

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ



БЕЗПЕЧНІСТЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Рекомендації щодо забезпечення*

психологічна  
служба пуєт

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ**  
**ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА**

**БЕЗПЕЧНІСТЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**  
**ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
*Рекомендації щодо забезпечення*

Полтава

2023

**Підготувала: І. С. Тодорова**, психолог психологічної служби, к. психол. н., доцент кафедри педагогіки та суспільних наук Полтавського університету економіки і торгівлі

**Рецензенти: І. Г. Тітов**, к. психол. н., доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**В. А. Лавриненко** к. психол. н., доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рекомендації обговорені і схвалені на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук протокол № 10 від 26 травня 2023 р.

*Рекомендовано до розміщення на сайті та використання в освітньому процесі вченою радою Полтавського університету економіки і торгівлі, протокол № 9 від 30 червня 2023 року*

**Безпечність освітнього середовища для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти : рекомендації щодо забезпечення / підготувала Тодорова І.С. Полтава : ПУЕТ, 2023. 53 с.**

Рекомендації розкривають основні напрямки роботи закладу вищої освіти щодо створення освітнього середовища безпечного для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Дається теоретичний аналіз сутності та чинників психічного здоров'я особистості, поняття та показники безпечного освітнього середовища. Висвітлені шляхи та напрями забезпечення безпечності освітнього середовища для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Розглядаються прийоми та умови подолання стресу, профілактики професійного вигорання, попередження насильства, булінгу та мобінгу в закладі вищої освіти. Розроблені рекомендації для різних структур, які забезпечують освітній процес в університеті.

У рекомендаціях представлені інформаційні матеріали, які можуть бути використані керівниками закладів вищої освіти та його окремих підрозділів, завідуючими кафедрою, науково-педагогічними працівниками, кураторами академічних груп, студентським активом, здобувачами освіти для забезпечення та підтримки психічного здоров'я та створення безпечного освітнього середовища.

Робота містить три розділи, висновки та рекомендації, перелік використаних та рекомендованих інформаційних джерел, додатки.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – УНІВЕРСАЛЬНЕ ПРАВО ЛЮДИНИ</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття про психічне та психологічне здоров'я, його складові	<b>6</b>
1.2. Внутрішні та зовнішні чинники психічного здоров'я	<b>12</b>
<b>Розділ 2. ПОНЯТТЯ ТА ПОКАЗНИКИ БЕЗПЕЧНОСТІ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ</b>	<b>17</b>
2.1. Поняття безпечного для психічного здоров'я освітнього середовища	<b>17</b>
2.2. Показники безпечного для психічного здоров'я освітнього середовища	<b>18</b>
<b>Розділ 3. РЕСУРСИ ТА НАПРЯМИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ</b>	<b>20</b>
3.1. Ресурси забезпечення, підтримки й відновлення психологічного здоров'я в освітньому середовищі	<b>20</b>
3.2. Напрями забезпечення психологічного здоров'я учасників освітнього процесу	<b>22</b>
3.2.1. Стрес та стратегії його подолання	<b>23</b>
3.2.2. Проблема психологічного вигорання учасників освітнього процесу	<b>26</b>
3.2.3. Профілактика та протидія насильству, булінгу та мобінгу в закладі вищої освіти	<b>28</b>
<b>ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА БЕЗПЕЧНОГО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b>33</b>
<b>ВИКОРИСТАНІ ТА РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</b>	<b>37</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>41</b>

## ВСТУП

Психічне здоров'я – це такий стан благополуччя людини, при якому вона усвідомлює власні можливості, здатна справлятися з повсякденними життєвими труднощами, може плідно працювати та приносити користь суспільству, саме тому психічне здоров'я є невід'ємною частиною громадського здоров'я і має істотний вплив на стан країн та їх людський, суспільний та економічний потенціал. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), на даний час на планеті живе понад 450 млн людей, які страждають на ті чи інші психічні розлади, близько 15% жителів планети мають потребу у швидкій психіатричній допомозі та лікуванні психічних захворювань. Останнім часом ситуація щодо психічного здоров'я населення світу має тенденцію до погіршення і входить до числа найбільш серйозних проблем, що постали перед усіма країнами світу, Україна не є винятком, до того ж виключно система охорони здоров'я не здатна забезпечити психічне здоров'я громадян: занадто багато чинників, які його формують, знаходяться поза сферою її діяльності, тому для повноцінної охорони психічного здоров'я обов'язково потрібна підтримка всіх державних секторів і держави в цілому [37, с. 12].

Психічне здоров'я – запорука стабільності, миру, благополуччя на всіх рівнях функціонування людини та суспільства. Тому головним завданням практичної психології є допомога людині та організації у збереженні, підтримці, відновленні психічного здоров'я через просвітництво, профілактику, консультацію, корекцію та реабілітацію.

Метою даних рекомендацій є висвітлення сучасні підходів до розуміння психічного здоров'я, аналіз чинників, ресурсів та методів його збереження й підтримки в освітньому процесі. В роботі поданий інформаційні матеріали, які можуть бути використані керівниками закладів вищої освіти та його окремих підрозділів, завідуючими кафедрою, науково-педагогічними працівниками, кураторами академічних груп, студентським активом для забезпечення та підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти та усіх учасників освітнього процесу.

Окреслені основні напрямки роботи закладу вищої освіти щодо створення освітнього середовища безпечного для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти та усіх учасників освітнього процесу. Надані рекомендації для різних структур, які забезпечують освітній процес в

університеті. Запропоновано заходи забезпечення безпечності для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Висвітлені ключові показники результативності управління процесом забезпечення безпечності для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Рекомендації складаються з трьох розділів, містять перелік використаних та рекомендованих для самостійного ознайомлення інформаційних джерел та додатки.

У першому розділі йдеться про сутність та критерії психічного здоров'я, аналізуються чинники, які на нього впливають. У другому розділі окреслено поняття безпечності освітнього середовища для психічного здоров'я та його ключові показники. У третьому розділі представлені основні напрямки роботи ЗВО щодо створення безпечного освітнього середовища для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. У додатках подано план роботи психологічної служби університету, план заходів до Міжнародної акції «16 днів проти насильства», методика «Індикатор копінг-стратегій», поради щодо протидії стресу та психологічному вигоранню.

## РОЗДІЛ 1. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – УНІВЕРСАЛЬНЕ ПРАВО ЛЮДИНИ

Всесвітній день психічного здоров'я щорічно, починаючи з 1992 року, відзначається 10 жовтня задля підвищення рівня обізнаності про проблеми психічного здоров'я та мобілізації зусиль на підтримку кращого психічного здоров'я. Тема 2023 року, встановлена Всесвітнім фондом психічного здоров'я, – "Психічне здоров'я – універсальне право людини". Психічне (ментальне) здоров'я – це стан психічного благополуччя, яке дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізовувати свої здібності, навчатися й працювати, а також робити внесок у життя суспільства. Кожний здобувач освіти та працівник закладу освіти має право на перебування у такому освітньому середовищі, які є благоприємними для його особистісного та професійного зростання, безпечними для фізичного та психічного здоров'я.

### 1.1. Поняття про психічне та психологічне здоров'я та його складові

Психічне здоров'я – це, передусім, відсутність психічних розладів. Від нього залежить стан нашого психічного, фізичного і соціального комфорту та рівень пристосування до оточення та визначає якість життя людини. «Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на *біологічному рівні* передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Здоров'я на *психологічному рівні* пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо... Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, релігійних та інших організацій. Наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Лише люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Вихована занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної та нездорової поведінки людини в суспільстві... кримінального розвитку особистості.

Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів. Реалізація ідей психічного здоров'я *на соціальному рівні* вимагає від суспільства перегляду укорінених, але не виправданих традицій і пріоритетів у сфері виховання й утворення, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо» [10, с. 5].

Психічне здоров'я населення – це значною мірою категорія соціальна, і є важливою складовою здоров'я нації, тому проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям, вимагають до себе підвищеної уваги, і не тільки з боку медичних працівників, а й особливо від влади і громадськості. ВООЗ стверджує, що в забезпеченні здоров'я людини зусилля медицини займають лише 8-10%. Впровадження новітніх досягнень в організацію психологічної та психіатричної допомоги, психофармакологію дозволяють успішно лікувати більшість психічних розладів та забезпечують гідну якість життя хворих з розладами психіки та поведінки.

Слід пам'ятати:

- психічні хвороби здатні вражати людей будь-якого віку, і ніхто не захищений від проблем з психічним здоров'ям;
- психічні хвороби наносять велику реальну шкоду всьому суспільству;
- хибне негативне ставлення до хворих з розладами психіки та поведінки призводить до їх дискримінації, перешкоджає своєчасному отриманню ними кваліфікованої допомоги, їх реінтеграції в суспільство.

Стан психічного здоров'я населення – це питання національної безпеки держави, населення якої перебуває під впливом екстремальних політичних, економічних, екологічних і виробничих факторів. Дуже важливим є те, що нарешті змінено уявлення про психіатричну допомогу з вузького розуміння лише як лікування на більш широке – як охорону психічного здоров'я.

Слід розрізнити поняття психічних розладів і психічних захворювань: під *розладом* розуміють стан психіки, відмінний від нормального, і такий діагноз може поставити тільки лікар-психіатр. Утім порушення психічного здоров'я не завжди передбачає психічне захворювання: не кожне відхилення у психічному здоров'ї слід кваліфікувати як хворобу. Коли йдеться про



*психічні захворювання*, то маються на увазі вже якісь психотичні розлади, коли пацієнт змушений лікуватися і перебувати під наглядом лікаря, але подібних небезпечних психічних проблем у нашому суспільстві менше, ніж таких розладів, як наприклад, тривожність, депресії тощо.

Крім суттєвих проблем з обізнаністю суспільства щодо психічного здоров'я, також недостатньою розвинутою є культура звернень до лікаря відповідної спеціалізації (психіатр, психолог), що обумовлює й певну стигматизацію щодо людей, які мають психічні розлади або перебувають у стані емоційної напруги та звертаються по допомогу до психіатра, психотерапевта або психолога. На них найчастіше лягає тавро «психічно ненормальних», тому найчастіше такі люди вимушені приховувати власні проблеми, щоб не увійти до категорії «психічно хворих» у розумінні оточуючих [37, с.14]. Саме тому інформування про наявність психологічної служби, доступність та популяризація послуг психолога в закладі освіти є важливою умовою формування культури психічного та психологічного або ментального здоров'я.

Іноді психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). Деякі дослідники розглядають психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Р. Гаранян, А. Б. Холмогорова). Багато авторів роблять акцент на його функції: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

Необхідно виділити ряд рис, що характеризують психологічно здорову особистість. Насамперед, це – особистісна зрілість, яка визначається, головним чином, розвитком самоконтролю і засвоєнням реакцій, адекватним різноманітним ситуаціям у житті людини. Основою адекватної поведінки в життєвих ситуаціях є вміння визначати реальні та ідеальні цілі, межі між різними підструктурами Я: Я-бажаним і Я-необхідним, тобто прагнення до узгодженості мотивації "Я хочу" із закликом "Я повинен".

Важлива ознака здорової особистості передбачає вміння людини регулювати свої вчинки та поведінку в межах соціальних норм. Як відомо, в житті людині доводиться шукати рівновагу між адаптацією до реальності, з одного боку, і розвитком своїх творчих можливостей, які утверджують

індивідуальність, – з іншого. Ось головні особливості врівноваженої людини, як їх представляють собі різні автори.

1. У фізичному плані врівноважена людина має володіти відмінним тілесним здоров'ям. Психічної рівноваги неможливо досягнути, по суті, без серйозної уваги до свого тіла. І ми знову згадуємо вислів давньоримського вченого Ювенала: "У здоровому тілі – здоровий дух". Висновок простий: фізичне і психічне здоров'я нероздільні і взаємозалежні.

2. У сексуальному і афективному планах врівноважений індивід здатний встановлювати гармонійні інтимні стосунки з іншими людьми: піклуючись про себе, не забуває проявляти турботу про інших.

3. В інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє гарними розумовими здібностями, які дозволяють йому мислити і діяти продуктивно; хто завжди шукає і знаходить вихід із важких ситуацій; швидко переходить від думок і слів до справи; усвідомлює свої здібності і вміє ними користуватися; постійно удосконалює свої навички, прагнучи домогтися поставленої мети в розумні терміни; хто не позбавлений уяви і любить шукати нетрадиційні засоби вирішення проблем.

