychiatry*. Springer, Cham.. – 2019.
85. Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of social and clinical psychology*, 25(6), 628-646.
86. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
87. *The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis* / Pim Cuijpers, Eirini Karyotaki, Erica Weitz, Gerhard Andersson. // *Journal of Affective Disorders*. – 2016.
88. Ungar, M. (2015). Practitioner review: diagnosing childhood resilience—a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(1), 4-17, doi:10.1111/jcpp.12306
89. Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials.
90. Vashchenko I.V. *Psychological resources of the personality in overcoming difficult life situations* / I.V. Vashchenko, B.B. Ivanenko // *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University*, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine/ scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 40. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. – P. 33–49.
91. Werner, E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*, 24(2), 553-558. doi:10.1017/S0954579412000156

92. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope (2001)
Geneva: Switzerland : World Health Organization.
93. Zoya W. C. (2021) In Gaza, Childhoods Lost to the Trauma of War Israel's May
siege leaves the majority of children in Gaza with deep emotional scars, a new study
shows. U.S. News. By Aug. 5. Вилучено з: <https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2021-0805/palestinianchildren-face-constant-and-unique-trauma-in-gaza-experts-say>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К. Keyes

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	Ніколи (0 балів)	1-2 рази (1 бал)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	Приблизно 2-3 рази на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
Щастя						
Цікавість до життя						
Задоволення						
Що можете зробити важливий внесок для суспільства						
Належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
Що наше суспільство стає кращим, для таких людей як Ви						
Що люди зазвичай хороші						
Що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						
Задоволення собою як особистістю						
Що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями						
Теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
Що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення						
Впевненість у						

висловлюванні власних поглядів						
Що маєте мету та сєнс життя						

Додаток Б

Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський

Інструкція: Люди по-різному ведуть себе у важких ситуаціях. Прошу зазначити закреслюючи відповідну цифру, в якій мірі кожне з тверджень відноситься особисто до тебе.

Кожна з цифр означає:

0	1	2	3	4
безумовно не погоджуюсь	відносно не погоджуюсь	Ані так, ані ні/важко сказати	відносно погоджуюсь	Безумовно погоджуюсь

1. Я роблю зусилля, щоб дати собі раду, незалежно від того на скільки важка проблема	0	1	2	3	4
2. Я вмію розпізнавати забавні сторони ситуації, з якими маю справу	0	1	2	3	4
3. Я вмію пристосуватись до кожної, навіть найважчої ситуації	0	1	2	3	4
4. Я з легкістю пристосовуюсь до нових ситуацій	0	1	2	3	4
5. У важких ситуаціях я помічаю багато можливостей вирішення проблеми	0	1	2	3	4
6. Я роблю рішучі зусилля, щоб досягнути мети	0	1	2	3	4
7. Я є відкритим на новий досвід	0	1	2	3	4
8. У стресовій ситуації я концентруюсь і чітко думаю	0	1	2	3	4
9. Загалом важкі ситуації зміцнюють і розвивають мене	0	1	2	3	4
10. Пережиті труднощі мобілізують мене до діяльності	0	1	2	3	4
11. Я ніколи не здаюсь і завжди борюсь за своє	0	1	2	3	4
12. Я навіть у важкій ситуації знаходжу щось, з чого можна посміятись	0	1	2	3	4
13. Я вважаю себе сильною людиною	0	1	2	3	4

14.Я вмію прийняти пережиті невдачі	0	1	2	3	4
15.Я вмію віднайти навіть у найбільш несприятливих умовах	0	1	2	3	4
16.Коли я щось планую, то виконую це від початку до кінця	0	1	2	3	4
17.Я вмію подивитись на ситуацію з різних перспектив	0	1	2	3	4
18.У важких ситуаціях я вмію дати собі раду з неприємними відчуттями	0	1	2	3	4
19.Зі своїх невдач я вмію зробити висновки на майбутнє.	0	1	2	3	4
20.Боротьба з важкими ситуаціями є для мене джерелом задоволення	0	1	2	3	4
21.Як правило, коли я маю щось зробити, то роблю це відразу.	0	1	2	3	4
22.Моє життя має значення	0	1	2	3	4
23.Я люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24.Незалежно від перешкод і труднощів, я вважаю, що життя є захоплюючим	0	1	2	3	4
25.Завжди, незалежно від ситуації, я проявляю оптимістичне ставлення до життя.	0	1	2	3	4

Додаток В

Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)

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

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
Я можу адаптуватися до змін					
Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
Необхідність протистояти					

стресу робить мене сильнішим.					
Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Програма психоедукаційної зустрічі щодо розвитку психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи

Мета: проінформувати та познайомити з психологічними техніками для збереження психічного здоров'я майбутніх вчителів початкової школи.

Завдання:

3. Познайомити з психологічними ресурсами психічного здоров'я;
4. Запропонувати комплекс вправ для розвитку психологічних ресурсів психічного здоров'я.

Час проведення: 2 години.

