

## Наталія ПИШНА,

методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

# ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ І ВМІТИ ФАХІВЦЯМ

Внаслідок тривалого перебігу війни в Україні, спричинено низку змін, що вплинули не лише на освітній процес, а й на особистісний розвиток здобувачів освіти. Суттєві зміни в освітньому процесі відбулися в результаті вимушеного переміщення, поєднання навчання у закладах освіти в Україні та за кордоном, поєднання очної та дистанційної форм навчання, освітніх втрат, зниження рівня безпеки в освітньому середовищі, загальмованих когнітивних процесів здобувачів освіти в умовах підвищеного рівня стресу, завищеними очікуваннями від навчання, що не співпадають із реальністю, незважаючи на зміни у календарно-тематичному плануванні педагогів та результативність тощо. Особистісний розвиток здобувачів освіти характеризується зниженням рівня мотивації до навчання, незважаючи на допомогу педагогів у надолуженні вивченого матеріалу, порушенням міжособистісної взаємодії з учасниками освітнього процесу внаслідок погіршення психоемоційного стану. Вказані вище зміни сприяють підбору фахівцями психологічної служби засобів, методів та технік для надання якісної психологічної підтримки здобувачам освіти.

Насамперед зазначимо, що діяльність фахівців психологічної служби регулюється нормативно-правовою базою, що окреслює мету, структуру, завдання, напрями роботи та рекомендації до організації психологічної підтримки здобувачів освіти. Відтак, у Законі України «Про освіту» [14] визначено поняття психічного здоров'я та благополуччя учасників освітнього процесу як одного із ключових пріоритетів функціонування освітнього середовища. У Законі України «Про повну загальну середню освіту» [9] регламентовано особливості створення безпечного, інклюзивного та психологічно комфортного освітнього середовища. У Положенні про психологічну службу в системі освіти України [11] окреслено чітке визначення напрямів, форм і методів роботи працівників служби, а також вимоги до звітності й оцінювання ефективності їх діяльності. У Листі МОН України від 01.04.2022 №1/3515-22 [10] подано методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу із визначеним алгоритмом дій в умовах воєнного стану, включаючи психологічну підтримку. Також передбачено міжвідомчу взаємодію у сфері психічного здоров'я, зокрема у контексті освіти.

Науково-методичні засади надання психологічної підтримки здобувачів освіти ґрунтуються на комплексному підході, що охоплює як визначені нормативно-правовою базою напрями діяльності фахівців психологічної служби, так і сучасні наукові. Провідні дослідники, зокрема В. Панок [5–8], О. Флярковська [18], О. Дудник [1], І. Мантачка [4] та ін. акцентують увагу на необхідності побудови цілісної системи психологічної підтримки, адаптованої до умов війни, освітніх втрат і якісних змін у психоемоційному стані здобувачів освіти.

У роботах В. Панок [7–8] та І. Корнієнко [3] подано модель функціонування психологічної служби як системи превентивних, корекційно-розвивальних і консультативних впливів, інтегрованих у педагогічний процес. У концептуальних працях В. Панок [6; 8] в рамках системного підходу обґрунтовано дворівневу модель

психологічної допомоги, що передбачає взаємодію фахівців психологічної служби закладів освіти із психотерапевтами, інклюзивно-ресурсними та кризовими центрами тощо та запровадження чітких алгоритмів у разі потреби переадресації.

Особливу увагу приділено професійній підтримці фахівців психологічної служби у рамках супервізійних зустрічей, наставництва для молодих та новопризначених фахівців та підвищення кваліфікації.

У дослідженнях О. Флярковської [18] висвітлено гуманістично орієнтований підхід до надання психологічної підтримки здобувачів освіти. Автор зазначає, що якісна психологічна підтримка має ґрунтуватися на принципах гуманістичної психології, орієнтованої на емпатійну підтримку, розвиток потенціалу особистості, формування стресостійкості, саморегуляції та активізації внутрішніх ресурсів.

О. Дудник [1] розкриває практичні аспекти кризової інтервенції в роботі з дітьми, що пережили втрати, розлуку, травматичні події та актуалізує використання арттерапевтичних методів, тілесноорієнтованих і когнітивно-поведінкових технік.

Практичний досвід, узагальнений І. Мантачкою [4], демонструє ефективність інтеграції психологічної допомоги в освітній процес за допомогою створення індивідуальних планів психоемоційного супроводу, використання цифрових інструментів для моніторингу стану здобувачів освіти.

У роботах В. Панок [5] І. Корнієнко [3] та подано модель функціонування психологічної служби як системи превентивних, корекційно-розвивальних і консультативних впливів, інтегрованих в освітній процес.