4. В етичному плані врівноважена людина володіє почуттям справедливості; схильна більше покладатися на власні судження, ніж на авторитети; завжди готова визнати свої помилки, не виставляючи їх, однак, напоказ.

5. У соціальному плані врівноважена людина, як правило, здатна встановлювати невимушені стосунки з іншими людьми. Вона рідко розраховує свої реакції заздалегідь, і ця безпосередність дозволяє їй легко спілкуватися як із тими, хто стоїть вище неї на соціальній драбині, так і з тими, хто стоїть нижче.

6. Нарешті, в особистісному плані врівноважена людина – це оптиміст, добродушний і веселий, любить життя і відповідає на його вимоги, не відчуваючи при цьому почуття вимушеності; вона здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезомисляча; досить стійка у емоційному плані; полюбить досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Вона з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, яке заважає їй сприймати власну персону занадто серйозно.

Спробу описати інтегровану, здорову особистість робив К. Роджерс, який виділив такі риси психологічно здорової людини:

- ці люди відкриті для внутрішнього і зовнішнього світу;
- цінують спілкування;
- відкидають лицемірство, обман, лукавство:
- відчують певну недовіру до сучасної науки і технологій;
- більшою мірою прагнуть до цілісного життя:
- постійно перебувають у процесі самовдосконалення:
- піклуються про інших і завжди готові допомогти тим, хто потребує їх допомоги:
- відчують безпосереднє єднання з природою і готові захищати її;
- відчують антипатію до роздутих відсталих бюрократичних інститутів;
- довіряють своєму досвіду і відчують недовіру до зовнішніх авторитетів;
- частіше всього байдужі до матеріальних стимулів і нагород, можуть жити в достатку, але не зазнають сильної потреби в цьому;
- це люди, які знаходяться в духовному пошуку, які хотіли б знайти сенс і мету життя.

Розглядаючи зрілу особистість, необхідно виділити такі характеристики, як свобода і відповідальність, цілісність і гармонійність, актуалізація та реалізація всіх можливостей. Зрілість особистості виражається в дисципліні розуму, емоцій та вчинків. Така особистість має здатність врівноважувати свої думки, почуття та дії, адекватно приймає рішення відносно того, які почуття повинна відчувати і яким чином їх виражати. Також ознакою психологічного здоров'я є *конгруентність особистості*, яка виражається у відповідності вчинків та переживань.

Характеристикою психологічного здоров'я особистості є її моральна позиція, яка залежить від її відношення до себе, інших людей і оточуючого світу, – в цілому від відношення до життя. Важливим еволюційним завоюванням людини в процесі розвитку високих моральних якостей буде, за висловленням В. Франкла (1990), зміна позиції від "Що я хочу від життя?" до "Що життя хоче від мене?". Крім того, "зрілість" особистості проявляється також в її *емоційній стійкості*.

Поняття "хвороба", "здоров'я", "психічне здоров'я", "психологічне здоров'я" не можна вважати на даний час концептуально визначеними і однозначними. Психічне здоров'я слід розуміти як аспект здоров'я взагалі, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутності патологічних

психічних проявів та здатності до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних цілей і інтересів людини.

Якщо поняття психічного здоров'я є конкретизацією (звуженням щодо сфери психіки) явища здоров'я взагалі, то психологічне здоров'я не відповідає цій логіці. Цей термін виник у зв'язку з необхідністю диференціювати стани соматично і психічно здорової людини стосовно її становлення як цілісної особистості, її рівня й змісту вищих духовних переживань і процесів смислоутворення.

Зигмунд Фройд вважав, що функціонування зрілої особистості характеризується здатністю продуктивно працювати і підтримувати доброзичливі міжособистісні відносини (два критерії – любов та праця).

Метою особистісного зростання є, за висловом К. Роджерса, "гарне життя", яке означає не життя, заповнене задоволенням, не багатство чи владу, не повний контроль над собою чи спокій, а рух тим шляхом, який обрав сам індивід. Людина, яка вільно рухається шляхом свого особистісного зростання, є найбільш повно функціонуючою особистістю.

Джордж Келлі виділяє наступні параметри психологічного здоров'я особистості:

1. Психологічно здорові люди прагнуть оцінювати свої погляди на життя, перевіряють їх правильність через практику, через досвід, через дослідження.

2. Психологічно здорові люди можуть змінити свої погляди взагалі, як і основні ролі, які вони виконують.

3. Для психологічно здорових людей характерна наявність усвідомленого широкого репертуару ролей.

Карен Хорні, автор соціокультурної теорії особистості, у своїх зрілих роботах спирається на ту ідею, що при сприятливих умовах людина природним чином розкриває свій вроджений потенціал так само, як жолудь розвивається в міцне дерево. На її думку, психопатологія виникає тоді, коли несприятливі обставини перешкоджають дитині розвиватись і здійснювати закладений в ній потенціал. Внаслідок цього дитина втрачає образ свого потенційного "Я" і формує інший образ "Я" – "ідеальне Я", до якого спрямовує свою життєву енергію. К. Хорні прекрасно усвідомлює, яку ціну платить індивід за не реалізацію своєї долі. Вона говорить про почуття відчуження, про відокремленість людини від того, чим вона дійсно є, що веде до придушення істинних почуттів, бажань і думок. Однак, при цьому людина

відчуває існування свого потенційного "Я" і на підсвідомому рівні безперервно порівнює його зі своїм "актуальним Я", яке реально живе в світі. Розходження між тим, що ми є, і чим могли би бути, примушує нас зневажати себе, і цю зневагу нам доводиться долати все життя.

Ф. Перлз<sup>1</sup>, відомий гештальт-терапевт, розглядає психологічне зростання особистості та її зрілість як усвідомлення потреб, якому відводить особливе місце, розглядаючи зростання як процес розширення зон самоусвідомлення, а здорову особистість – як самостійну, здатну до саморегуляції істоту. Шлях відкриття цієї саморегулюючої здатності людського організму він бачив через самоусвідомлення.

Ф. Перлз вводить поняття "*компетентності у часі*" – здатності особистості жити і переживати теперішній момент свого життя у всій його повноті, відчувати нерозривність минулого, теперішнього й майбутнього, що виражається в цілісному ставленні особистості до життя. Гармонійне світосприйняття як конгруентне сприймання оточуючого світу, без протиріч внутрішнього і зовнішнього порядку, свідчить про високий рівень самореалізації особистості.

Стан оптимального психологічного здоров'я у гештальт-терапії називається зрілістю, для досягнення якої індивід повинен подолати прагнення отримати підтримку з довкілля й знайти нові можливості підтримки у самому собі. Якщо людина не досягає зрілості, то вона більш схильна маніпулювати своїм оточенням для задоволення бажань, аніж брати на себе відповідальність за свої розчарування й намагаться задовольнити свої справжні потреби.

Зрілість настає тоді, коли індивід мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації і страху, які виникають у ситуації, коли він не відчуває підтримки від інших та не може покластись на себе. Зрілість полягає і у здатності йти на ризик, аби вибратись з тупикової ситуації. Якщо індивід не ризикує, то у нього актуалізуються рольові поведінкові стереотипи, за допомогою яких, він маніпулює іншими.

Гордон Олпорт вважав, що психологічно зріла людина характеризується такими рисами:

---

<sup>1</sup> Найбільш відома цитата Фредерік-Соломона Перлза: «Я – це Я, а Ти – це Ти. Я зайнятий своєю справою, а Ти - своєю. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням, а ти – не для того, щоб відповідати моїм. Якщо ми зустрілися і порозумілися – це чудово. Якщо ні – з цим нічого не поробиш». *Гештальт-молитва (Gestalt prayer, 1969.)*

1. Зріла людина має широкі межі між "Я". Зрілі люди можуть подивитись на себе "зі сторони".

2. Зріла людина здатна на теплі, сердечні соціальні відносини (це дружня інтимність та співчуття).

3. Зріла людина демонструє відсутність емоційної стурбованості та наявність самоприйняття.

4. Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання. Психологічно здорові люди бачать речі такими, якими вони є, а не такими, якими вони б хотіли їх бачити.

5. Зріла людина демонструє здатність самопізнання та почуття гумору.

6. Зріла людина має цільну життєву філософію. Зрілі люди здатні бачити цілісну картину завдяки ясному, систематичному і послідовному виділенню значимого у власному житті [цит. за 18].

Отже ми розглянули основні характеристики психічного здоров'я та ключові ознаки зрілої особистості, це дає нам виховні орієнтири та критерії, за якими можемо спостерігати та оцінювати з метою створення такого освітнього середовища, яке буде сприятливим для формування психічно благополучної та зрілої особистості у здобувачів освіти.

## **1.2. Зовнішні та внутрішні чинники психічного здоров'я**

Рівень психічного здоров'я людини в кожен даний момент часу визначається різними соціальними, психологічними і біологічними чинниками. Основні детермінанти зростання кількості психічних розладів у сучасному світі та за даними досліджень: зростання щільності населення, урбанізація, руйнування природного середовища, ускладнення виробничих і освітніх технологій, наростаючий інформаційний пресинг, зростання частоти виникнення надзвичайних ситуацій (НС), воєнних дій, погіршення фізичного здоров'я (зокрема репродуктивного), зростання числа травм головного мозку і родових травм, інтенсивне старіння населення. Також на психічне здоров'я впливають соціально-культурні тенденції: послаблення сімейних і сусідських зв'язків і взаємодопомоги; почуття відчуженості від державної влади і системи управління; зростання матеріальних потреб «споживацьке» налаштованого суспільства; поширення статевої свободи; швидке збільшення соціальної та географічної мобільності. Найбільш уразливими з точки зору

схильності до психічних розладів є групи, що знаходяться в несприятливій життєвій ситуації і найменш забезпечені ресурсами.

Усе вищенаведене дало змогу ВООЗ поділити основні фактори, які впливають на психічне здоров'я населення, на дві групи:

1. Захисні фактори: соціальний капітал та соціальне забезпечення, здоровий спосіб життя матері під час вагітності, здорова обстановка в дитинстві, здоровий стан речей на роботі та вдома, здоровий спосіб життя.

2. Фактори ризику: бідність, погана освіта, невпорядкованість, великі борги; гіпотрофія плода, жорстоке поводження в дитинстві, погані стосунки з батьками, спадкові проблеми з психічним здоров'ям (зокрема генетичні фактори, що спричиняють дисбаланс хімічних речовин у мозку і виникнення, як приклад, депресивних розладів); безробіття, ненадійність робочого місця, виробничий стрес; зловживання алкоголем або наркотиками; ситуації, пов'язані з впливом надзвичайних ситуацій та надзвичайного стресу [37, с. 14].

Сучасні дослідження свідчать, що вплив економічної кризи на психічне здоров'я можна знизити, діючи в п'яти основних напрямках: 1. Активні програми на ринку праці. 2. Програми підтримки сім'ї. 3. Контроль над цінами на алкоголь і його доступністю. 4. Первинна допомога особам із підвищеним ризиком психічних розладів. 5. Програми щодо полегшення боргового тягаря [37, с. 16].

Зміцнення психічного здоров'я є однією з провідних завдань сьогодення і включає ряд дій щодо забезпечення поваги і захисту основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав людини, що є основою зміцнення психічного здоров'я, при відсутності безпеки і свободи підтримувати високий рівень психічного здоров'я дуже складно. З урахуванням того, що на стан психічного здоров'я популяції впливає безліч факторів, які знаходяться за межами сектору охорони здоров'я в традиційному розумінні, саме уряди можуть надавати і впливати на багато з цих факторів на політичному рівні, але не треба забувати, що спрямованість державної політики може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я населення, тому не слід ігнорувати і треба прораховувати, який вплив чинитимуть зміни в соціальній та економічній політиці на психічне здоров'я.

