
Психосоціальна підтримка та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: сучасні стратегії діяльності психологічної служби

Юлія Замазій,
завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»,
доктор філософії
zam_juliya@i.ua

У статті висвітлено ключові стратегії діяльності психологічної служби, зокрема травма-інформований підхід, розвиток резиліентності (життєстійкості) та впровадження програм соціально-емоційного навчання. Обґрунтовується роль ціннісних орієнтирів і психоедукації як дієвих інструментів адаптації та відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Подано методичні рекомендації працівникам психологічної служби щодо надання психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Ключові слова: психосоціальна підтримка, ментальне здоров'я, учасники освітнього процесу, психологічна служба, психоедукація, травма-інформований підхід.

Актуальність. Діти належать до категорії населення, яка найбільш гостро відчуває наслідки суспільних криз і збройних конфліктів. Психотравмуючий характер цих подій зумовлений руйнуванням стабільного середовища та трансформацією емоційних зв'язків із дорослими. Стан дитини ускладнюється явищем індукції: вона переймає тривогу й розпач від батьків, які через власну травмованість не завжди здатні надати дитині необхідну підтримку. Таким чином, навіть опосередкований вплив конфлікту стає для неї джерелом значного психоемоційного стресу.

Психологічна травма, що спричинена стресовим чинником війни, доволі часто призводить до когнітивних, фізичних і соціально-емоційних проблем, особливо в дітей, впливаючи на те, як вони навчаються, розвиваються та взаємодіють з іншими. Визнання такого впливу є важливою відправною точкою для подолання наслідків травми в дітей у роки війни. Під час кризових ситуацій, таких як війна, усі учасники освітнього процесу більше, ніж будь-коли раніше, потребують допомоги та психосоціальної підтримки. Повсякденна психологічна допомога всім учасникам освітнього процесу, їх емоційна підтримка є одним із головних завдань закладу освіти, зокрема працівників психологічної служби.

Мета статті полягає у висвітленні сучасних стратегій діяльності працівників психологічної служби закладів освіти в напрямі збереження ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Учасники освітнього процесу в Україні з лютого 2022 року зазнають постійного випробування на міцність своєї життєстійкості. Психічне здоров'я педагогів, здобувачів освіти та їх батьків опинилося під впливом багатьох стресогенних чинників і пережитих травматичних ситуацій: раптова зміна звичних умов життя та навчання; сигнали

повітряної тривоги; тривале перебування в укриттях; обстріли або їх загроза; вимушений переїзд із рідного дому; вимкнення електроенергії; негативні інформаційні потоки; утрати.

Протягом повномасштабної війни діти й дорослі відчувають страх, тривогу, злість, втому, горе, відчай, пригнічення, провину, тобто ті емоційні стани, які порушують функціонування тіла та мозку; здатність виконувати навчальні завдання, а в дорослих – професійну діяльність. І все це – нормальні реакції на ненормальну подію, якою є війна.

У сучасних умовах діти перебувають під владою потужного стресу та в постійному негативі, страждають від проблем психологічного плану, порушень поведінки, посттравматичного стресового розладу. При цьому вони продовжують навчатися в закладах освіти, переважно дистанційно. Допомогти вчасно відреагувати на ці виклики та професійно вирішити ці завдання покликана психологічна служба закладу освіти.

Ураховуючи зазначене вище, пріоритетом діяльності психологічної служби в системі освіти визначено збереження та підтримку психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Навчальний, просвітницький та профілактичний напрями діяльності працівників психологічної служби першою чергою повинні бути спрямовані на формування психологічної культури, підвищення рівня обізнаності всіх учасників освітнього процесу з питань психічного здоров'я, попередження виникнення психічних і емоційних розладів у дітей, молоді та педагогів, а також на формування здорового психологічного середовища в освітньому процесі [4]. Особливого значення набуває психосоціальна підтримка здобувачів освіти, педагогів, батьків під час і після травматичної події.

Термін **«психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)»** описує «будь-який вид місцевої або зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та/або профілактику чи лікування психічних розладів». Компоненти інтервенцій зі збереження ПЗПСП можуть відрізнятися залежно від контексту, суб'єктів і секторів застосування (наприклад, охорона здоров'я, освіта), а інтервенції зі збереження ПЗПСП під час збройного конфлікту спираються насамперед на оцінку типу проблем і викликів, що впливають на населення. Загалом збереження ПЗПСП включає заходи, спрямовані на підвищення життєстійкості окремих осіб, сімей і громад, що дозволяє їм повернутися до нормального життя після пережитої кризи.