Таким чином, науково-методичне підґрунтя діяльності фахівців психологічної служби формує потужну основу для розвитку системної, гнучкої та адаптивної моделі підтримки здобувачів освіти в умовах сучасних викликів.

Психологічна підтримка здобувачів освіти у сучасному контексті трактується як цілеспрямований і системний процес створення умов для збереження та відновлення психічного здоров'я, адаптації до змін і кризових обставин, формування внутрішніх ресурсів особистості. Це не лише екстрене втручання у моменти дистресу, а й тривала робота, спрямована на розбудову психологічної стійкості, розвиток стратегій подолання труднощів, підтримку психоемоційного благополуччя та мотивації до навчання.

Психологічна підтримка включає як безпосередню роботу зі здобувачами освіти (індивідуальні й групові зустрічі), так і опосередковані впливи: взаємодію з педагогами, батьками, адміністрацією, створення безпечного та підтримувального середовища в закладі освіти.

Однак реалії воєнного часу в Україні актуалізують низку додаткових викликів, серед яких домінують стресові чинники: втрата дому, внутрішнє переміщення, відсутність стабільності, тривале перебування в умовах небезпеки, розрив соціальних зв'язків. Унаслідок цього у великої кількості здобувачів освіти спостерігаємо емоційне виснаження, зниження рівня мотивації до

навчання, прояви тривожності, афективні порушення, проблеми зі сном, а також зниження здатності до саморегуляції психоемоційного стану.

У таких умовах психологічна підтримка набуває ключового значення для забезпечення не лише психічного здоров'я здобувачів освіти, а й загальної ефективності освітнього процесу.

Актуальними залишаються орієнтири, викладені у методичних рекомендаціях щодо діяльності психологічної служби у системі освіти:

- [2022–2023 н.р.](#) – зосереджено увагу на кризовій підтримці, організації безпечного освітнього простору, швидкому реагуванні на загострення психоемоційних станів;
- [2023–2024 н.р.](#) – підвищення ролі психологічної просвіти, формування навичок саморегуляції, розвиток культури звернення за допомогою у разі потреби;
- [2024–2025 н.р.](#) – перехід до системної роботи із психічним здоров'ям у закладах освіти, де впроваджується співпраця з усіма учасниками освітнього процесу, формується пріоритетність профілактичних програм і формування психологічної стійкості.

Аналітичні дані психологічної служби за результатами річних звітів і аналітичних довідок, свідчать про зростання відповідних запитів від здобувачів освіти: тривожність, панічні стани; втрата мотивації до навчання; порушення в міжособистісній взаємодії; складнощі в адаптації; емоційне вигорання; питання ідентичності та життєвих орієнтирів у підлітків.

Ураховуючи вищезазначені законодавчі зміни та динаміку запитів від здобувачів освіти, актуалізується потреба в оновленому, практично орієнтованому підході до організації психологічної підтримки у закладах освіти. З метою ефективного реагування на сучасні виклики, вбачаємо:

- здійснення фахівцями психологічної служби моніторингу психоемоційного стану здобувачів освіти;
- поширення багаторівневої моделі психологічної підтримки;
- організацію цілеспрямованої роботи з актуальними запитами здобувачів освіти;
- забезпечення тривалого супроводу та динамічного моніторингу психоемоційного стану здобувачів освіти;
- здійснення просвітницько-профілактичної діяльності, як важливого інструменту попередження загострення психоемоційного стану та підтримки;
- дотримання нормативно-правових вимог та підвищення кваліфікації задля якісної професійної психологічної підтримки здобувачів освіти в подальшому.

Моніторинг психоемоційного стану здобувачів освіти – один із ключових напрямів роботи психологічної служби. В умовах сучасних викликів – воєнних дій, соціально-економічних змін, стресових ситуацій тощо роль моніторингу стає особливою важливою для своєчасного виявлення потенційних ризиків. Для цього рекомендуємо впроваджувати у професійну діяльність адаптовані скринінгові інструменти, зокрема опитування, анкетування, тестування, визначені [діагностичним мінімумом](#); щоденники емоцій, онлайн-платформи та цифрові застосунки, розміщені на [платформі «Ти як?»](#) у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Важливим є зосередження уваги на оцінці рівня тривожності, симптомів емоційного вигорання, порушень міжособистісної взаємодії, труднощів адаптації та регулярний аналіз отриманих даних з подальшим плануванням як індивідуального супроводу (консультацій), так і групових форм роботи (тренінгів, занять з розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, міжособистісної взаємодії тощо). Цей підхід забезпечує своєчасне реагування на потреби здобувачів освіти та мінімізує ризики загострення психоемоційного стану, погіршення ментального здоров'я.