Психічне здоров'я в цивілізованих країнах зазначено як глобальний гуманітарний пріоритет, його треба зміцнювати, зокрема й за рахунок

розширення служб з охорони психічного здоров'я. Першочергові шляхи зміцнення психічного здоров'я, включаючи рекомендації ВООЗ, такі:

- ✓ заходи в ранньому дитинстві;
- ✓ підтримка дітей;
- ✓ надання соціально-економічних можливостей жінкам;
- ✓ соціальна підтримка літніх людей;
- ✓ програми, націлені на вразливі групи населення, включаючи меншини, корінні народи, мігрантів і людей, постраждалих від конфліктів і стихійних лих;
- ✓ заходи щодо зміцнення психічного здоров'я в школах;
- ✓ заходи щодо зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях;
- ✓ стратегії в області житлових умов;
- ✓ програми щодо запобігання насильства;
- ✓ програми розвитку окремих спільнот;
- ✓ зменшення масштабів убогості і соціальний захист незаможних;
- ✓ антидискримінаційні закони і кампанії;
- ✓ зміцнення прав і можливостей осіб із психічними розладами та турботи про них (37, с. 16).

Терещенко К. В. (2020) побудовано модель детермінант<sup>2</sup> забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості, в якій розглянуто детермінанти психологічного здоров'я персоналу організацій на трьох рівнях: макро, мезо- та мікрорівні (рис. 1).

«До детермінант макрорівня (рівня суспільства) слід віднести національні та соціокультурні чинники, що являють собою об'єктивні умови у державі, які стосуються проблем забезпечення психологічного здоров'я (загальна соціально-політична та соціально-економічна ситуація, стан системи охорони здоров'я, законодавчі акти), а також культурні норми, загальноприйняті цінності та ставлення до збереження психологічного здоров'я ... На мезорівні (рівні організації) домінуючими є організаційно-функціональні та організаційно-психологічні детермінанти психологічного здоров'я персоналу організацій. До організаційно-функціональних детермінант відносять умови праці та тип функціонування організації, до організаційно-психологічних детермінант включають організаційну культуру, соціально-психологічний клімат, рівень організаційного розвитку,

<sup>2</sup> *Детермінант* – (лат., той, що визначав, обмежує) Будь-яка причинна або така, що передує, умова чи засіб. // Чинник, здатний впливати на які-небудь процеси, відношення. // Визначальний або обмежувальний чинник.



комунікацію в організації, стиль керівництва, а також наявність/відсутність таких явищ, як організаційна напруженість, організаційний стрес, професійне вигорання, булінг, мобінг тощо» [32, с. 61].

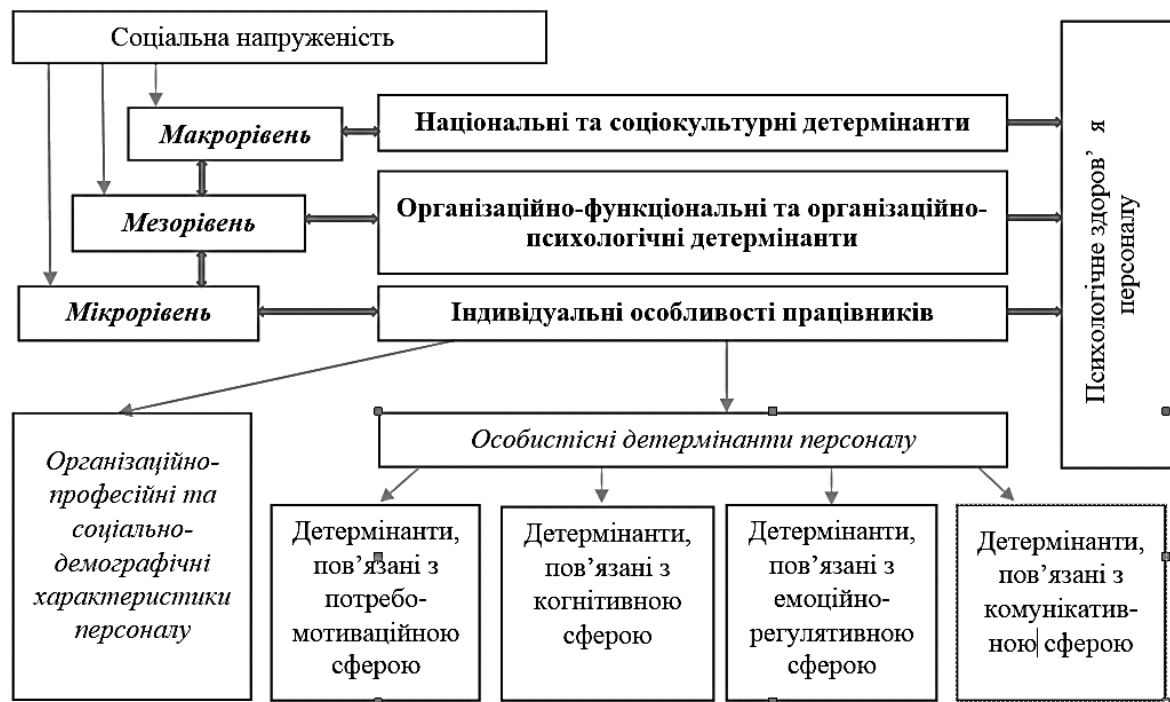


Рис. 1 Модель детермінант забезпечення психологічного здоров'я персоналу організації в умовах соціальної напруженості [32, с. 61]

Західні вчені Ф.П. Моргесон та С.Е. Хамфрі [31], досліджуючи дизайн організацій, виокремлюють такі організаційні характеристики, що можуть, на наш погляд, виступати детермінантами забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій:

*характеристики завдань* (автономія, різноманітність завдань, чіткість завдань та ін.);

*характеристики знань* (складність роботи, обсяг інформації, різноманіття вмінь і навичок та ін.);

*соціальні характеристики* (соціальна підтримка, взаємозалежність, зворотний зв'язок та ін.);

*контекст роботи* (ергономіка, фізичні умови праці, використання обладнання та ін.) [31].

На *мікрорівні* (рівні особистості в організації) слід виокремити індивідуальні особливості працівників, що є детермінантами психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості.

Вивчаючи окремі аспекти психологічного здоров'я особистості, зокрема соціальну адаптацію, І.І. Галецька акцентує увагу на тому, що

психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації» [21, с. 61].

«В лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України виділено такі групи особистісних детермінант психологічного здоров'я персоналу організацій:

➤ *детермінанти, що пов'язані з потребо-мотиваційною сферою особистості* – мотивація та потреби у саморозвитку, самореалізації у професійній сфері, самоефективність;

➤ *детермінанти, що стосуються когнітивної сфери особистості* – когнітивні характеристики персоналу організацій (рівень творчого потенціалу персоналу, його толерантність до невизначеності та ін.);

➤ *детермінанти, що пов'язані з емоційно-регулятивною сферою особистості* – здатність працівників керувати своїми емоціями та адаптуватися до умов, що змінюються, використовувати активні та конструктивні копінг-стратегії та ін.;

➤ *детермінанти, що стосуються комунікативної сфери особистості* – здатність адекватно поводитися у ситуаціях професійного спілкування (емпатія, толерантність, здатність використовувати ефективні способи ділового спілкування та ін.).

Окрім того, до детермінант мікрорівня відносять *організаційно-професійні та соціально-демографічні* характеристики персоналу організацій. У цілому, врахування вищезгаданої класифікації детермінант дасть змогу більш ефективно сприяти забезпеченню психологічного здоров'я персоналу та оптимально використовувати людський потенціал організації в умовах соціальної напруженості» [21, с. 62-63].

Таким чином, ми бачимо, що у закладі вищої освіти є різнопланові важелі впливу на психічне здоров'я здобувачів освіти, до них, крім суто особистісних та психологічних чинників, належать також задовільні або незадовільні фізичні, матеріально-технічні умови, наявність або відсутність соціальної підтримки (зокрема фінансової), демократичність та прозорість управління закладом, студентоцентризм та передові освітні технології, які сприяють якості освіти та високому рівню професійної підготовки здобувачів освіти.

## РОЗДІЛ 2. ПОНЯТТЯ ТА ПОКАЗНИКИ БЕЗПЕЧНОСТІ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

### 2.1. Поняття безпечного для психічного здоров'я освітнього середовища

Потреба в безпеці є однією з базових людських потреб, вона «диктує необхідність створення і підтримання особистістю таких умов, коли небезпеки фізичного, психологічного, соціального, економічного існування зведені до мінімуму. Природно, і окрема людина, і різні групи (зокрема громади) намагаються вибудувати своє життя таким чином, аби убезпечити себе від чинників, що можуть становити для них загрозу. Ми захищаємо своє життя, коханих і рідних, свою власність, свої переконання, відстоюємо свої права, честь та гідність у судах або ж зі зброєю в руках. Ми захищаємо тих, кого любимо, і те, що для нас є цінним. Потреба в безпеці може мати різні виміри та особливості на рівні індивідів і груп, а значить, на відміну від багатьох інших потреб, її неможливо повністю задовольнити раз і назавжди. Самі умови життєдіяльності є такими, що загрози, ризики та небезпеки завжди присутні в нашому житті...

Людина, яка відчуває небезпеку або живе в очікуванні небезпеки, змінює свою філософію цінностей і філософію майбутнього..., коли на перший план виходить необхідність виживання і прагнення безпеки набуває нав'язливого, хронічного характеру, людина не думає більше ні про що інше» [4, с. 6-7]<sup>3</sup>.

Психологічна безпека, що суб'єктивно відчувається як захищеність особистості від внутрішніх і зовнішніх загроз, є інтегративним психологічним явищем, що забезпечує оптимальне функціонування особистості. Відчуття психологічної безпеки сприяє позитивному розвитку особистості, її психологічному здоров'ю, задоволенню потреб на фізичному, особистісному, соціальному та духовному рівнях, реалізації інтересів та життєвих цілей.

Освітнє середовище – це система соціальних зв'язків і відношень у галузі освіти, це місце перетину діяльності всіх учасників освітнього

<sup>3</sup> Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу : методичні рекомендації / уклад.: В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. С. 6-7.

процесу, де забезпечується використання та активізація їхнього творчого потенціалу. Освітня середовище є частиною соціокультурного середовища і визначається дослідниками як комплекс спеціально організованих психолого-педагогічних умов, в результаті взаємодії з якими відбувається розвиток і становлення особистості.

На думку авторів Т. П. Цюман та Н. І. Бойчук [35], безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу.<sup>4</sup>

Психологічна безпека простору визначається як такої його стан, що вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню потреб у довірливому спілкуванні, створює референтну значущість середовища та забезпечує психічне здоров'я учасників освітнього процесу.<sup>5</sup>

## **2.2. Показники безпечного для психічного здоров'я освітнього середовища**

Дослідники називають три основних критерія психологічної безпеки освітнього середовища – захищеність від психологічного насильства, його референтна значущість, що фіксується як ставлення до нього та рівень задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії. «Перший критерій – це захищеність від психологічного насильства в процесі взаємодії всіх учасників освітнього середовища. Загрозою для психологічної безпеки буде невизнання референтної значущості освітнього середовища його учасниками і, як наслідок, реалізація наміру покинути його або заперечити його цінності та норми. Тому другий критерій психологічної безпеки освітнього середовища – його референтна значущість, що фіксується як ставлення до нього. Загрозою для психологічної безпеки буде незадоволеність усіх учасників освітнього середовища основними

---

<sup>4</sup> Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. С. 10

<sup>5</sup>16. Москалик С.В. Створення безпечного освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти: методична розробка. Недогарки. 2022. С. 6.

характеристиками процесу взаємодії, оскільки саме цей процес створює можливості та умови, що забезпечують особистісний розвиток. Емпіричними проявами тут є: емоційний комфорт, можливість висловити свою думку; шанобливе ставлення до себе; збереження особистої гідності; можливість звернутися по допомогу, врахування особистих проблем і труднощів; увага до прохань і пропозицій; допомога у виборі власного рішення. Третім критерієм психологічної безпеки освітнього середовища є рівень задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії» [4, с. 12].<sup>6</sup> Разом з тим, слід враховувати що перелічені критерії не є вичерпним, а психологічна безпека може залежати й від іншого типу аспектів життєдіяльності окремого навчального закладу, наприклад універсального для інклюзії дизайну, технічних або просторових та територіальних особливостей, які дають студентам освітнього процесу відчуття захищеності-незахищеності.

У Кодексі безпечного освітнього середовища, розробленому Цюман Т.П. та Бойчук Н.І., вказуються на такі умови та показники безпечного освітнього середовища:

«1. Якість міжособистісних відносин – позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); негативні фактори (агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність).