Основна частина

Початковий етап (15 хвилин)

Ведучий групи називає ціль зустрічі, представляється і знайомиться з учасниками. Після цього ведучий вводить правила поведінки в групі на період роботи та пропонує поділитись очікуваннями учасників.

Вправа «Знайомство та очікування»

Мета: знайомство учасників та учасниць заняття, формування атмосфери емоційної довіри та безпеки.

Хід проведення

Тренерка пропонує учасникам і учасницям представитися (написати в чаті або проговорити ім'я, прізвище, курс навчання), а також дати відповіді на такі запитання:

- для чого я тут;
- які очікування від себе, групи та тренерки?

Інформаційне повідомлення (20 хвилин)

Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Здоров'я, як це визначено Всесвітньою організацією охорони здоров'я, є станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороби або недуги. Здоров'я може бути визначено як здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними проблемами протягом усього життя. Однак за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. І це стосується не тільки соматичних захворювань. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, близько двох мільйонів людей мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей. Це відбувається насамперед тому, що люди часто не компетентні у дієвих механізмах збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в

умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Бути компетентними у збереженні, зміцненні і відновленні власного психічного здоров'я необхідно, насамперед, майбутнім педагогам, адже саме ви є взірцями для підростаючого покоління і саме стабільність вашого психічного здоров'я грає надзвичайну роль у вихованні та розвитку дітей. Дана проблема наразі є актуальною, і вже зараз у вищих навчальних закладах, що готують майбутніх педагогів, робляться значні кроки у напрямку її вирішення. Так, підтвердженням цього, є зростаюча увага до введення вже на першому курсі у навчальний процес людинознавчих дисциплін, які орієнтовані на формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, складовою частиною якої є саме збереження, зміцнення та відновлення власного психічного здоров'я задля ефективного саморозвитку та власного професійного зростання як майбутнього педагога.

В україномовній психологічній літературі «резилієнс» перекладають як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, які вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими та травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. Також вживається такий український переклад поняття «резилієнс», як «пружність», зокрема «психологічна пружність».

Поняття «резилієнс» пов'язане з поняттям «благополуччя», яке вказує на стан, що характеризується задоволенням біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб і дозволяє людині добре почуватися та функціонувати. Поєднання цих факторів відповідає трьом важливим складовим благополуччя – безпеці, участі та розвитку. Резилієнс тут виявляється в тому, що під час і після пережитих подій дорослі та діти здатні зберігати стан благополуччя.

Також поняття «резилієнс» розглядається також у контексті теорії сильних сторін (англ. strength perspective). У цьому підході резилієнс означає навички, вміння, знання та відкриття/досвід, які накопичуються в результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здатностей, які вже наявні та добре розвинені у конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складної ситуації.

Стресостійкість – це вміння організму адаптовуватися до змін. Стресостійкість представляє собою неодмінну властивість особистості, яка включає в себе різноманітні аспекти, такі як когнітивні, емоційні, адаптивні та особистісні властивості. Ці компоненти спільно забезпечують людині здатність

ефективно протистояти стресовим ситуаціям і висловлювати опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я. Феномен стресостійкості розглядається науковцями як багатогранний об'єкт, який можна визначити як властивість особистості, відображаючи змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; як процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; і як стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях

Взагалі, це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Резилієнс наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею.

Завдяки сучасним психологічним дослідженням ми знаємо, що деякі люди народжуються із природною системою «навігації» негараздами, – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Ось декілька факторів, які впливають на розвиток резилієнсу:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

На сьогоднішній зустрічі ми будемо розвивати вашу усвідомленість, віру у власні сили та позитивне ставлення до життя.

Практична частина (70 хвилин)

Вправа «Сканування тіла» (5 хвилин)

Мета: звернути увагу на відчуття, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

Хід проведення:

Ви можете закрити очі, якщо вам так зручно. Помічайте, як ваше тіло сидить, відчуваючи вагу на стільці чи на підлозі. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів. Коли ви глибоко вдихаєте, відчуйте як повітря котиться вашим тілом. А на видиху, відчуйте розслаблення: як опускаються плечі і грудна клітка, живіт, як повітря виходить у ніздрі.

Помічайте відчуття, які є в ногах. Те, як вони торкаються підлоги, вагу і тиск, тепло чи прохолоду від поверхні. Якщо в якійсь момент ваша увага відволіклася на думки чи інші процеси, просто скеруйте її назад, до відчуттів. Помічайте, як ваші стегна прилягають до стільця, тиск, пульсування, важність або легкість. М'яко фіксуйте ті відчуття, які виникатимуть у ногах.

Зверніть увагу, як ваша спина торкається стільця. Якими є ці відчуття? Зверніть увагу на область живота. Якщо ваш живіт напружений, пом'якшіть його, просто дихаючи. Які відчуття є у животі?

Скеруйте увагу до рук. Напружені чи розслаблені ваші руки? З цікавістю подивіться, чи можете ви дозволити їм пом'якшати. Відчуйте, що відбувається з вашими плечима. Нехай ваші плечі будуть м'якими.