Поширення багаторівневої моделі психологічної підтримки передбачає первинне надання психологічної підтримки безпосередньо у закладі освіти, орієнтованої на профілактику та базові техніки самопомогі. У випадках складних, тривалих чи кризових запитів вбачаємо необхідність організовувати переадресацію до відповідних або суміжних установ. Важливо забезпечити координацію дій між усіма учасниками: психологами, педагогами, адміністрацією, батьками та ін.

Організація цілеспрямованої роботи з актуальними запитами здобувачів освіти. Робота з тривожними станами: рекомендуємо застосовувати когнітивно-поведінкові техніки, практики релаксації, медитативні техніки та дихальні вправи – [практичні інструменти для піклування про ментальне здоров'я та плекання стійкості](#) висвітлені на [платформі «Ти як?»](#) у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Важливим є проведення групових тренінгів з емоційної саморегуляції допомагають здобувачам розпізнавати симптоми тривоги та управляти ними. У роботі з мотивацією до навчання вбачаємо формування внутрішньої мотивації, зосереджуючи увагу на цінностях, особистих цілях та ресурсах здобувачів освіти. Практичними інструментами можуть бути коучингові техніки, спрямовані на розвиток навичок планування та самоконтролю. Робота із налагодженням міжособистісної взаємодії полягає у впровадженні групових форм роботи, спрямованих на покращення комунікативних навичок, емоційного інтелекту, вміння вирішувати конфлікти. Дієвим є застосування арттерапевтичних форм роботи, казкотерапії, рольових ігор тощо. Сприяння формуванню ідентичності у підлітковому віці вбачаємо у розгляді ціннісних орієнтирів в процесі індивідуальних та групових форм роботи.

Забезпечення тривалого супроводу та динамічного моніторингу психоемоційного стану здобувачів освіти має бути системним та тривалим, а не одноразовим. Для цього важливо сприяти здійсненню оцінки динаміки психоемоційного стану, адаптуючи надання психологічної підтримки під актуальні потреби; забезпечувати постійний зворотний зв'язок зі здобувачами освіти, педагогами та батьками для корекції програми підтримки. Це дозволяє посилити ефективність психологічної допомоги, підвищити довіру та залученість учасників освітнього процесу.

Здійснення просвітницько-профілактичної діяльності, як важливого інструменту попередження загострення психоемоційного стану та підтримки полягає в організації тренінгових занять, лекцій, семінарів для здобувачів освіти, педагогів, батьків та інших, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, управління стресом, профілактику вигорання, формування внутрішніх ресурсів, розміщених у розділі «Для плекання стійкості», на [платформі «Ти як?»](#) у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Важливим є використання сучасних цифрових інструментів для поширення необхідного контенту ([відео, онлайн-курсів, інтерактивних платформ](#)), адаптація інформації в залежності від вікових особливостей та культурних вподобань здобувачів освіти. Рекомендуємо здійснювати інтеграцію просвітницько-профілактичної діяльності у навчальний процес та позааурочну діяльність, що сприяє підвищенню психологічної грамотності та зменшенню стигматизації питань ментального здоров'я.

Дотримання нормативно-правових вимог та підвищення кваліфікації задля якісної професійної психологічної підтримки здобувачів освіти в подальшому. Дотримання нормативно-правових вимог забезпечує належний рівень відповідальності, конфіденційності, етичності тощо, які є невід'ємною частиною у наданні якісної психологічної підтримки, зокрема здобувачів освіти. Перелік рекомендованих онлайн-курсів можна переглянути у методичних рекомендаціях «[Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році](#)».

Зазначаємо, що якісна психологічна підтримка можлива лише за умови постійного професійного розвитку: фахівцям рекомендується регулярно проходити тренінги, семінари, вебінари з тем, що важливі у їх професійній діяльності та залежать від запитів здобувачів освіти.