2. Захищеність в освітньому середовищі – оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього простору.

3. Комфортність в освітньому середовищі – оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу. Нерозвиненість системи психологічної допомоги в освітній установі може призвести до неефективного психологічного супроводу дитини, а у педагогів – емоційного вигорання і, як наслідок, спричинити професійну деформацію, що і в першому і в другому випадку створить серйозну загрозу психічному здоров'ю особистості.

4. Задоволеність освітнім середовищем – задоволення базових потреб дитини у: допомозі та підтримці; збереженні та підвищенні її самооцінки; пізнанні та діяльності; розвитку здібностей і можливостей».<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу : методичні рекомендації / уклад.: В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. С. 12.

<sup>7</sup> Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. С. 10-12.

## РОЗДІЛ 3. РЕСУРСИ ТА НАПРЯМИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

### 3.1. Ресурси забезпечення, підтримки й відновлення психологічного здоров'я здобувачів освіти в освітньому середовищі

Навчання та робота типу людина-людина є однією з професій чиї умови праці пов'язані з когнітивною складністю міжособистісного спілкування, постійною новизною професійних ситуацій, із високою психологічною напруженістю через специфічні емоції. Саме тому існує необхідність розвитку в них таких особистісних якостей, що забезпечують протидію психологічним перевантаженням, не занурюючись у стан стресу, допомагають чинити опір професійній деформації або стану емоційного вигорання. Оскільки особистість є багатовимірним, багатогранним і неоднозначним утворенням, що характеризується цілісністю, в сучасній психологічній науці особливої актуальності набуває перехід від вивчення якостей стресостійкості людини до аналізу психологічних ресурсів як конструктивного фундаменту особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, зокрема навчальні та професійні.

*Теоретико-методологічні засади ресурсного підходу в психології* сформульовано зарубіжними авторами, так, Е. Фромм окреслив фундаментальні стани людського духу, що дозволяють опиратися патогенним тенденціям у суспільстві – надію, віру, любов і стійкість. Ключові зарубіжні теорії ресурсів особистості належать А. Бандурі (поняття самоефективності), Д. Навону й Д. Гоферу, що досліджують когнітивні ресурси системи обробки інформації, та Д. Канеману з концепцією уваги як єдиного ресурсу тощо. Найбільш згадуваними є теорія консервації ресурсів С. Хобфола, концепція життєстійкості С. Мадді та дослідження ресурсів копінг-поведінки Р. Лазаруса та С. Фолькман.

Виникнувши в сфері моделювання процесів виробництва й споживання в економічних системах, ресурсний підхід поширився на психологічні дослідження, що дозволило розглядати особистість у більш широкому контексті взаємодії індивіда, якій розвивається, зі світом, що змінюється [6].

*Головна ідея ресурсного підходу* полягає в тому, що між особистістю та навколишнім світом існують обмінні відносини, які спостерігаються не тільки на зовнішньому результативному рівні діяльності, але й на всіх рівнях

психічних явищ, від відчуттів і перцепції до інтелектуальних, емоційно-вольових й особистісних якостей суб'єкта діяльності, а також на рівні соціально-психологічних феноменів [4]. Ідеї ресурсного підходу знайшли відображення в ресурсних моделях стресу, копінг-поведінки, психологічного здоров'я людини, психологічної допомоги фахівцям, схильним до вигорання, тощо.

Особистісні ресурси розділяють на чотири групи:

1. психологічні ресурси стійкості (ціннісно-смыслові ресурси, задоволеність життям, базові переконання та ін.);
2. психологічні ресурси саморегуляції (локус контролю, самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексія тощо);
3. мотиваційні ресурси (мотивація досягнення);
4. інструментальні ресурси (здібності, навички та компетенції, стереотипні тактики реагування на ситуацію).

Також, вважається, що *якості оптимізму та життєстійкості* одночасно є ресурсами стійкості та ресурсами саморегуляції.

Поняття «ресурсність особистості» О. С. Штепа (2012) визначає як здатність особистості актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим, оперувати власними ресурсами, а саме: вичерпувати їх, поповнювати, відновлювати, використовувати, приймати, вкладати, накопичувати, зберігати тощо. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження автор дійшла висновку про різну феноменологічну структуру персональних і психологічних ресурсів. «За даними регресійного аналізу встановлено почерговість компонентів психологічної ресурсності, яка є такою: 1) віра у добро, 2) допомога іншим, 3) любов, 4) творчість, 5) впевненість у собі, 6) прагнення до мудрості, 7) робота над собою, 8) самореалізування у професії, 9) доброта до інших, 10) відповідальність, 11) успіх» [38, с. 313].

Поняття персональних ресурсів більш широке, персональні ресурси містять матеріальні та нематеріальні резерви людини, що дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси. *Психологічні ресурси* є унікальними якостями особистості, їхній зміст розкривається в часовій спрямованості, зокрема як важливий досвід минулого, стан впевненості у собі у теперішньому, стратегія саморозвитку, спрямовану у майбутнє. Як компоненти ресурсності О. С. Штепа зазначає:

- уміння оперувати ресурсами, оновлювати та використовувати власні ресурси;
- базові особистісно-екзистенційні ресурси (доброта до людей, допомога іншим, віра у добро, відповідальність, любов);
- «ресурси компетентності» (успіх, самореалізація у професії, творчість);
- якості рефлексії та самоздійснення, самодетермінації, які в концепції О. С. Штепи виступають метарівнем актуалізації ресурсів.

Психологічні ресурси допомагають впоратися зі стресовими навантаженнями, дозволяють обрати оптимальну стратегію поведінки у конфліктних ситуаціях, чинити опір спробам насильства, мобінгу, або булінгу, відновлюватися після пережитих травматичних подій, протидіяти професійно-особистісним деформаціям, зокрема емоційному вигорянню, та є наявними стратегічними компетентностями, засобами й умовами реалізації мети професійного саморозвитку, формування якостей суб'єктності в особистості. Тому підтримка та розвиток, зміцнення ресурсів, якими володіють здобувачі освіти, є умовами забезпечення їхньої життєстійкості та психічного здоров'я в закладі вищої освіти.

### **3.2. Напрями забезпечення психологічного здоров'я учасників освітнього процесу**

Головним завданням діяльності практичного психолога в закладі вищої освіти є організація роботи, націленої на забезпечення, збереження та підтримку психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу, але є особливо уразливі групи, які потребують додаткової уваги від педагогічного колективу. До них, зокрема, належать студенти-переселенці та постраждалі внаслідок війни росії проти України. Важливими умовами для їхньої успішної адаптації у новому середовищі є: створення сприятливого соціально-психологічного мікроклімату; забезпечення особистісно зорієнтованого навчання, встановлення дружніх, доброзичливих та продуктивних стосунків із оточуючими студентами та викладачами, підтримка патріотичної громадської позиції.

У сучасному інклюзивному освітньому середовищі актуальним є питання збереження психічного здоров'я студентів з особливими освітніми потребами. Особливістю навчання студентів із особливими освітніми потребами є те, що, сприймаючи їх як рівних, до них висувають такі ж



вимоги з боку викладачів, як і до інших студентів. В інтегрованій групі не можна, наприклад, на потребу студента з особливими освітніми потребами уповільнювати темп лекції, зменшувати кількість пар та їх тривалість, спрощувати чи скорочувати обсяг навчального матеріалу, оскільки це знижує якість фахової підготовки. Саме тому на перших етапах інтеграція студентів з особливими освітніми потребами носить стихійний характер. Тільки одиниці можуть подолати всі труднощі навчання самостійно або за допомогою батьків і друзів.

Психолого-педагогічний супровід має бути спрямований на з'ясування психологічних особливостей кожного студента, зміцнення та збереження його психічного здоров'я, надання йому необхідної допомоги з адаптації в інтегроване освітнє середовище, сприяння особистісному розвитку. На думку дослідників О. В. Зуб і Ю. С. Таймасова, «серед основних завдань психолого-педагогічного супроводу студентів з особливими освітніми потребами виділяють наступні: створення для студента емоційно-сприятливого мікроклімату в групі під час спілкування з одногрупниками і педагогічним персоналом; вивчення індивідуальних особливостей розвитку студентів в єдності інтелектуальної, емоційної і поведінкової сфер їхнього прояву; надання допомоги у вирішенні актуальних завдань розвитку, навчання і виховання студентам, які мають особливі освітні потреби; своєчасне проведення корекції порушень розвитку; підвищення психолого-педагогічної компетентності педагогів із питань навчання студента з особливими освітніми потребами» [6, с. 534].<sup>8</sup>

Серед основних джерел загрози психічному здоров'ю для усіх учасників освітнього процесу найчастіше виділяють – стрес, емоційне вигорання, насильство, булінг, мобінг та такі професійні деформації як перфекціонізм, трудоголізм та прокрастинація особистості. Розглянемо ключові напрями подолання головних джерел небезпеки для психічного здоров'я в закладі освіти.

---

<sup>8</sup> Зуб О. В., Таймасов Ю. С. Технології збереження психічного здоров'я студентів у роботі психологічної служби закладу вищої освіти /Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 524-537.  
[http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/M\\_Suchasni\\_ZZT.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf)

### 3.2.1. Стреса та стратегії його подолання

Стрес – це психічна або фізична напруга, викликана фізичними, емоційними, соціальними, економічними чи професійними обставинами, подіями або досвідом, з яким складно впоратися і складно його переносити.

Якщо навчальна та професійна діяльність пов'язані з великими стресовими навантаженнями, це може призводити до емоційного вигорання, розвитку дистресу і навіть різних захворювань.

Можна виділити наступні чинники стресу в діяльності:

1) ситуація високого ступеня невизначеності, яка породжена війною: невизначеність завжди призводить до підвищення напруги і до стресу;

2) ситуація конкуренції;

3) високий ступінь відповідальності: як правило, вся відповідальність за процеси лежить на керівниках підрозділів, що також підвищує стресове навантаження;

4) ризик при прийнятті рішень також підвищує рівень стресу;

5) дефіцит часу;

6) багатозадачність, характерна для навчальної діяльності - важливий фактор стресу;

7) високий темп змін як соціальних, так і матеріально-технічних - характерна особливість нашого часу;

8) кризові ситуації: їх подолання завжди пов'язане з підвищеними стресовими навантаженнями;

9) конфліктні відносини (з одногрупниками, викладачами, колегами, співробітниками тощо).

Кожна людина виробляє індивідуальні способи боротьби зі стресом, які називаються копінг-реакціями (англ. coping – володіння). В даний час дослідження копінг-поведінки (coping behaviour) знаходяться в центрі досліджень стресу і його наслідків. Психологічний зміст копінг-поведінки полягає в адаптації до складної ситуації, ослабленні надмірної стресової реакції організму.

Визначити які стратегії здобувачі освіти використовують у стресових ситуаціях можна за Методикою «Індикатор копінг-стратегій» (див. Додаток Б). Методику можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника

полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

3. Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки [5, с. 175-177].

#### *Рівні та методи управління стресами*

Управління стресами – це процес цілеспрямованого впливу на студентів та працівників закладу з метою адаптації особи до стресової ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізації всіма учасниками освітнього процесу.

Існує два рівні управління стресами [16, с. 220-222]. Перший – *на рівні організації*, у результаті змін у політиці, структурі діяльності, полягає у виробленні чітких вимог до викладачів, студентів та співробітників, оцінці їх діяльності. Досвід показує, що в організаціях корисно проводити тренінги релаксації (2–3 рази на тиждень після навчання або роботи) із використанням

аудіо тексту самостійно, або під управлінням психолога. Також важливо організувати тренінги для розвитку комунікативної культури студентів та викладачів і допоміжного персоналу, оволодіння навичками зняття напруги, виїзні ігрові тренінги з метою зняття напруги в колективах, зміцнення зв'язків між одногрупниками та колегами. Вони допомагають людині почувати себе краще, розслабитися, відновити свої сили. Подібні програми існують і застосовуються на рівні всієї організації, особливо багато їх розроблено в останні роки у країнах Західної Європи й США.

Наприклад, у Швеції закон 1991 року про «Виробниче середовище» заохочує працівників змінювати свою робочу обстановку, пристосовувати її для себе, а адміністрації пропонується в усьому їм допомагати. У цих країнах професійний стрес розглядається в контексті загальної обстановки на фірмі й у суспільстві. У багатьох програмах на перше місце ставиться завдання зменшення стресу за рахунок кращої організації праці, зміни характеру праці, установлення реальних планових завдань, поліпшення особистих взаємин в організаціях, створення невеликих робочих груп [7].