Зверніть увагу на шию та горло. Нехай вони теж будуть м'якими. Розслабте їх, роблячи декілька усвідомлених вдихів та видихів. Пом'якшіть щелепу, можливо, трішки відпустивши нижню щелепу. Нехай ваше обличчя та м'язи будуть м'якими.

Тоді скеруйте увагу на присутність усього вашого тіла. Зробіть ще один вдих. Слідкуйте за відчуттями, які є в тілі, дихайте. Коли вам буде зручно, завершуйте практику, делікатно розплющивши очі.

Питання до обговорення:

- Чи вдалося зконцентруватися на диханні та власному тілі? Якщо ні, то що заважало?
- Яка складність виникала під час зосередження?

Техніка «Мій емоційний стан» (Модифікація Л.Стреж) (20 хвилин)

Мета: навчити учасників подоланню негативної енергії та перетворити її в позитивну; допомогти учасникам дбайливо доторкнутися до свого внутрішнього світу.

Хід проведення

Озвучуємо учасникам, що для роботи потрібно будь-який пластичний матеріал (пластилін, кольорове тісто, фольга і т.д)

Основна частина

Обирається матеріал, який найбільше подобається, з нього виліплюється образ, який відповідає емоційному стану зараз. Трансформувати його в те, що спадає на думку. Робимо різноманітні фігурки різних розмірів з пластичного матеріалу. Закривши очі, необхідно виліпити з них те, що спадає на думку.

Непотрібно зациклюватися на якомусь предметі чи об'єкті, просто ліпити те, що відчуваєш. Після завершення ліпки, цій фігурі потрібно дати ім'я та короткий опис. В кінці роботи, учасники створюють групову композицію. Якщо фігура має негативне забарвлення її можна трансформувати у позитивну за допомогою кольору, згладжування чи інших маніпуляцій, які запропонує учасник.

Питання для обговорення:

- Чи легко було виконати завдання?
- З якими труднощами зіткнулися при виконанні завдання?
- Що відчули під час створення власного образу?

Техніка «Солодкі спогади» (20 хвилин)

Мета: відновлення свого ресурсу.

Хід проведення

Інструкція: Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини «дістаємо» з пам'яті довше і трошки складніше.

Для виконання вправи пригадайте позитивні моменти, які відбулися в період повномасштабного вторгнення. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоби ви розуміли, про що йдеться). Не треба насильства над собою – записуйте те, що приходить на думку, але воно обов'язково має бути приємним для вас.

Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодоців. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі або бути «розкиданими» по паперу – як забажаєте.

Солодоці, які з'являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами.

Питання до обговорення:

- Проаналізуйте розташування солодоців. Якщо уявити, що верхня частина аркуша – ваші мрії, думки, нижня – вчинки та справи, а середина – емоційно забарвлена частина вашого життя та соціальні зв'язки, то про що говорить ваш малюнок?
- З якою сферою вашого життя пов'язані ваші «солодоці»?
- Яка частина малюнку найресурсніша для вас?
- Про які життєві завдання розповідає ваш малюнок?

Вправа «Особистісні ресурси» (20 хвилин)

Мета: пошук особистісних ресурсів, що допомагають у важких життєвих ситуаціях

Хід проведення

У кожної людини, без сумніву, є свої сильні сторони, тобто особистісні риси, які допомагають їй долати життєві труднощі, досягати успіху та будувати своє щастя.

Інструкція: Ведуча пропонує учасникам розділити заздалегідь підготовлений аркуш паперу навпіл. У лівій половині записати у стовпчик власні риси, якими вони пишуться, свої сильні сторони. Після цього у правій частині аркушу навпроти кожної записаної особистісної риси написати, чим вона допоможе учаснику у стресовій ситуації. По закінченню виконання завдання бажаючі можуть озвучити свої результати.

Питання до обговорення:

- Що було писати важче риси чи те, чим вони допоможуть?
- Як ця вправа допоможе в подальшому житті?

Вправа «Безпечне місце» (5 хвилин)

Мета: відчувати емоційну стабільність.

Хід проведення

Щоб відчувати повну емоційну стабільність потрібно візуалізувати себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно.

Інструкція: Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющіть очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас.

Досліджуйте своє безпечне місце — прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почувете пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Прислухайтесь до всіх цих відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними є відчуття у цьому безпечному місці. Ви можете завжди, коли вам цього хочеться, прийти у ваше внутрішнє місце ви можете придумати собі знак, з допомогою якого ви у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце, наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти

палець. Цей жест ви можете зробити завжди тоді, коли вам потрібно прийти у ваше безпечне місце - так ви швидше туди доберетесь.

Ви можете зараз спробувати цей жест, щоб ваше тіло швидше згадало, наскільки добрі почуття у цьому місці. Коли вам буде зручно, завершуйте практику, делікатно розплющивши очі.

Висновок:

Безпечне місце — це простір, що формується виключно вашими думками. Змінюйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте. Це місце завжди поруч — достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві.

Питання до обговорення:

- Що ви відчували коли знаходилися у безпечному місці?
- Як змінилося ваш емоційний стан «до» та «після» прогулянки безпечним місцем?