Психосоціальна підтримка – це процеси й дії, спрямовані на відновлення та підтримку психологічного й соціального благополуччя після травматичних чи стресових подій, що базується на розумінні того, що психічне здоров'я дітей формується у взаємодії з іншими людьми (однолітками, батьками, педагогами), спільнотою та навколишнім середовищем.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», створення якої ініціювала перша леді України Олена Зеленська, спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я, плекання індивідуальної та колективної стійкості [2]. Програма реалізується працівниками різних сфер: охорони здоров'я, соціальної політики, системою освіти і науки. За підтримки ВООЗ у межах цієї програми була розроблена Оперативна дорожня карта «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни» [5].

Оперативна дорожня карта визначає ключові пріоритети в системі освіти. Для надання психосоціальної підтримки важливо, щоб здобувачі освіти розвивалися не лише академічно, а й емоційно та соціально. Педагогічні працівники повинні заохочувати здобувачів освіти до соціальної взаємодії та позитивної поведінки. Розвинути життєстійкість і емоційний інтелект у здобувачів освіти допоможе впровадження просвітницько-профілактичних, корекційних програм з охорони психічного здоров'я, що матиме позитивний вплив на подолання труднощів, спричинених війною. Для цього фахівцям психологічної служби треба розуміти різні підходи в наданні психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Стратегії діяльності психологічної служби щодо психосоціальної підтримки та збереження ментального здоров'я

Травма-інформований підхід (Trauma-Informed Approach). Цей підхід передбачає визнання впливу, який психічна травма або потенційно травматична подія справляє на життя людини, з метою створення безпечного середовища й уникнення повторної травматизації;

Травма-інформований підхід:

- базується на зміні ціннісних орієнтирів у взаємодії: пріоритет надається не діагностуванню проблеми («Що з тобою не так?»), а дослідженню контексту («Що з тобою сталося?»), тобто відбувається перехід від осуду до розуміння;
- ураховує високу поширеність психотравм серед молоді та їхній детермінуючий вплив на когнітивні здібності, поведінкові патерни й соціальну адаптацію;
- намагається осягнути життєвий досвід людини, а не шукає в ній «дефекти», тобто визнає, що минулі потрясіння (особливо в підлітків) є фундаментом їхніх нинішніх реакцій, труднощів у навчанні та спілкуванні;
- навчає нас бачити за складною поведінкою підлітка не «поганий характер», а відлуння пережитого болю, який заважає йому повноцінно вчитися та довіряти людям.

Щоб середовище, у якому перебуває дитина (школа, клас або дім) стало травма-інформованим, воно має базуватися на таких принципах:

1. Безпека. Створення фізичного та емоційного простору, де людина відчувається захищеною – жодного крику, публічного сорому або тиску.
2. Довіра та прозорість: Усі правила й очікування мають бути чіткими та зрозумілими, тобто їх треба проговорювати. Не повинно бути непередбачуваних змін і «сюрпризів».
3. Підтримка однолітків: Визнання того, що зцілення та стійкість часто приходять через спілкування з тими, хто має схожий досвід (наприклад, кола підтримки, обговорення емоційних станів один одного щодо пережитої події тощо).
4. Співпраця та взаємність: Бажано рішення приймати разом із дитиною, щоб повернути їй відчуття контролю над власним життям. Дорослі не повинні бути «диктаторами»!

5. Надання вибору. Травма часто пов'язана з безпорадністю, тому цей підхід передбачає надання дитині можливості вибору (наприклад, формат завдання або спосіб вираження емоцій). Для дитини це виглядає також як розширення її прав.

Травма-інформований підхід не «жаліє» дитину, а допомагає їй будувати ту саму резилієнтність. Коли дитина знає, що її розуміють і підтримують, її мозок перемикається з режиму «виживання» в режим «навчання», а для системи освіти це важливий фактор. Педагогічні працівники, зокрема практичні психологи й соціальні педагоги, які опанували практичну методiku з формування безпечного середовища та стійкості до стресу за корекційно-розвитковою програмою «Безпечний простір», можуть ефективно працювати з дітьми дошкільного і шкільного віку, а також із батьками вихованців [1].

Психоедукація як стратегія психосоціальної підтримки. Науковці розглядають психоедукацію як метод психологічної освіти людини, компонентом психологічної допомоги в стресових ситуаціях. Метою цього методу є донесення до людини складної наукової інформації в найбільш доступному й легкому для засвоєння контексті. Після засвоєння та усвідомлення отриманої інформації людина самостійно розробляє стратегії, використовує здобуті знання. У контексті подолання стресових ситуацій психоедукація виступає як базовий елемент терапевтичного втручання. Вона забезпечує людину необхідною інформацією про динаміку її психічних процесів, сприяючи актуалізації внутрішніх ресурсів і зміцненню життєстійкості через розвиток потенціалу особистості, спираючись на її сильні сторони.