Другий рівень управління стресом здійснюється на *рівні окремої особи*. Цей спосіб полягає в тому, щоб уміти справлятися зі стресами індивідуально, використовуючи рекомендації та спеціальні програми з нейтралізації стресів. Такі програми включають медитацію, тренінг, фізичні вправи, дієту й іноді навіть молитву. Вони допомагають людині почувати себе краще, розслабитися, відновити сили.

Стрес не щось надприродне, час від часу його відчуває кожна людина на землі. Але є люди, які відчувають його постійно, ймовірно, просто не володіючи знаннями і умінням розслабляти своє тіло і мозок. Наступні поради допоможуть позбавитися від стресу і його наслідків (див. Додаток В).

### **3.2.2. Проблема психологічного вигорання учасників освітнього процесу**

Синдром вигорання входить до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на роботі. Це не медичний стан чи діагноз, і це явище вже описували в МКХ-10. 20 травня у Женеві Всесвітня організація охорони здоров'я представила нове видання Міжнародної класифікації хвороб – МКХ-11 – на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я. Це найбільш повний та систематизований перелік відомих та визнаних доказовою медициною хвороб та станів. Ним

користуються медики, страхові компанії та застосовують в системі охорони здоров'я для прийняття рішень по всьому світу.

Про психологічне вигорання йдеться в розділі «Фактори, що впливають на стан здоров'я або контакт зі службами системи охорони здоров'я». У цьому розділі описані причини звернень пацієнтів за медичною допомогою. Ці причини не класифікуються як хвороби або стан здоров'я. Згідно з МКХ-11, вигорання – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Тобто хронічний стрес під час навчання або роботи може призвести до вигорання. Основні ознаки професійного вигорання:

- втрачається енергійність, з'являється відчуття виснаження;
- підвищується психологічне дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу;
- знижується професійна ефективність.

Професійне вигорання – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою.

Найбільша небезпека в тому, що розвивається цей синдром поступово, не квапливо, день за днем. Якщо ігнорувати його перші ознаки, то почуття задоволення від добре виконаної роботи ставати все меншим, а бажання покинути раніше улюблену діяльність буде стрімко збільшуватися.

О. Пацеля зауважує: «Чим довше людина накопичує внутрішнє напруження, тим яскравіше проявляється вигорання. Самостійно справитися з синдромом, що проявився в повну силу, людині практично нереально. І замість гордості за успішну професійну кар'єру, з'являється відчуття спустошеності і втраченого часу. Тому пряма відповідальність кожного фахівця – відстежувати у себе подібні симптоми і вживати необхідних заходів на ранніх стадіях»<sup>9</sup>. Вона називає десять симптомів синдрому професійного вигорання:

1. Хронічна втома. Стан постійного недосипання. Особливо яскраво проявляється вранці, коли, тільки прокинувшись, ви не відчуваєте, що відпочили.

---

<sup>9</sup> Оксана Пацеля. *Сіла батареяка: що таке професійне вигорання та як його попередити*. КАР'ЄРА. 8.07.20. URL :<https://happymonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya>

2. Зниження працездатності. Завдання, які раніше виконували легко і швидко, вимагають більше часу і додаткових зусиль для пошуку рішень. Стає складніше переключатися між різними завданнями. Незаплановані завдання викликають сильний стрес і агресію.

3. Часте фізичне нездужання: постійні головні болі, застуда, ломота в тілі, хронічні захворювання. Людський організм дуже розумний. Коли рівень напруги в тілі зашкалює, хвороба служить сигналом, що час зупинитися. Якщо ці сигнали ігнорувати, вони ризикують перерости в серйозні захворювання.

4. Втрата ентузіазму в роботі. Відсутність інтересу до завдань і професійних питань, які раніше по-справжньому захоплювали і давали відчуття глибокого задоволення.

5. Збільшення кількості та якості помилок: від незначних похибок до серйозних недоробок. Це пов'язано зі збільшенням неуважності, відсутністю сил для концентрації. Доведено, що у людини з синдромом вигорання сповільнюються розумові здібності.

6. Страх перед нововведеннями. Замість того, щоб викликати інтерес і цікавість, інноваційні рішення лякають. Вивчення нових підходів і методів розглядається через призму критики. Для впровадження чогось нового потрібна енергія. При вигоранні необхідна енергія просто відсутня. Тому все нове лякає, і людина автоматично включає захисну реакцію у вигляді внутрішнього спротиву.

7. Підвищена дратівливість, що переростає в часті спалахи гніву. Агресія може проявлятися в ставленні до колег, робочих процесів, своїх завдань, компанії, ринку в цілому.

8. Зменшення кола соціальних контактів. Скорочення контактів з існуючим оточенням і уникнення нових, навіть дуже корисних, знайомств.

9. Песимістичні настрої в діяльності. Відсутність оптимізму щодо власного професійного розвитку. Глибока байдужість до даної сфери.

10. Втрата сенсу в тому, що робите. Часто розчарування в самій професії. Бажання повністю змінити напрям діяльності, навіть якщо присвятили йому більшу частину життя.

Якщо ви виявили у себе хоча б один з перерахованих вище симптомів, це може свідчити про початкову стадію синдрому. Якщо ж виявили відразу кілька – можливо, у вас вже професійне вигорання. У цьому випадку важливо якомога швидше виявити причини і вжити необхідних заходів. Інакше

найближчим часом зростаюче внутрішнє невдоволення може зруйнувати навіть найуспішнішу кар'єру.

Пам'ятайте, вигорання – поступовий процес. Проявляється не відразу. Часто людина сама не в змозі розпізнати симптоматику. Продовжує затримуватися на роботі для старту або завершення проектів, рішення «життєво важливих» і нагальних питань, продовжує обмірковувати ділові питання вдома. Важливо розуміти найбільш поширені причини, що викликають вигорання знати як з цим впоратися» (див. Додаток Г).

Згідно з дослідженнями, синдром вигорання сам по собі не зникає. Потрібні активні дії для його лікування. До того ж, позбутися раз і назавжди цієї недуги неможливо. Завжди існує ймовірність повторного розвитку або посилення його прояву. Тому вкрай важливо усвідомлено підходити до питання профілактики, застосовувати техніки саморегуляції і самовідновлення для попередження вигорання.

### **3.2.3. Профілактика та протидія насильству, булінгу та мобінгу в закладі освіти**

Однією з найактуальніших соціальних проблем сучасності є поширення агресії та насильства у суспільстві. Як наслідок цього, в соціальних спільнотах все найчастіше використовуються агресивні моделі поведінки. Особливо уразливою категорією осіб, які можуть постраждати від насильства є діти та молодь. «Сьогодні актуальними є питання побудови безпечного, мирного освітнього середовища, яке передбачає впровадження у систему освіти технології вирішення конфліктів шляхом співробітництва. Важливими кроками в цьому напрямі є формування у здобувачів освіти здатності протистояти булінгу (цькуванню), навчок ненасильницької поведінки, побудови конструктивного діалогу, розуміння поняття «мир», усвідомлення власної значущості у миробудуванні, усвідомлення конфлікту як невід'ємної частини життя, створення особистої мирної стратегії поведінки в конфлікті»<sup>10</sup>.

У рекомендація МОН України наголошено, «що ефективний інструмент запобігання проявам насильства та булінгу (цькування) в закладі освіти є профілактика. Необхідно створити в закладі освіти атмосферу спільної

<sup>10</sup> Лист МОН України від 21.08.2023 №1/12492-23 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році»

[https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py\\_6291KnS\\_ZD0ouS9nwnY99/view](https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291KnS_ZD0ouS9nwnY99/view)

поваги та відповідального ставлення один до одного під час міжособистісної взаємодії учасників освітнього процесу. Здобувачі освіти мають бути ознайомлені з правилами поведінки під час освітнього процесу та відповідними санкціями за їх порушення, безпечними способами повідомлення про випадки булінгу (цькування) або інші прояви насильства, учасниками або свідками яких вони стали, про свою роль в попередженні проявів насильства в закладі освіти»<sup>11</sup>.

Розрізняють прямий булінг (наприклад, одна дитина вимагає у іншої гроші або речі) і непрямий (наприклад, група учнів поширює неправдиві чутки про свого однокласника), образи і погрози через електронну пошту, мобільний телефон, текстові повідомлення, а також створення наклепницьких веб-сайтів (кібербулінг). Іноді булінг може призвести до смертельного результату.

Словесно відбувається 70% знуцань: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для "об'єкта" приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити соціальне знуцання – систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де спілкуючись, ображають інших, поширюють плітки, особисті фотографії, зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Окремим видом булінгу є хейзинг. Хейзинг (англ. Hazing) – неформальні ритуальні насильницькі обряди, що виконують під час вступу в певну групу, і для подальшої підтримки ієрархії в цій групі. Здебільшого хейзинг характерний для закритих (військових, спортивних, інтернатних та подібних установ), але зустрічається і в звичайних закладах освіти. Хейзинг – це

---

<sup>11</sup> Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню) Лист МОН України від 14 серпня 2020 р. № 1/9-436 <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-stvorennya-bezpechnogo-osvitnogo-seredovisha-v-zakladi-osviti-ta-poperedzhennya-i-protidii-bulingu-ckuvannyu>



нестатутні відносини в колективі, наприклад, відома у нас "дідівщина". Новачкам ("новобранцям") однокласники або учні старших класів (курсів) пропонують завдання, принижуючи їх гідність (публічно пройти голим, дати облити себе поміями, вимити підлогу в туалеті зубною щіткою тощо). Хейзинг, як і булінг в цілому, часто має прихований або явний гендерний і сексуальний підтекст.<sup>12</sup>

Для позначення агресивних форм поведінки використовують спеціальну термінологію. Мобінг (від англ. mob – юрба) – форма психологічного тиску, нав'язування конфлікту у вигляді цькування людини у колективі, зазвичай з метою його звільнення. Уперше явище описав на початку 80-х рр. ХХ в. німецький фахівець в галузі психології та соціології Х. Лейманн, який охарактеризував його як психологічний терор, що включає систематично повторюване вороже й неетичне поводження одного або декількох людей, спрямоване проти іншої людини, в основному однієї. Інструменти мобінгу – утаювання інформації, ізоляція, обливання брудом, безперестанна критика, поширення пліток, висміювання, окрики тощо.

Також ця проблема може виникнути не лише у студентському середовищі, але й трудовому колективі, що потребує здатності її розпізнати, усвідомити, подолати а, краще – попередити агресивне поводження між колегами, підлеглими та керівниками. Вважають, що мобінг особливо розповсюджений в середовищі офісних працівників. Процес виживання колеги містить у собі п'ять фаз: перша – наявність тривалого і недозволеного конфлікту, друга – агресивні дії і ворожі відносини. На третій фазі у конфлікт утягується керівництво та інші співробітники, переслідуваний піддається наклепу. На четвертій фазі на ньому ставиться клеймо і насамкінець – відбувається звільнення.

В Україні у 2022 році прийняті зміни до законодавчих актів щодо запобігання та протидії мобінгу, за законом<sup>13</sup>, «мобінг (цькування) – систематичні (повторювані) тривалі умисні дії або бездіяльність роботодавця, окремих працівників або групи працівників трудового колективу, які спрямовані на приниження честі та гідності працівника, його ділової репутації, у тому числі з метою набуття, зміни або припинення ним трудових прав та обов'язків, що проявляються у формі психологічного та/або

<sup>12</sup> Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. Лист МОН від 18.05.2018 № 1/11-5480 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#n9>

<sup>13</sup> Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text>

економічного тиску, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, створення стосовно працівника напруженої, ворожої, образливої атмосфери, у тому числі такої, що змушує його недооцінювати свою професійну придатність».

До форм психологічного та економічного тиску законом віднесено:

- створення напруженої, ворожої, образливої атмосфери по відношенню до працівників (погрози, глузування, наклепи, принизливі висловлювання, образлива поведінка та інші способи психологічного розбалансування працівників);

- необґрунтоване негативне відокремлення або ізоляція працівника від колективу (незапрошення на наради, перешкоджання виконанню трудових функцій, недопущення працівника на робоче місце, переведення на інше місце, непридатне для такої роботи тощо);

- нерівність у можливостях освітнього та професійного розвитку та в оплаті за однакову роботу однаково кваліфікованих працівників;

- безпідставне позбавлення працівника частини виплат (премій, бонусів) та необґрунтований нерівномірний розподіл роботодавцем навантаження і завдань [23].