Заключна частина (15 хвилин)

Групова рефлексія:

- Що ви відчуваєте зараз?
- Що було для вас цікаво і важливо?
- Чи сподобалося вам заняття?
- Які емоції переважають зараз?

Щоденник психологічної
самопомоги
«Відчуй в собі силу»

Привіт! Якщо ти тримаєш мене в руках, значить ти хочеш підвищити свій рівень психічного здоров'я.

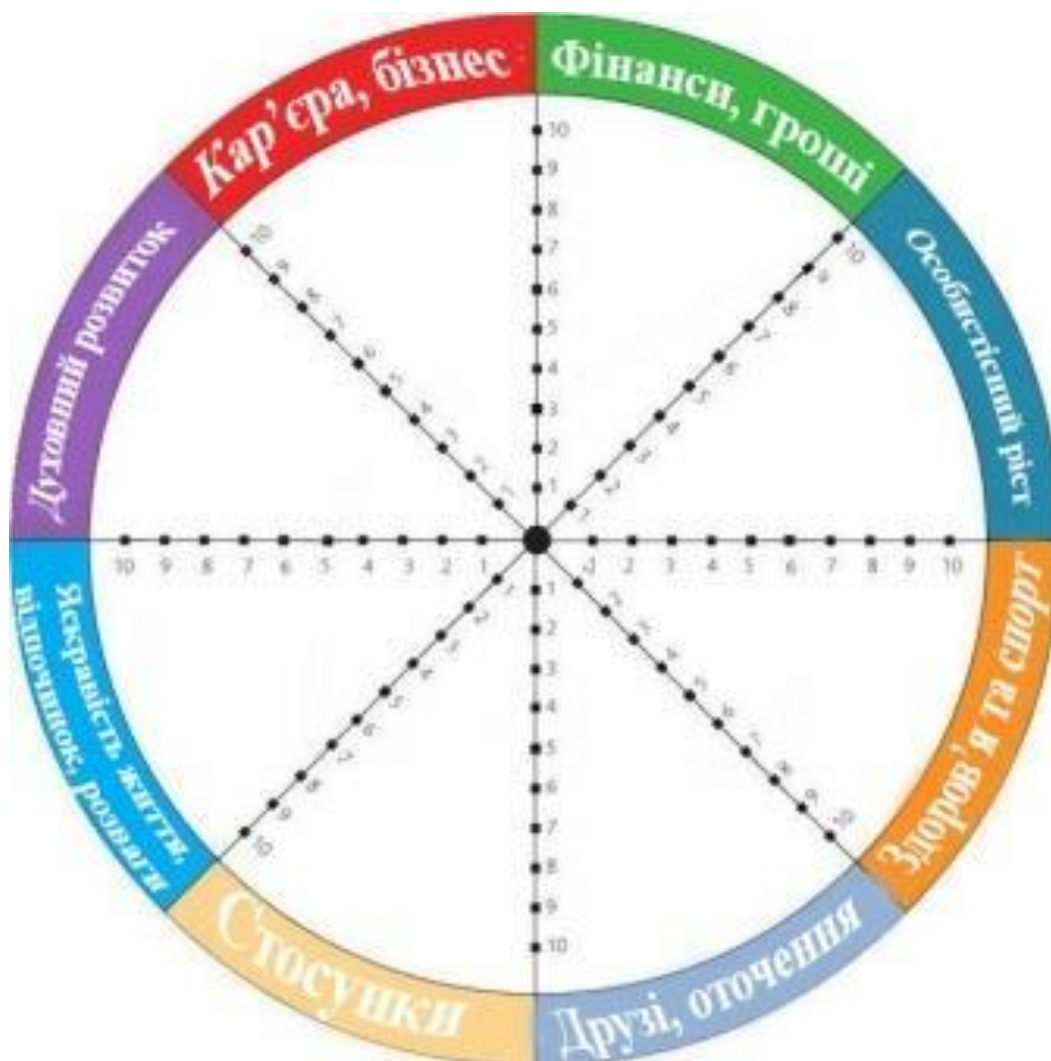
Далі тебе чекають 7 днів безперервної роботи над собою. В результаті якої ти пізнаєш себе та дізнаєшся, що ж підтримує тебе у цей тяжкий час. Обов'язково уважно читай інструкцію до кожного завдання та щиро відповідай на запитання. Не хвилюйся усе пройде легко та творчо.

Бажаю удачі!

Перший день

Техніка «Колесо життя»

«Колесо життя» - це ефективний психологічний метод, що допомагає визначити рівновагу та гармонію в різних сферах вашого життя. Ця техніка дозволяє вам усвідомити, наскільки ви задоволені або не задоволені різними аспектами свого життя та визначити області, які потребують більшої уваги.



Перед собою ви бачите намальоване коло, яке розділене на 8 частин (8 сфер життя):

- Здоров'я і спорт.
- Стосунки/ сім'я/ діти.
- Особистісний ріст.
- Кар'єра / бізнес / самореалізація
- Фінанси / гроші
- Оточення /друзі.
- Яскравість життя / відпочинок / розваги.
- Духовність.