Важливою складовою діяльності фахівців психологічної служби є впровадження **ресурсоорієнтованих стратегій**, таких як майндфулнес, техніки медитації, арт-техніки. Вони спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення життєстійкості всіх учасників освітнього процесу. Навчання учасників освітнього процесу елементарних вправ психоемоційної стабілізації та дистанціювання (дихальні, релаксаційні та стабілізаційні вправи), пояснюючи процеси проживання травматичного досвіду, може стати саме тими засобами, які допоможуть упоратися зі стресом, управляти своїми емоціями, попередити виникнення психологічної травми в майбутньому.

На противагу підходу щодо проживання людиною травми та її патологічних наслідків для психічного здоров'я, розвинувся інший підхід, у якому акцентується увага на **ресурсах людини та її здатності забезпечити нормальне функціонування навіть за несприятливих обставин**. У рамках саме цього підходу було введено поняття «resilience», яке вказує на здатність різних систем – організму, психіки, групи, соціальної спільноти – зберігати здоров'я в несприятливих умовах.

Резилієнтність (або життєстійкість) трактується фахівцями як:

- здатність психіки відновлюватися після стресових подій, адаптуватися до важких змін і продовжувати ефективно функціонувати, попри несприятливі обставини;
- поняття, що описує індивідуально-психологічну характеристику людини (дитини), яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкої (травмуючої) ситуації;
- процес використання, задіяння особистістю (або громадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів конструктивного опанування та

підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги.

Характеристики середовища, у якому зростає дитина, є вагомим фактором формування в них резилієнс. Найважливішими чинниками формування резилієнс у дитини є особливості спілкування та взаємодії з близькими дорослими; теплі та приязні стосунки, у яких дорослі передають дитині почуття безпеки, навички конструктивної поведінки та емоційного опанування у складних ситуаціях. У закладі освіти педагогічні працівники можуть діяти як фасилітатори, які здатні створити у школі/класі простір безпечного спілкування з однолітками та емоційною підтримкою. Включення ресурсів резилієнс у надзвичайних ситуаціях може запобігти розвитку патологічних наслідків травматичного стресу в дітей.

Ціннісні орієнтації особистості та їх вплив на адаптаційні механізми збереження ментального здоров'я. Підвищенню рівня адаптивності до кризових умов і забезпеченню стійкого ментального благополуччя сприяє усвідомлення своїх цінностей та їх реалізація. Таке усвідомлення виконує функцію внутрішнього компаса, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і визначати оптимальні шляхи ресурсного відновлення. До такого висновку дійшла дослідниця А.Чобанян, яка описує результати свого дослідження в статті «Вплив ціннісних орієнтацій на пошук ресурсного відновлення та підтримку психічного здоров'я в умовах інклюзивного суспільства». Проведений А.Чобанян науковий аналіз робіт Е.Дісі, А.Маслоу, Р.Раяна, К.Роджерса, М.Селігмана, В.Франкла, Ш.Шварца свідчить про важливість ціннісно орієнтованих стратегій ресурсного відновлення. Система цінностей також є важливим чинником профілактики емоційного вигорання людини. Ключовим компонентом психологічної стійкості є система особистісних цінностей, яка відіграє значну роль у зниженні рівня тривожності, запобіганні емоційному вигоранню та розвитку резилієнтності. Ключовими предикторами є особистісні цінності, як-от: оптимізм, сенс життя, соціальна підтримка та вдячність.

Згадаємо теорію Віктора Франкла: як тільки людина знаходить сенс свого буття, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування. Війна є чудовим підтвердженням цієї теорії про смисли життя: якщо людина не втратила сенс, якщо в неї є розуміння заради чого варто щось робити, це примножує її ресурси виживання, здолання негараздів, творення нового тощо [6].

Висновки А.Чобанян такі:

- люди, які чітко усвідомлюють свої особистісні цінності, демонструють вищий рівень стресостійкості, частіше реалізують стратегії активного подолання проблем, більш ефективно мобілізують внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, у цілому демонструють вищий рівень життестійкості;
- люди, які усвідомлюють свої внутрішні ресурси, мають більшу здатність до емоційного відновлення й адаптації.

Значний вплив система особистісних цінностей має і на процеси адаптації до кризових обставин (наприклад, війни). Під час кризових ситуацій цінності стають ключовими чинниками психологічної мобілізації, допомагають особистості подолати стрес і швидше повернутися до стану внутрішньої рівноваги. Усвідомлення власних життєвих орієнтирів і цінностей є ключовим чинником, який сприяє швидкій адаптації, оскільки дає змогу людині зосередитися на стабільних і значущих для неї аспектах; концентрує увагу на ресурсному

відновленні дітей та молоді; формує основу внутрішньої стійкості, допомагає визначити пріоритети й орієнтири для пошуку ресурсів, необхідних для подолання викликів.