Для кращого розуміння природи цього явища слід також враховувати, що мобінг може бути свідомий (навмисний) і несвідомий. Свідомий – це цілеспрямовані дії, котрі мають конкретну, чітко сформульовану мету: створити людині такі умови, аби вона звільнилася із займаної посади. У такому випадку найчастіше йдеться про корисливі мотиви – обійняти чиюсь посаду, провести на неї когось зі «своїх», вислужитися перед начальством. Несвідомий – це коли людина не усвідомлює, що займається цькуванням тому, що хтось із колег викликає у неї постійне роздратування, тут вже йдеться про брак толерантності та інші моральні вади особистості.

Дещо іншу форму агресивної поведінки являє собою булінг (від англ to bully – задиратися, знущатися, змушувати погрозами) – повторювані, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх шляхом погрози подальшою агресією. У стосунках як дітей та і дорослих людей булінг є розповсюдженою формою непродуктивного самоствердження за рахунок приниження іншого.

За даними дослідження, більшість керівників вважають за потрібне не помічати конфлікт і не втручатись у розбирання між підлеглими (47%), або

втручатись лише тоді, коли ігнорувати проблему вже просто неможливо (25%). Відразу залагодити конфлікт будуть намагатись лише 4% керівників.

Боротьба з цими явищами є завданням надзвичайно актуальним, але складним, оскільки потребує заміни установок і моделей взаємин між колегами, керівником та підлеглими, свідому відмову від насильства. Слід зауважити, що створення безпечного для психічного здоров'я освітнього середовища – це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил, якій не припиняється з досягненням певного результату. Важливо також, що результат залежить від всіх учасників цього процесу, які мають чітко усвідомлювали цілі та відповідальність, мати відповідні компетенції, особистісні ресурси та мотивацію.

## **ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА БЕЗПЕЧНОГО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

ВООЗ виділяє наступні критерії психічного здоров'я: усвідомлення і відчуття безперервності, постійності і ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; відчуття постійності і ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе, до своєї власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті навколишніх впливів, соціальним обставинам і ситуаціям; здатність до самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин. Таке розуміння психічного здоров'я як широкого поняття, об'єднуючого низку стратегій, всі з яких спрямовані на позитивну дію щодо психічного здоров'я, ставлять серед використовуваних стратегій на перше місце інтеграцію індивідуальних ресурсів і умінь та працю щодо поліпшення соціально-економічного середовища<sup>14</sup>.

На стан психічного здоров'я окремих верств населення України та суспільства в цілому негативно впливає багато мікросоціальних та макроекономічних чинників. Погіршення психічного здоров'я обумовлене також трагічними та стресовими умовами війни, ситуацією соціальної нестабільності, швидкими соціальними змінами, соціальним відчуженням, нездоровим способом життя, ризиками насильства, фізичним нездоров'ям, порушеннями прав людини тощо. Існують також певні психологічні і особистісні чинники, які підвищують уразливість людей щодо психічних розладів. І, нарешті, не можна оминути біологічні причини психічних розладів.<sup>15</sup>

Посилення соціального, навчального, економічного тощо навантаження, впливає на нервову систему та психіку людини, призводить до формування емоційної напруги, яка виступає одним з чинників розвитку різних захворювань. Популяризацію психічного здоров'я та профілактику психічних

---

<sup>14</sup> Цит за Гузь Н.В., Фалько Н.М. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості. / *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 426-427.  
[http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/M\\_Suchasni\\_ZZT.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf)

<sup>15</sup> Тамо само. С. 428

розладів рекомендується здійснювати за рахунок проведення заходів, що спрямовані на підвищення психологічної компетентності викладачів та здобувачів вищої освіти з питань збереження психічного здоров'я; проведення тренінгової роботи зі студентами щодо підтримки їх психоемоційного здоров'я з метою попередження психічних розладів та вироблення здатності опиратися емоційній напрузі під час екзаменаційних сесій, розвитку життєстійкості у кризових ситуаціях, у важких життєвих обставинах, переживаннях втрати, ситуаціях невизначеності, конфліктах.

В закладі вищої освіти треба посилювати боротьбу із чинниками, які негативно впливають на емоційне благополуччя, призводять до зрушення в психічному здоров'ї здобувачів вищої освіти, серед яких може бути: соціальна незахищеність; втрата традиційних моральних цінностей та орієнтирів; примітивізація соціального мислення; невміння керувати вільним часом; низька навчальна мотивація; навчальна та/або особистісна неуспішність; інформаційне перевантаження; депривація потреб у фізичній активності, радості, любові та повазі; особливості дисгармонійного спілкування з однокурсниками, викладачами, найближчими людьми; стреси при блокуванні природних механізмів саморегуляції: рухової активності, емоційного самовираження, адекватної самооцінки, свободи вибору інтенсивності, темпу, послідовності діяльності; відсутність чітких перспектив подальшого працевлаштування та кар'єрного росту; деперсоналізація молодіжної свідомості; особистісна відокремленість; негативний вплив віртуальних контактів у соціальних мережах тощо [3, с. 429].

Кожному учаснику освітнього процесу необхідно оволодіти основним методами надання першої психологічної допомоги та самопомоги, вміти розпізнавати ознаки насильства, стресового стану, інформаційного або емоційного перевантаження тощо, вчитися ефективно поводитися у важких ситуаціях, а за необхідністю, звертатися по емоційну підтримку та психологічну допомогу. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу в межах компетенцій психологічної служби проводиться відповідно до плану роботи (див. Додаток А) за основними напрямками, визначеними у Положенні про психологічну службу ПУЕТ [21].

### **Психологічна служба рекомендує**

1. Інформувати здобувачів освіти через сайт та соціальні мережі університету а також під час прямого спілкування зустрічі зі студентами

щодо можливості отримати психологічну та соціальну підтримку в університеті та за його межами, про державні та громадські організації, які надають безоплатну консультацію та допомогу, номери телефонів довіри, зокрема 7333 (гаряча лінія з питань профілактики самогубств), контакти соціальних служб для сім'ї та молоді тощо, за якими можна звернутися по допомогу.

2. Кураторам вже при першій зустрічі зі студентами рекомендуємо проінформувати їх про наявність психологічної служби в університеті та можливі шляхи комунікації з психологом, а, за необхідністю, спрямовувати студента на консультацію.

3. Включити вивчення аспектів збереження психічного здоров'я в зміст психологічних дисциплін, які викладаються в університеті.

4. Кураторам, випусковим кафедрам, усім викладачам рекомендуємо проводити аналіз соціально-психологічного клімату в студентських колективах, сприяти створенню соціально-психологічних умов для психічного благополуччя кожного здобувача освіти, розвитку толерантності та підтримки у взаєминах в групі.

5. Рекомендуємо проводити психопрофілактичну роботу, спрямовану на зміцнення соціально-психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та попередження виникнення соціально-психологічної, або особистісної дезадаптації.

6. Включити заходи зі збереження та підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти у плани роботи кураторів, кафедр, інститутів, органів студентського самоврядування.

7. Рекомендувати науково-педагогічним працівникам підвищувати рівень професійної компетентності щодо здоров'язберігаючої діяльності та культури психічного здоров'я, зокрема пройти навчання з важливих питань впровадження інноваційних методів навчання, особливостей навчання в умовах воєнного стану, ефективних практик залучення здобувачів освіти до життя закладу освіти і громади, протидії насильству і булінгу (цькуванню) тощо.

8. Рекомендуємо усім учасникам освітнього процесу (НПП та ЗВО) в межах політики неформальної освіти пройти безкоштовні дистанційні курси, спрямовані на підвищення компетентності у сфері психології, зокрема, створені на платформі Prometheus:

➤ «Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти» [25];

- «Психологія стресу та способи боротьби з ним» [30];
- «Життєстійкість молоді в умовах криз» [7] тощо.

9. На зустрічах зі студентами та під час кураторських годин рекомендовано знайомити здобувачів вищої освіти з правилами поведінки в закладі освіти; з планом заходів психологічної служби, з правилами щодо запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти; з функціями омбудсмена та уповноваженого з вирішення конфліктних ситуацій, з роллю уповноваженої особою зі сприяння академічній доброчесності, надати інформацію про контакти та алгоритми звернення до сервісних служб за потребою.

10. Рекомендувати студентам та викладачам у процесі здійснення навчальної діяльності дотримуватися Кодексу честі студента, принципів етики та керуватися положеннями ПУЕТ про куратора (тьютора) академічної групи, про корпоративну культуру організації, про студентського омбудсмена, про правила вирішення конфліктних ситуацій, про студентське самоврядування.

11. Рекомендувати усім учасникам освітнього процесу підготуватися до можливих надзвичайних ситуацій, що вимагатимуть надавати первинну нефахову психологічну допомогу. Для цього ознайомитися зі змістом Листа МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22 Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [20].

12. Сприяти розвитку здобувачів освіти у напрямку оволодінням інноваційними способами організації розумової праці, саморефлексією, тайм-менеджментом, цілеспрямовано будувати індивідуальну освітню траєкторію тощо.

13. Вести пошук та апробацію нових освітніх технологій та прийомів викладання, адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб та особливостей здобувачів вищої освіти, сприяти інклюзивному навчанню.

14. Вирішувати завдання збереження здоров'я здобувачів вищої освіти через популяризацію здорового способу життя, розвиток психологічної культури, інформаційної психогігієни та медіаграмотності тощо.

15. Вишукувати засоби формування культури навчальної діяльності студента (забезпечення якості освіти, ергономічності, раціональності, як засобів запобігання інформаційних перевантажень, низької навчальної мотивації та неуспішності).

Розуміння сутності психічного здоров'я, його чинників та показників, розвиток життєстійкості, оволодіння навичками та вміннями регуляції емоційного стану та ненасильницького розв'язання конфліктів, стратегіями безпечного поведіння в умовах хронічного або гострого стресу тощо створюють психолого-педагогічні умови, необхідні для формування освітнього середовища безпечного для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти та усіх інших учасників освітнього процесу.

Головною умовою збереження та укріплення психічного здоров'я здобувачів освіти є створення в навчальному закладі такого освітнього середовища, яке наповнює студентське життя сенсом, залучає до цікавої навчальної та корисної громадської діяльності, дає можливість відчувати успіх та життєві перспективи на тлі доброзичливих та доброзесних взаємин студентів між собою та з викладачами.



## Перелік використаних та рекомендованих інформаційних джерел

1. Академія стійкості / *Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»*. URL : <https://resilience.k-s.org.ua/pro-akademiyu/>
2. Бульченко Д. В., Тодорова І. С. (2022). Формування готовності особистості до сталого споживання. *Витоки педагогічної майстерності*. 2022. Випуск 29. Полтава. С. 55-61. URI : <http://sources.pnpu.edu.ua/article/view/264253/260587>
3. Гузь Н.В., Фалько Н.М. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості. / *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 425-433. URI : [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/M\\_Suchasni\\_ZZT.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf)
4. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу : методичні рекомендації / уклад.: В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 58 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URI : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
6. Зуб О. В., Таймасов Ю. С. Технології збереження психічного здоров'я студентів у роботі психологічної служби закладу вищої освіти / *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 524-537. URI : [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/M\\_Suchasni\\_ZZT.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf)
7. «Життєстійкість молоді в умовах криз» : Дистанційний курс [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022\\_T3/course/](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3/course/).
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том 1, Випуск 55 – 2020. С. 23-30. URL : <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>
9. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>
10. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : Навчальний посібник. / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. URL : <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
11. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. № 1, Т. 1,

2019. С. 62-66. URL : [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_1/1-1\\_2019.pdf#page=62](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf#page=62)

12. Легка Л. М., Семенча Л. Г. Організація діяльності психологічних служб : навч. посіб. Львів : “Новий Світ-2000”, 2018. 372с.

13. Лист МОН України від 21.08.2023 №1/12492-23 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році». URI : [https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py\\_6291KnS\\_ZD0ouS9nwnY99/view](https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291KnS_ZD0ouS9nwnY99/view)

14. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

15. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. Лист МОН від 18.05.2018 № 1/11-5480 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#n9>

16. Москалик С.В. Створення безпечного освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти: методична розробка. Недогарки. 2022. 49 с.