Проставте біля кожної сфери оцінку від 1 до 10 (де 1 – найнижча оцінка, 10 – найвища оцінка), позначивши в такий спосіб, наскільки ви задоволені кожною сферою вашого життя. Після того як ви оцінили всі сегменти, сполучіть оцінки на колі, щоб створити зовнішнє «Колесо життя».

Уявіть: це ваш віз із такими колесами. Як він рухатиметься по життю? Тут важливо взяти до уваги два основні показники, а саме: наскільки отримана вами фігура схожа все-таки на колесо і який діаметр цього колеса.

Візуалізація вашого «Колеса життя» допомагає краще зрозуміти ваші потреби, пріоритети та цілі у різних аспектах вашого життя і розробити план для досягнення більшої рівноваги та гармонії.

Закінчіть речення: «Дивлячись на колесо мого життя, я думаю, що мені варто...»

.....
.....

Що додати або забрати, щоб ваше життя стало більш насиченим і гармонійним?

.....
.....

Запишіть три пункти, які ви хочете змінити найближчим часом у своєму житті, а також список конкретних дій, за допомогою яких ви ці рішення збираєтесь реалізовувати

.....
.....
.....

Другий день

Техніки майндфулнес

Майндфулнес допомагає особі бути більш усвідомленою щодо того, що відбувається в її розумі, тілі та навколишньому середовищі. Це сприяє розумінню власних емоцій, реакцій і думок. Практика майндфулнесу може допомогти знизити рівень стресу, оскільки дозволяє заспокоїти розум, знизити напругу тіла і розробляти стратегії подолання стресу. Ці техніки потребують візуалізації, заглиблення в себе та уважного дихання.

Вправа «Безпечне місце»

Я запропоную Вам зараз зробити вправу на безпечне місце.... Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому Ви можете почувати себе абсолютно впевнено і добре.

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому відчуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу тебе уявити місце чи картинку, де ти зможеш відчувати спокій, безпеку та щастя.

Це може бути справжнє місце із спогадів, можливо – з відпочинку. Також це може бути місце, про яке ти колись чув, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ти сам вигадав та створив.

Зроби кілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющ очі та продовжуй дихати нормально. Уяви картинку того місця, де ти відчуваєшся безпечно, спокійно та щасливо.

Уяви, що там стоїш чи сидиш. Ти можеш себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирнись довкола. Що бачиш поруч? Придивися до деталей та до особливостей речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уяви, що простягаєш руку та торкаєшся їх. Як ти відчуваєшся? Тепер поглянь ще далі. Що ти бачиш навколо себе? А ще далі, на відстані? Спробуй розгледіти різні кольори, форми та тіні. Це твоє особливе місце, і ти можеш уявити все, що тобі хочеться там мати. Коли у ньому перебуваєш, тобі спокійно і затишно. Уяви, що твої босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик?

Повільно пройди, спостерігаючи за довкіллям. Намагайся побачити, як виглядають речі та які вони на дотик; які звуки ти чуєш? Можливо, це ніжний подих вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль...

Чи відчуваєш ти теплі сонячні промені на обличчі? Що відчуваєш на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати улюбленої їжі?

У твоєму особливому місці ти можеш бачити все, що забажаєш; уявляти, як торкаєшся або відчуваєш речі на запах та чути приємні звуки. Ти почувашся спокійно та щасливо.

Тепер уяви, що хтось особливий перебуває разом з тобою в твоєму особливому місці. Це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой з мультфільму. Там із тобою твій добрий друг, який готовий тобі допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готові допомогти тобі та піклуватися про тебе. Уяви, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним. Із ним чи з нею ти почувашся щасливим. Ця особа – твій помічник, який добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз в уяві озирнись довкола. Добре придивися до всього. Запам'ятай своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможеш уявити, що ти у цьому місці, якщо тобі захочеться почуватися спокійно, безпечно та щасливо. Твої помічники завжди будуть там разом із тобою, коли вони будуть потрібні. Тепер приготуйся розплющити очі та наразі залишити своє особливе місце. Ти можеш повернутися сюди, коли забажаєш. Щойно розплющиш очі, відчуєш спокій та щастя.

Вправа «Внутрішній сад»

Уявіть собі кусочок неторканої землі, на якому нічого не росте. Він може бути таким маленьким, як наперсток, чи таким великим, як парковий ландшафт, як це Вам більше підходить.... Посадіть тепер у Вашому саду рослини.

Ви можете облаштувати Ваш сад за своїм бажанням. Все те, що Ви собі бажаєте, стає дійсністю, тому що Ви можете чаклувати силою своєї уяви....

Якщо Ви пізніше зауважите, що Вам хотілось би це зробити по-іншому, то не забудьте, що за садом у Вас місце, куди Ви скидаєте відходи. Все, що Вам не подобається, Ви можете віднести туди, щоб воно перетворилось у корисну землю. У будь-який час Ви можете знову зробити зміни....