Усвідомлення дітьми та молоддю таких цінностей, як прийняття себе, самореалізація та почуття власної унікальності, відкриває шлях до внутрішньої гармонії. Для батьків усвідомлення власних цінностей, як-от відповідальність за сім'ю, любов до дитини та підтримка, допомагає знайти емоційні та фізичні ресурси для подолання власного стресу, турботи про дитину, створювати сприятливе середовище, що відповідає потребам дитини [7].

Соціально-емоційне навчання як стратегія діяльності щодо збереження ментального здоров'я здобувачів освіти. Запобігати наслідкам війни для психічного здоров'я буде застосування в освітньому процесі програм соціально-емоційного навчання (СЕН), адже накопичений досвід засвідчує, що СЕН може позитивно впливати на найважливіші змінні психічного здоров'я, які підвищують прихильність і мотивацію здобувачів освіти до навчання, а також зменшують ризиковану поведінку. Також СЕН вважають превентивним підходом, який допомагає зменшити ризик ментальних розладів у здобувачів освіти завдяки розвитку їх внутрішніх і міжособистісних навичок. Щоб комплексно дбати про ментальне здоров'я дітей, фахівці зазвичай комбінують соціально-емоційне навчання та психосоціальну підтримку. Це взаємодоповнювальні вектори: один фокусується на розвитку навичок, інший – на створенні безпечного середовища, що разом забезпечує стійкість дитини. Соціально-емоційне навчання фокусується на розвитку соціальних і емоційних навичок дитини, закладає міцний фундамент внутрішньої сили, щоб дитина була готова до будь-яких життєвих випробувань, маючи сформовані навички самодопомоги заздалегідь.

Висновки. Плекання стійкості стає новою цариною знань у школі. Опанування нових навичок – резиліентності, уміння розпізнавати й управляти своїми емоціями, щоб вистояти в складних умовах сьогодення, є необхідністю сучасного життя здобувачів освіти, педагогів і батьків для задоволення потреби в збереженні свого ментального здоров'я. Озброєння педагогів практиками збереження та відновлення психічного здоров'я стає основою побудови ефективної системи психосоціальної підтримки в освітньому середовищі. Суттєву роль у реалізації програм психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу відіграють працівники психологічної служби закладів освіти, організовуючи відповідну роботу в різних форматах, насамперед зі здобувачами освіти різного віку, з педагогами та батьками.

Методичні рекомендації працівникам психологічної служби щодо надання психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу

- Проводити моніторинг динаміки психоемоційного стану учасників освітнього процесу, що дозволить оптимально оцінити потреби першою чергою дітей та педагогів у психологічних послугах, вчасно реагувати на них і планувати ті види діяльності, які є найбільш затребуваними для покращення їх психоемоційного стану.
- Посилити проведення психоедукаційних тренінгів, вебсемінарів тощо як одного із засобів відновлення емоційного здоров'я дітей та молоді, а також педагогів і батьків. Активна взаємодія працівників психологічної служби з педагогічними працівниками покращує ситуацію зі звернення до спеціаліста (психолога закладу освіти чи на

гарячу лінію надання психологічної підтримки), коли педагоги відчують погіршення психологічного та психічного здоров'я.

- Підвищувати психологічну компетентність педагогів щодо базових принципів надання першої психологічної допомоги здобувачам освіти [3], здійснення психосоціальної підтримки здобувачів освіти та їх батьків.
- Посилити підтримку педагогічних працівників шляхом запровадження регулярних програм і тренінгів із розвитку навичок турботи про себе та самопідтримки, навичок подолання стресу й підтримки системи цінностей, формування емоційної стійкості та саморегуляції, профілактики емоційного та професійного вигорання.
- Разом із педагогічним колективом працювати над створенням освітнього середовища, що буде базуватися на травмоінформованому підході.

Список використаних джерел

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посібник. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Соловійова В.В. / Заг.ред. : Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.: іл., табл.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>
3. Лист МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://imzo.gov.ua/2022/04/07/lyst-mon-vid-04-04-2022-1-3872-22-pro-metodychni-rekomendatsii-persha-psykholohichna-dopomoha-alhorytm-diy/>
4. Лист МОН України від 07.07.2025 № 21/08-586 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році». URL: <https://imzo.gov.ua/2025/07/07/lyst-imzo-vid-07-07-2025-21-08-586-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy-v-2025-2026-navchal-nomu-rotsi/>
5. Оперативна дорожня карта «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни». URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/prezentovano-operatyvnu-dorozhniu-kartu-priorytetni-bahatosekturni-zakhody-iz-psykhichnoho-zdorovia-ta-psykhosotsialnoi-pidtrymky-v-ukraini-pid-chas-ta-pislia-viiny>
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл; пер. з англ. О. Замойської. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 160 с.
7. Чобанян Анна. Вплив ціннісних орієнтацій на пошук ресурсного відновлення та підтримку психічного здоров'я в умовах інклюзивного суспільства. URL: [Перегляд ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПОШУК РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СУСПІЛЬСТВА](#)