17. Мудрик А.Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2017. Вип. 29. С. 175-186.

18. Никоненко Ю. П. Клінічна психологія : Навчальний посібник. Київ : КНТ, 2016. 369 с.

19. Пахоль Б. Є. Професійне благополуччя: огляд ключових концепцій і наукових досліджень феномену. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць* / головн.ред. І. В. Данилюк : КНУ імені Тараса Шевченка. К., 2017. № 2 (4). С. 107-140.

20. Про методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій". Лист МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22 <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1387729-22#Text>

21. Положення про психологічну службу Полтавського університету економіки і торгівлі (ДПСЯ ПД-9-8.5-228-05-23) (<https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-psyhologichnu-sluzhbu-puet.pdf>)

22. Положення про психологічну службу у системі освіти України, затвердженого Наказом МОН України від 22.05.2018 року № 509 зі змінами і доповненнями

23. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text>

24. Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню) Лист МОН України від 14 серпня 2020 р. № 1/9-436 <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-stvorennya-bezpechnogo-osvitnogo-seredovisha-v-zakladi-osviti-ta-poperedzhennya-i-protidiyi-bulingu-ckuvannyu>

25. Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти. *Платформа масових відкритих онлайн-курсів Prometheus*.

URL: [https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019\\_T2](https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2)

26. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011.
27. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації / за заг. ред. М. А. Авраменка. Лютіж, 2008. 53 с.
28. Психічне здоров'я молоді. *Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. Психічне здоров'я молоді.* 22.04.2019. URL : <https://phc.org.ua/news/psikhichne-zdorovya-molodi>
29. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість.* 2018. № 2 (14) 2018. С. 108-120. URL : <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342343>
30. Психологія стресу та способи боротьби з ним : Дистанційний курс. Платформа масових відкритих онлайн-курсів Prometheus. URL : [https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014\\_T1/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about)
31. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : Навч. посібн. Київ: Кондор, 2017. 276 с.
32. Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології.* Том 1, Випуск 55 – 2020. С. 59-65. URL : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/11.pdf>
33. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>.
34. Тодорова І. С., Бульченко Д. В. Розвиток креативно-інноваційного потенціалу майбутніх менеджерів. *Психологія і особистість.* 2017. № 1 (11). С. 258-267.
35. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с
36. Целікова Ю. О. Успішна організація психологічної безпеки освітнього середовища в умовах війни. *Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення*) : збірник тез. Тернопіль : ТОКШПО, 2023. С. 384-386.
37. Шафранський В. В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення / В. В. Шафранський, С. В. Дудник // *Україна. Здоров'я нації.* 2016. № 3. С. 12-18. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn\\_2016\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_3_4)
38. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету.* Серія : Філософські науки. 2012. Вип. 15. С. 322-329. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu\\_philos\\_2012\\_15\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu_philos_2012_15_40)

Додаток А  
**Заходи психологічної служби ЗВО для забезпечення безпечного для психічного здоров'я освітнього середовища**

Таблиця А-1

**Річний план роботи психологічної служби ЗВО**

№ з/п	Напрями діяльності з учасниками освітнього процесу закладу освіти. Види та форми роботи	Термін проведення	Цільова група/аудиторія
<b>1.</b>	<b>Діагностика</b>		
1.1.	Виявлення потреб студентів у психологічній підтримці та запитів щодо змісту діяльності психологічної служби	Вересень	Студенти
1.2.	Опитування студентів щодо соціально-психологічного клімату в студентській групі (за запитом куратора, студентів групи)	Впродовж року	Студенти, куратори
1.3.	Діагностика рівня комунікативної толерантності учасників освітнього процесу, приурочена до Міжнародного дня толерантності	Листопад	Студенти, куратори
1.4.	Діагностика стану соціально-психологічній адаптації першокурсників до умов освітнього процесу	Грудень	Студенти, викладачі, куратори
1.5.	Виявлення основних причин труднощів, які виникають у студентів під час навчання	Впродовж року	Студенти, викладачі, куратори
1.6.	Діагностика індивідуальних особливостей розвитку особистості (за індивідуальним запитом)	Впродовж року	Студенти
<b>2.</b>	<b>Профілактика</b>		
2.1.	Семінар-тренінг для студентів, кураторів «Булінг у колективі: профілактика та корекція»	Лютий	Студенти, куратори
2.2.	Семінар-тренінг для викладачів «Профілактика професійного вигорання»	Квітень	Викладачі, співробітники
2.3.	Організація вивчення дистанційного курсу на «Життєстійкість молоді в умовах криз» з метою попередження суїцидальної та адиктивної поведінки.	Впродовж року	Студенти
<b>3.</b>	<b>Корекція</b>		
3.1.	Корекційний тренінг для студентів «Діагностика та подолання прокрастинації (зволікання) в процесі навчання»	Березень	Студенти
3.2.	Семінар-тренінг «Майстерність у спілкування: подолання комунікативних бар'єрів»	Травень	Студенти, викладачі
	Проведення корекційної роботи за темою індивідуального запиту	Впродовж року	Студенти
<b>4.</b>	<b>Навчальна діяльність</b>		
4.1.	Проведення лекції з курсу «Університетська освіта» на тему: «Психологічні чинники життєстійкості особистості у студентському віці»	Вересень	Першокурсники
4.2.	Керування науковим студентським гуртком «Психологія та педагогіка»	Впродовж року	Студенти
4.3.	Проведення занять з навчального курсу «Практична психологія»	Впродовж року	Студенти

<i>№ з/п</i>	<i>Напрями діяльності з учасниками освітнього процесу закладу освіти. Види та форми роботи</i>	<i>Термін проведення</i>	<i>Цільова група/аудиторія</i>
4.4.	Проведення занять з курсу за вибором «Психологічний тренінг соціального інтелекту»	2- семестр	Студенти
4.5.	Проведення занять з курсу за вибором «Практична психологія у професійній діяльності»	2- семестр	Студенти
<b>5.</b>	<b>Консультавання</b>		
5.1.	Проведення індивідуальних або групових консультацій за запитом учасників освітнього процесу (очне, або онлайн-консультавання)	Впродовж року	Учасники освітнього процесу
<b>6.</b>	<b>Просвіта</b>		
6.1.	Презентація «Діяльність психологічної служби ЗВО: мета, план та методи роботи» (відеоконференція)	Жовтень	Учасники освітнього процесу
6.2	Проведення інформаційних заходів для популяризації ненасильницької моделі поведінки з нагоди щорічної міжнародної акції «16 днів проти насильства»»	Листопад - Грудень	Здобувачі вищої освіти денної та заочної форм навчання
6.3.	Вебінар на тему «Основи інформаційної психогієни та медіаграмотності»	Лютий	Учасники освітнього процесу
6.4	Тренінг «Перша психологічна допомога людині, що опинилася у кризовій або стресовій ситуації»	Впродовж року	Студенти викладачі, куратори співробітники
<b>7.</b>	<b>Інше (організаційно-методична функція, зв'язки з громадськістю)</b>		
7.1.	Ознайомлення із актуальними нормативними документами, якими керується у своїй діяльності психологічна служба закладу освіти та психолог.	Впродовж року	Психолог
7.2.	Розробка методичних, навчальних, наочних матеріалів для проведення запланованої діагностичної, профілактичної, корекційної та просвітницької роботи.	Впродовж року	Учасники освітнього процесу
7.3.	Оформлення робочої, документації, обробка результатів психодіагностики, оформлення висновків, рекомендацій; робота в бібліотеці, самопідготовка; участь у науково-методичних семінарах, конференціях тощо.	Впродовж року	Психолог
7.4	Участь у заходах з підвищення кваліфікації від Національної психологічної асоціації та інших професійних об'єднань, зокрема щодо психологічного впливу травматичних інцидентів та вмінь надавати практичну, соціальну та емоційну підтримку учасникам освітнього процесу.	Впродовж року	Психолог
7.5.	Підготовка інформації на сайт психологічної служби та соціальних мереж для підтримки зав'язків із громадськістю та підвищення психологічної культури відвідувачів	Впродовж року	Учасники освітнього процесу, відвідувачі сайту

**Заходи психологічної служби ЗВО до щорічної міжнародної акції  
«16 днів проти насильства»**

<i>№ з/п</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Термін</i>	<i>Цільова група</i>	<i>Відповідальний</i>
1	Організаційна робота та підготовка інформації щодо місії, завдання, історії, змісту акції	До 25 листопаду	Учасники освітнього процесу	Психолог
2	Висвітлення інформації щодо акції у соціальних мережах, на сайту університету, інформаційних стендах в приміщенні університету та у гуртожитках	З 25 листопаду по 10 грудня	Учасники освітнього процесу та відвідувачі сайту, підписники	Психолог
3	Організація та проведення онлайн Круглого столу за темою «Долаємо насильство разом» Орієнтовна тематика доповідей для модераторів: 1. Історичні події, пов'язані із Міжнародною акцією «16 днів проти насильства» 2. Законодавчі документи щодо попередження булінгу 3. Зміни у законі України щодо запобігання мобінгу на роботі 4. Ознаки та види насильства 5. Особливості домашнього насильства 6. Соціальні та психологічні чинники насильства 7. Проблема віктимблеймінгу 8. Висвітлення проблеми насильства та булінгу в кіно 9. Ненасильницька модель поведінки та здорові стосунки	З 25 листопаду по 10 грудня	Учасники освітнього процесу	Психолог, студенти
4	Підведення підсумків, написання та оприлюднення звіту	До 12 грудня	Учасники освітнього процесу та відвідувачі сайту, підписники	Психолог

**Методика «Індикатор копінг-стратегій»**  
(Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)

**Опис методики.** Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля вправлення зі стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

**Стратегія вирішення проблем** – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

**Стратегія пошуку соціальної підтримки** – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

**Стратегія уникнення** – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

**Інструкція.** На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

**Текст методики.**

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом 3 2 1
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему 3 2 1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити 3 2 1

4. Намагаюся відволіктися від проблеми 3 2 1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось 3 2 1
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські 3 2 1
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще 3 2 1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією 3 2 1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору 3 2 1
10. Мрію, фантазую про кращі часи 3 2 1
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий 3 2 1
12. Довіряю своїм страхам родичу або другу 3 2 1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті 3 2 1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення 3 2 1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище 3 2 1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми 3 2 1
17. Обмірковую про себе план дій 3 2 1
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай 3 2 1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще 3 2 1
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації 3 2 1
21. Уникаю спілкування з людьми 3 2 1
22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему 3 2 1
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію 3 2 1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчути проблему 3 2 1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів 3 2 1
26. Сплю більше звичайного 3 2 1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше 3 2 1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно 3 2 1
29. Намагаюся вирішити проблему 3 2 1
30. Хочу, щоб люди залишили мене на самоті 3 2 1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів 3 2 1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще 3 2 1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання 3 2 1

### Обробка результатів

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

### Ключ

Шкала «вирішення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Шкала «уникнення проблем»	Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

### Інтерпретація результатів

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

*Джерело: Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 175-177.*



### «Топ 10 технік звільнення від стресу»<sup>16</sup>

1. Релаксація: Ваш організм сам по собі прагне встановити то хитка рівновага, яка була розхитані стресом. Однак, якщо ви продовжуєте залишатися в стресовому стані протягом тривалого часу, продовжуєте день за днем перебирати думки про сталася стресовій ситуації в своїй голові, ваше тіло починає зношуватися і його природна здатність до заспокоєння поступово стирається. Щоб залишатися психічно і фізично здоровою людиною важливо робити певні кроки по звільненню від стресу, і підтримувати стрес на тому рівні, який не приносить вам шкоди.

Для цього вам необхідно використовувати деякі техніки релаксації, як наприклад, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, йога і так далі. Ваші перші спроби застосовувати техніки релаксації, можливо, будуть «незграбними», проте з часом ви навчитеся розслаблятися, дозволяючи своєму організму усувати наслідки стресу. Тривала практика дозволить вам залишатися спокійним і розслабленим навіть в стресовій ситуації.