Якщо захочете, можете провести зрошення у саду, закласти ставок, викопати криницю чи струмок. Якщо захочете, впорядкуйте місце для відпочинку.... Можливо, Ви хотіли б мати у саду тварин

Якщо Ваш сад облаштований вже так, як Вам цього хочеться, то Ви можете десь сісти, щоб насолодитись своїм садом Подумайте, чи хотіли б Ви

когось запросити у Ваш сад... Ви завжди можете повернутись у Ваш сад. Ви завжди можете його змінити, якщо Ви цього захочете... Тепер поверніться у назад, відчуваючи спокій.

Що ви відчуваєте після проведення вправи?

.....
.....

Які думки приходять мені в голову після вправи?

.....
.....

Як ця техніка вплинула на моє загальне самопочуття та ставлення до себе?

.....
.....

Які кроки я можу зробити, щоб інтегрувати цю практику майндфулнесу в моє повсякденне життя?

.....
.....

Третій день

Дихальні техніки

Науково було доведено, що завдяки ритмічному диханню стимулюється робота мигдалеподібного тіла. Це допомагає не лише подолати стрес, але й стимулює розвиток нервових клітин. Тобто процеси аналізу і засвоєння інформації проходять швидше. При цьому мозок тримається у тонусі та зберігається ясність розуму.

Різні способи технік дихання допомагають тренувати самоконтроль в стресових ситуаціях. Найкраще, якщо ви повторюєте ці вправи регулярно, принаймні хвилину, особливо перед ситуаціями які можуть бути стресовими або у разі перевантаження.

Діафрагмальне дихання

Діафрагмальне дихання - це стиль дихання, який (якщо його виконувати правильно) може уповільнити серцебиття. Це знижує ваш загальний рівень збудження і допоможе заспокоїти мислення, ви будете міркувати більш ясно й чітко у складних ситуаціях.

Ця техніка дихання також є простим, але ефективним способом покращити вашу загальну стійкість до стресу. Корисно практикувати регулярно, щоб мати можливість заспокоїтися то поліпшити свою реакцію на стресові ситуації поступово.

Основна техніка полягає в наступному:

Знайдіть спокійне і тихе місце, де вас не будуть турбувати. Покладіть руку внизу живота, над пупком. Глибоко вдихніть, повільно рахуючи до 4 (або 6, якщо можете). Поки ви це робите, переконайтеся, що ваша рука (над областю пупка) відчуває, що ваш живіт рухається - ваша діафрагма розширюється. Область грудей також повинна розширюватися. Зверніть увагу, щоб ваші плечі не підіймалися і не опускалися під час вдиху або видиху.

Потім видихніть так само повільно, повільно рахуючи до 4 (або 6) і переконайтеся, що рукою ви відчуваєте над пупком, що втягується діафрагма до вашого хребта. Як тільки вам буде спокійніше, після кількох повторень, ви

можете зробити невелику паузу між кожним вдихом і видихом і порахувати до 2 – 4.

P.S. Якщо у вас паморочиться у голові, не забудьте припинити вправу, ваше дихання має повернутися в норму швидко, якщо ви відволікаєтесь на щось нейтральне. Запаморочення може бути ознакою того, що у вас гіпервентиляція, а це неможливо, якщо ви дихаєте за допомогою діафрагми, перечитайте інструкцію або проконсультуйтеся з професіоналом, якщо вам потрібна додаткова допомога.

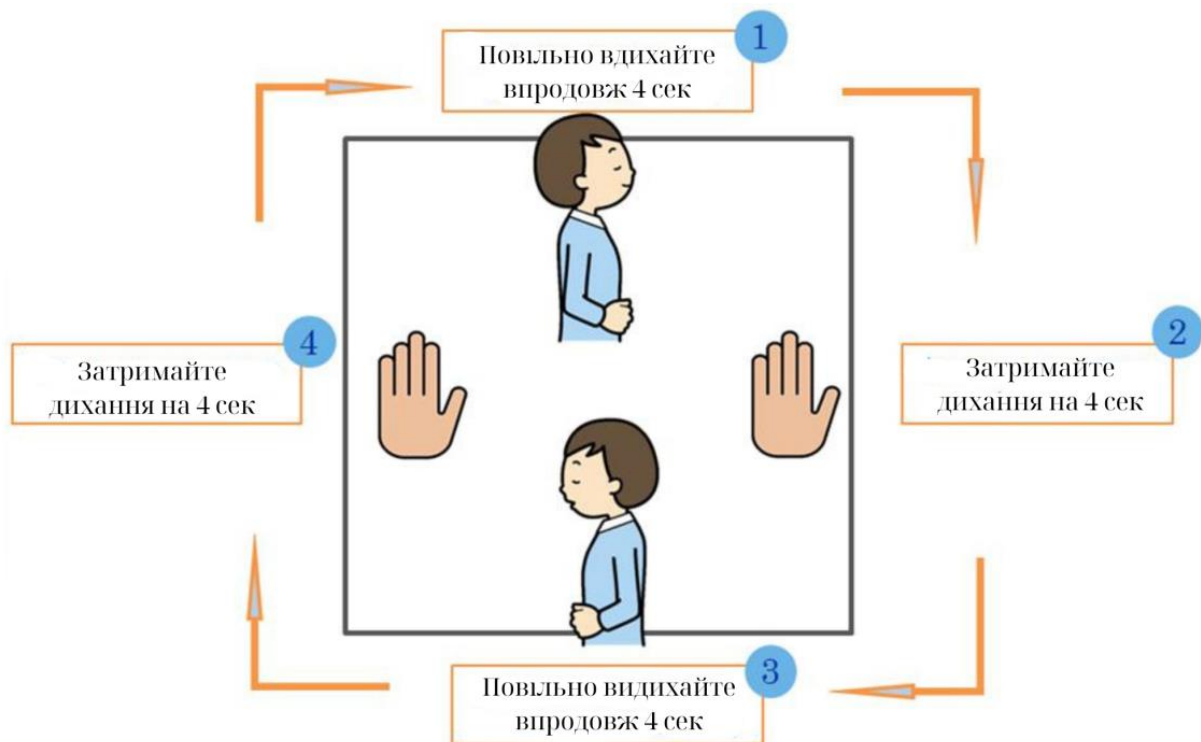
«Квадратне дихання або 4-4-4-4»