Отже, сучасна психологічна підтримка здобувачів освіти – це не лише про реагування на окремі труднощі, а про стратегічний внесок у їх особистісний розвиток. Фахівець психологічної служби у закладі освіти сьогодні – це медіатор внутрішньоособистісних змін, координатор взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, що сприяє формуванню довіри у безпечному просторі та підтримці психоемоційного стану кожного. Надання якісної психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах сьогодення – це виклик і можливість. Можливість створити в освітньому середовищі культуру піклування, де психічне здоров'я – не «проблема», а невіддільна частина освітнього процесу. Де кожен учасник освітнього процесу має доступ до підтримки, знає, як дбати про себе та як підтримати інших. У такій системі взаємодії діяльність фахівців психологічної служби стає невід'ємною цінністю закладу освіти та допомагає підтримувати ментальне здоров'я у найскладніші часи.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дудник О. А. Організація діяльності психологічної служби: навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; упоряд. О. А. Дудник. Умань: Візаві, 2023. 267 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17232/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%20%D0%9E%D0%94%D0%9F%D0%A12023.pdf> (дата звернення: 08.05.2025).
2. Каменшук Т. Д. Психологічний супровід як пріоритетний напрямок в контексті обговорення професійного стандарту практичного психолога. *Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Вінниця, 19 черв. 2020 р.). Вип 2 (28). Вінниця: ФОП Рогальська І. О., С: 163–166. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722603/> (дата звернення: 06.05.2025).
3. Корнієнко І. Реструктуризація психологічної служби системи освіти України в післявоєнний період. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: матеріали – Міжнародної наукової конференції (Тернопіль, 18–19 квітня 2024 р.). Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. С. 128–131. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/44806> (дата звернення: 08.05.2025).
4. Мантатка І., Кравченко А. Підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти через призму корекційно-розвиткових занять практичного психолога, педагога соціального в закладі освіти. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни*: міжнародний досвід та українські реалії: зб. тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 30 квіт., 01 трав. 2024 р.). С. 556–563. URL: [https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING\\_OF\\_PSYCHOLOGICAL\\_WELL-BEING\\_OF\\_THE\\_INDIVIDUAL\\_IN\\_THE\\_WAR\\_CONDITIONS\\_INTERNATIONAL\\_EXPERIENCE\\_AND\\_UKRAINIAN\\_REALITIES.pdf](https://ippo.dn.ua/images/files/materials/SUPPORTING_OF_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING_OF_THE_INDIVIDUAL_IN_THE_WAR_CONDITIONS_INTERNATIONAL_EXPERIENCE_AND_UKRAINIAN_REALITIES.pdf) (дата звернення: 06.05.2025).
5. Панок В. Г. До побудови моделі сучасної психологічної служби системи освіти. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717397/1/%D0%9C%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C\\_%D0%9F%D0%A1\\_2019.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717397/1/%D0%9C%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C_%D0%9F%D0%A1_2019.pdf) (дата звернення: 05.05.2025).
6. Панок В. Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*.

2020. Т. 2. № 1. С. 1–16. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/68/97> (дата звернення: 05.05.2025).
7. Панок В. Г. Концепція реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5. № 2. С. 1–10. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/392/456> (дата звернення: 08.05.2025).
8. Панок В. Г. Перспективи та ресурси розвитку психологічної служби системи освіти України. *Вітакультурний млин*. 2019. № 21. С. 36–47. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717707/> (дата звернення: 05.05.2025).
9. Про внесення зміни до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу: Закон від 11.04.2023 р. № 3051-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20#Text> (дата звернення: 06.05.2025).
10. Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань завершення 2021/2022 навчального року: Лист МОН України від 01.04.2022 р. № 1/3515-22. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-okremih-pitan-zavershennya-20212022-navchalnogo-roku> (дата звернення: 06.05.2025).
11. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 р. № 509. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 06.05.2025).
12. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році»: Лист МОН України від 08.08.2024 р. № 21/08-1233. URL: <https://imzo.gov.ua/2024/09/09/lyst-imzo-vid-08-08-2024-21-08-1233-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-v-systemi-osvity-ukrainy-u-2024-2025-navchal-nomu-rotsi/> (дата звернення: 06.05.2025).
13. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році»: Лист МОН України від 08.08.2024 р. № 21/08-1233. URL: <https://imzo.gov.ua/2024/09/09/lyst-imzo-vid-08-08-2024-21-08-1233-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-v-systemi-osvity-ukrainy-u-2024-2025-navchal-nomu-rotsi/>.
14. Про освіту: Закон України від 01.06.2025 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38-39. Ст. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 05.05.2025).
15. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 р. № 4223-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> (дата звернення: 06.05.2025).
16. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 05.05.2025).
17. Флярковська О. Діяльність практичних психологів у закладах освіти в умовах воєнного стану. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яковичкої, С. Л. Горбенко. Київ: Національний авіаційний університет, 2024. С. 275–279. URL: [https://apsx.nau.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/Zbirnyk\\_mater\\_konf\\_APSKh\\_NAU\\_17.04.2024-1.pdf](https://apsx.nau.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/Zbirnyk_mater_konf_APSKh_NAU_17.04.2024-1.pdf) (дата звернення: 05.05.2025).