2. Медитація: Медитація є невід'ємною частиною індуїстської та буддійської традиції. Багатьох людей приваблюють духовні цінності, але навіть якщо ви не схильні до духовних практик, ви можете використовувати медитацію в свого звичайного життя. У медитації немає нічого незвичайного, це природна техніка глибокого розслаблення, яка в довгостроковій перспективі може принести користь для вашого здоров'я.

Ви можете спробувати будь-який з методів медитації і навчитися керувати рівнем стресу. Щоб медитувати зовсім не обов'язкова присутність наставника. Ви можете навчитися медитації з книг, або навчальних відео матеріалів. Зрозуміло, для досягнення результатів вам буде потрібно деяка практика, але це того дійсно варте. До речі, масу корисної інформації про медитації ви можете знайти на нашому сайті.

3. Вправи: Вправи корисні не тільки для вашого фізичного здоров'я, а й для психічного. Вони здатні звільняти вас від розчарування, вони розслаблюють ваші м'язи, звільняють ендорфіни, усувають гормони стресу і допомагають вам краще спати. Дуже важливо також, щоб вправи були регулярними.

Ви можете робити звичайні розтягують і тонізуючі фізичні вправи, а також йогу, Тай-Чи, біг по парку або по лісу, ходьбу, їзду на велосипеді або плавання. Все що вам до душі. Фізичні вправи крім розслаблення м'язів запускають відповідь релаксації у вашому організмі, що сприяє заспокоєнню, поліпшенню настрою і позбавлення від стресу.

4. Масаж: Деякі види масажу мають сильний розслаблюючу дію, науково було доведено, що масаж знижує рівень гормонів стресу в крові. Серед його позитивних впливів – зниження кров'яного тиску і поліпшення сну, зменшення головного болю і розслаблення м'язів. Масаж також звільняє ендорфіни, які наповнюють нас почуттям благополуччя і впевненості в собі. Масаж може бути більш ефективний, ніж підтримка близьких людей.

Якщо ж під час масажу використовуються ароматичні масла і використовуються масажні столи, вплив масажу стає ще більш ефективним. Ефірні масла проникають в кров і допомагають заспокоїти наш мозок, полегшують стрес і покращують сон. А тому, не полінуйтеся записатися на масаж, ваше фізичне і психічне здоров'я набагато важливіше тих грошей, які ви витратите. Буде дуже навіть не погано, якщо ви переконаєте вашого партнера, та й ви самі, запишетесь на курси масажу.

5. Керована візуалізація: Візуалізація допомагає послабити випробовуваний вами стрес. Справа в тому, що ви візуалізуєте постійно, в тій чи іншій формі, і, мабуть, звичайні люди набагато частіше візуалізують, просто представляють, негативний результат ситуації. Вам слід робити щось зовсім інше. Представляйте себе в тихій, приємній

<sup>16</sup> Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці : Технодрук, 2014, с. 119-121.

обстановці, яка дозволяє вам відчувати спокій і розслабитися. Намагайтеся при цьому візуалізувати дуже детально.

Тривала практика візуалізації допоможе вам входити в стан спокою і розслаблення в будь-який час і в будь-якому місці. Ви зможете послабити напругу і знизити рівень стресу перед обличчям неприємної ситуації, яка в інших умовах викликала б у вас самі негативні емоції, пов'язані зі стресом. На нашому сайті ви також знайдете корисну інформацію про візуалізації.

6. Музика: Зняття напруга через музичну терапію цілком звичайне для більшості людей явище. Однак не кожна музика веде до заспокоєння. Вам слід вибрати саме таку музику, яка приємна особисто вам, оскільки кожен з нас по-різному реагує на той чи інший тип музики. Те, що може приносити задоволення одній людині, може дратувати іншого.

Прослуховування заспокійливої музики збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості. Увімкніть приємну вам музику і насолоджуйтесь її прослуховуванням.

7. Глибоке дихання: Ви коли-небудь помічали, що відбувається з вашим диханням, коли ви знаходитесь в стресовій ситуації? Ваше дихання стає дрібним і частим. Щоб бути більш спокійним, і послабити стрес, вам слід навчитися техніці глибокого дихання. Глибоке дихання, крім ослаблення стресу й напруги у вашому повсякденному житті, має масу інших переваг, зокрема, для вашого здоров'я. Воно дозволить вам підтримувати здоров'я тіла, а також спокій і ясність розуму.

Якість і глибина дихання грає важливу роль в боротьбі зі стресом і в підтримці хорошого фізичного здоров'я. Практикуючи прості дихальні вправи, ви зможете знизити рівень стресу і підняти настрої за дуже короткий час.

8. Ароматерапія: Багато ефірні масла, есенції або рослини, відомі своїми якостями зняття стресу. Лаванда викликає почуття спокою і розслаблення, герань знижує рівень стресу. Ви можете використовувати ефірні масла для зниження рівня стресу на роботі, або ж, під час медитації – це подвоїть позитивний ефект. Лаванда і герань – не єдині ефірні масла допомагають послабити вплив стресу, незабаром на нашому сайті ви знайдете статті, які стосуються і цієї теми.

Ефірні олії, які використовуються в ароматерапії, можна просто вдихати, додавати в ванну, в масажне масло, використовувати як духів або освіжувача повітря. Коштують вони не дуже дорого, але їх позитивні якості в будь-якому випадку переважають ціну, яку ви за них заплатите.

9. Самогіпноз. Це ще один з найдієвіших інструментів управління стресом. Під час самогіпнозу або самонавіювання ви впроваджуєте в свою підсвідомість позитивні установки, або ж просто афірмації, серед яких можуть бути настрої на заспокоєння, розслаблення або впевненість в собі. Що завгодно. Самогіпноз не вимагає, щоб установки навіювалися вам гіпнотерапевтом, ви можете робити це самостійно, в будь-який час і в будь-якому місці.

10. Гумор: Сміх є одним з найбільш ефективних методів зниження рівня стресу і тривожності. Ефект гумору може бути просто дивовижним. Коли ви смієтесь, у вашому організмі знижується рівень гормонів стресу, таких як кортизол, збільшується рівень ендорфіну і зміцнюється ваша імунна систем. Також, збільшується споживання кисню, стимулюється серце, легені і кровообіг. Під час сильного сміху навіть тренуються м'язи живота, і полегшується біль.

Гумор також має деякі психологічні вигоди: він дозволяє вам бачити в речах щось хороше, комічне. У вашій голові з'являється більше позитивних думок, підвищується почуття задоволення, і підвищується настрої. Крім того, люди сильніше тягнуться до позитивних людям» [29, с. 119-121].

## Додаток Г

### **«Причини, що викликають вигорання і «протівірусні» дії»**

*За Оксана Пацеля. Сіла батареїка: що таке професійне вигорання та як його попередити. КАР'ЄРА. 8.07.20. URL :<https://happytonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya>*

«Розглянемо найбільш поширені причини, що викликають вигорання, і підберемо «протівірусні» дії:

#### 1. Відсутність можливості або невміння скидати накопичені негативні переживання.

Що робити:

Підберіть свої практики емоційної розрядки. Щодня дотримуйтеся емоційної гігієни і звільняйтеся від складних переживань (наприклад, за допомогою техніки виписування негативу на папері або «змивання» поганих емоцій з рук під струменем води).

Піклуйтеся про своє здоров'я. Підберіть свій збалансований раціон харчування. Ведіть активний спосіб життя і підтримуйте фізичну форму. Спорт, прогулянки на свіжому повітрі, фізичні навантаження повинні стати must have у вашому розкладі. Повноцінно відпочивайте. Поважайте здоровий сон, обідні перерви і вихідні дні.

Доведено, що люди, які приділяють увагу своєму здоров'ю менше схильні до вигорання. У них достатньо енергії на фізичному рівні, щоб впоратися із зовнішніми несприятливими факторами.

#### 2. Рутинність і монотонність, прості завдання, відсутність новизни

Що робити:

Постійно ускладнюйте завдання, підвищуйте власну планку. Нові посильні виклики викликають почуття інтересу і бажання розвиватися далі.

Усвідомлено занурюйтесь в стан потоку в діяльності.

Вивчайте і впроваджуйте нові підходи і методики в своєму напрямі. Постійно займайтеся самоосвітою. Впроваджуйте сучасні інструменти для виконання своїх завдань. Виділіть у своєму щотижневому графіку обов'язковий час для вивчення нового: статті, семінари, вебінари, книги тощо. Після кожної нової порції отриманої інформації запишіть відповіді на питання:

- що з того, що я дізнався, може бути корисним в моїй діяльності / діяльності моєї команди?

- яким чином і в яких завданнях я можу це застосувати?

- з ким із моїх колег поділюся новою інформацією та новим досвідом?

Щоб вивчення нового не переросло в процес заради процесу, кожен місяць підводьте підсумки:

Що нового я вивчив і впровадив в своїй діяльності? Що можна поліпшити?

#### 3. Робота в неробочий / позанавчальний час

Людина затримується пізно ввечері, нехтує обідніми перервами, бере роботу на вихідні. Навіть якщо це дуже улюблена робота, подібний режим – прямий шлях до вигорання.

Що робити:

Створіть і підтримуйте свій work-life balance. Навіть якщо ви ідеально впораєтесь з іншими ознаками синдрому, але не будете підтримувати баланс між роботою та особистим життям – ризикуєте знову зустрітися з вигоранням. Чітко розмежуйте професійне й особисте життя. Розділіть робочий і особистий час і простір. Уникайте роботи в неробочий час. Мінімізуйте, а краще повністю уникайте роботи (і навіть думок про неї) в вихідні, святкові та відпускні дні.

#### 4. Занадто жорстке стресове конкурентне середовище

Коли людина не встигає набути впевненості в постійних оновленнях, як наслідок – виникає бажання все кинути.

Що робити:

Відзначайте кожне досягнення. Практикуйте мистецтво маленьких кроків. Це допоможе підтримувати здорову самооцінку і збільшить вашу впевненість у своєму професіоналізмі. Створить здоровий імунітет проти залежності від зовнішнього підтвердження.

#### 5. Внутрішні суперечності

Що робити:

Проведіть аналіз на наявність внутрішньоособистісного конфлікту зі своєю діяльністю і цінностями компанії, де працюєте. Їх невідповідність також викликає сильний стрес. І може стати причиною втрати інтересу до самої діяльності.

#### 6. Зміна пріоритетів у житті

Наприклад, замість кар'єри на перше місце вийшла сім'я або інші цінності.

Що робити:

Визначте свої особистісні цінності. Розставте пріоритети. Перебудуйте робочу діяльність з урахуванням пріоритетних цінностей. У деяких ситуаціях краще взяти творчу відпустку і приділити час і увагу тому, що має першочергове значення.

#### 7. Відсутність інших інтересів. Життя за схемою «дім – університет – дім

Що робити:

Займіться всебічним розвитком. Розвивайтеся в інших сферах. У вас повинні бути інтереси за межами основної діяльності. Не має значення, що це буде: інше професійне спрямування або хобі для душі.

#### 8. Відчуття безглуздості своєї діяльності

Що робити:

Постарайтеся знайти сенс своєї діяльності. Знайдіть свої навіщо і для кого. Подумайте, яку користь приносить ваша діяльність людям, суспільству, країні, планеті в цілому

#### Як попередити повторне вигорання

Згідно з дослідженнями, синдром вигорання сам по собі не зникає. Потрібні активні дії для його лікування. До того ж, позбутися раз і назавжди цієї недуги неможливо. Завжди існує ймовірність повторного розвитку або посилення його прояву. Тому вкрай важливо усвідомлено підходити до питання профілактики, застосовувати техніки саморегуляції і самовідновлення для попередження вигорання.

Дотримуйтеся цих простих рекомендацій. Ставтеся уважно до свого фізичного і емоційного стану. Будьте сповнені енергії й щасливі в своїй діяльності. Горіть та не вигорайте!»<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Джерело: Оксана Пацеля. Сіла батарейка: що таке професійне вигорання та як його попередити. КАР'ЄРА. 8.07.20. URL :<https://happytonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya>

УДК 159.9:378

**ТОДОРОВА ІРИНА СТЕПАНІВНА**

**Безпечність освітнього середовища для психічного здоров'я здобувачів  
вищої освіти : рекомендації щодо забезпечення / підготувала Тодорова  
І.С. Полтава : ПУЕТ, 2023. 53 с.**

В авторській редакції