Дихання «4-4-4-4» досить просте. Там не потрібно знати жодних премудростей. **Покроковий опис вправи виглядає так:**

- Прийміть зручну позу стоячи або сидячи. Можна заплющити очі.
- Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири.
- Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири.
- Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири.
- Знову затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

Дихати таким методом можна від 5 до 10 хвилин. Можна вправу повторювати вранці і ввечері. Про що думати під час дихання? Намагайтесь сконцентрувати свою увагу саме на диханні, рахунку. Хоча спочатку сторонні думки і можуть з'являтися, але згодом ви навчитесь їх відганяти від себе.

Головне, що ефект від дихання «квадратом» повинен з'явитися практично відразу. Людина відчує себе краще, думки стануть більш зібраними, адже організм насититься киснем.



Четвертий день

Техніка «Каракулі»

Каракулі – це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він характеризується доступністю, не потребує особливих матеріалів, дає можливість вивільнити деструктивні стани на аркуш паперу. У ситуації гострої кризи для дезорієнтованої психіки досить складно створити образи та предметно-об’єктні візуальні структури. Це пов’язано з глибиною та силою емоційного переживання.

Як саме зобразити каракулі?

Почніть зображати на папері всі жахливі, тілесні переживання, ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Причому зробіть саме стільки й таких каракуль, як це можливо на даний момент, не стримуючись в емоціях.

Можете ввімкнути музику, прислухаючись до ритму та настрою музичного твору та уявити образ, який відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку огляньте малюнок і поміркуюте над запитаннями.

Які емоції супроводжували Вас під час створення малюнку?

.....

Чи виникли нові усвідомлення після завершення малювання «Каракуль»? Якщо так, то які?

.....

Як цей малюнок пов’язаний з актуальними емоціями та переживаннями?

.....

П'ятий день

Техніка «Фантом людини»

Не варто забувати про емоційну складову нашої особистості. Для ефективного подолання стресових ситуацій та покращення психічного здоров'я потрібно розуміти власні емоції.

Розуміння своїх емоцій допомагає вам приймати обдумані рішення у різних сферах життя. Ви краще розумієте свої цілі та цінності, що сприяє досягненню успіху і задоволенню в особистому і професійному житті.

Інструкція

Перед початком пригадайте коли Ви останній раз відчували: радість, сум, біль, сором, образу. Розгляньте зображення людини на сусідньому папері. Після цього – заплющте очі та згадайте ситуацію, коли Вам було радісно. Не розплющуйте очей, уявіть, якого кольору радість. Подумайте, де радість сконцентрувалася в тілі – в голові, в руці, нозі, серці. Розплющте очі, візьміть пензлик, вмочить його у фарбу цього кольору та зафарбуйте відповідне місце на зображенні людини. Відтак зробіть те саме з іншими станами – сумом, біллю, соромом, образою.

Чи були ви здивовані, коли пов'язали свої емоції із конкретними частинами тіла людини?

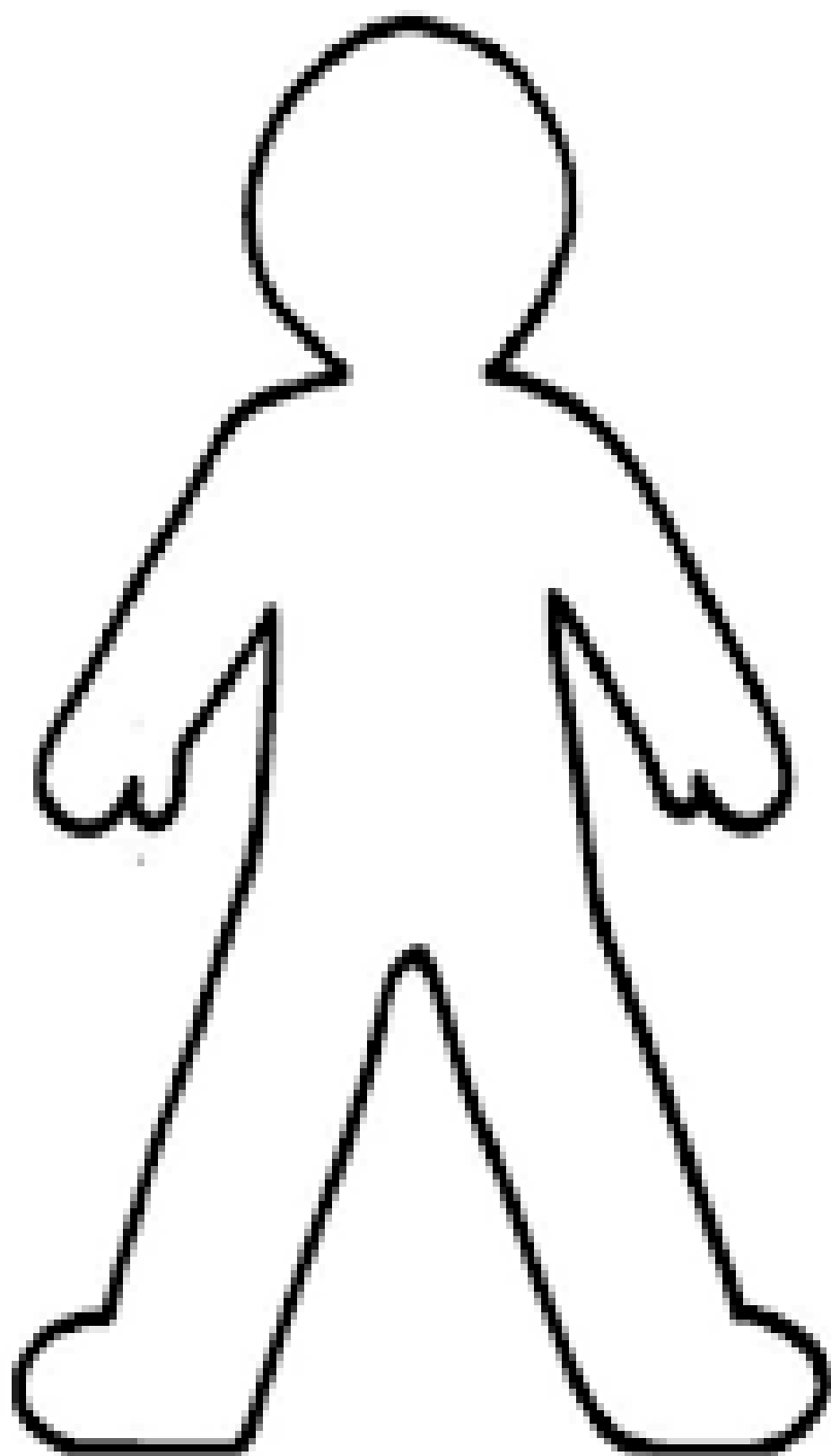
.....

Які висновки ви зробили після виконання цієї техніки?

.....

Чи допомогла вона вам краще розуміти зв'язок між емоціями і фізичними відчуттями? Поясніть цей зв'язок.

.....



Шостий день

Техніка «Дерево сили» (Автор: Каролін Мехломакулу)

Пошук ресурсів має велику важливість у психологічному благополуччі та психічному здоров'ї. Він може бути важливим чинником для покращення якості життя, підвищення стресостійкості та психічного комфорту. Пошук ресурсів допомагає людині краще розуміти себе та свої потреби. Це важливо для підвищення самосвідомості, а також для покращення міжособистісних відносин.

Інструкція

Обведіть долоню та пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть назву однієї речі, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або люди, які вас підтримують. Розфарбуйте дерево як забажаєте.



Які гілки та листя на вашому дереві вас найбільше надихають і підтримують?

.....
.....

Які з цих ресурсів або стратегій ви вже успішно використовували в минулих важких ситуаціях?

.....
.....

Як ви можете розвивати та посилювати свої ресурси для подолання життєвих труднощів?

.....
.....

Як ви плануєте використовувати ці ресурси та підтримку в майбутньому, особливо у стресових або важких моментах?

.....
.....

Якщо відчуваєте складність в написанні листа, можете відповісти на наступні питання.

Уявіть, що ви досягли успіху і завершили все, що плануєте. Ви пишаєтеся своїми досягненнями. Повністю пориньте у своє ідеальне, уявне майбутнє. Дайте собі відповідь - як я це зробив? Що мені допомогло? Які я можу зробити зміни зараз?

.....
.....
.....
.....

Намагайтеся активно переживати цю енергію, силу та спокійну безтурботність, яку ви можете відчути в майбутньому, знаючи, як ви подолали все, з чим ви зараз стикаєтесь. Уявіть, що ви відчували б, і як би ви поводитися.....

.....
.....
.....
.....

Почніть будувати плани, відчуваючи зв'язок зі собою в майбутньому, адже це ваш потенціал. Потім подумайте про те, які мають бути наступні кроки, щоб досягти цього майбутнього себе.....

.....
.....
.....
.....

