

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ І ВІДНОВЛЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ

Аліна ДИМИТРОВИЧ,

*методист навчально-методичного центру оцінювання якості освіти
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Національне мультипредметне тестування (НМТ) є ключовим інструментом оцінювання знань випускників закладів загальної середньої освіти в Україні. У сучасних умовах воєнного стану, нестабільності та динамічних змін в освітній політиці, важливість не лише академічної, а й психологічної готовності до такого виду оцінювання зростає в рази. Учні стикаються з комплексом викликів – когнітивних, емоційних, соціальних – які потребують системного супроводу. Крім того, особливості адаптації до нових форм освітнього контролю викликають додаткове психоемоційне навантаження. Розглянемо наукові підходи до розуміння сутності психологічної підтримки, провідні труднощі, з якими стикаються здобувачі освіти в процесі підготовки до тестування.

Як зазначає О. Є. Кисельова, «психологічна підтримка є необхідною умовою формування ресурсної стійкості особистості в умовах освітнього стресу» [2, с. 45]. Саме тому формування цілісної системи супроводу на шкільному рівні стає важливим напрямом сучасної освітньої політики. Актуальність дослідження посилюється також тим, що питання психологічного супроводу недостатньо висвітлене у практичному вимірі – у вигляді інструментів, які можуть бути безпосередньо застосовані в роботі з учнями. Існують, також, напрями психологічного супроводу, що можуть бути ефективно інтегровані в освітнє середовище. А необхідність уніфікації методичних підходів і формування стандартів надання психологічної допомоги в межах закладу освіти вимагає подальшого науково-практичного осмислення.

Теоретичні засади психологічної підтримки учнів можна окреслити декількома способами. Якщо звернути увагу на термінологію, стане зрозуміло, що різні науковці визначають власне і несхоже бачення самого процесу підтримки.

Поняття «психологічна підтримка» у вітчизняному освітньому просторі розглядається як система дій, спрямованих на збереження та розвиток

психічного здоров'я, емоційної стабільності та особистісної цілісності учнів. За визначенням Л. Ф. Бурлачука, підтримка передбачає «активне супроводження особистості в її прагненні до самореалізації в умовах внутрішніх чи зовнішніх загроз» [1, с. 93].

Розглядаючи західних науковців, які наголошують на важливості психологічної підтримки учнів для створення сприятливого навчального середовища, підвищення мотивації, розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя дітей. До прикладу, чеські надавачі психологічних і соціальних послуг виділяють психосоціальну підтримку, як практику, що займається задоволенням як психологічних, так і соціальних потреб людей, сімей та спільнот. Вона спрямована на полегшення труднощів, відновлення та покращення соціальної взаємодії. При роботі з учнями, що потребують підтримки при складанні НМТ слід враховувати і такі напрями, як психологічну допомогу від кваліфікованих фахівців, а також підтримку з боку соціального оточення.

У психології існує кілька моделей надання підтримки: директивна, недирективна, ресурсна та кризова. У контексті підготовки до НМТ найбільш ефективною є ресурсна модель, що передбачає розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції та мобілізацію психоемоційних резервів учня. Такий підхід відповідає гуманістичній парадигмі освіти, що підкреслює пріоритет розвитку особистості над формальним досягненням результатів.

Підтримка може реалізовуватись як у формі індивідуального консультування, так і групової роботи, зокрема психотренінгів, арттерапевтичних занять, майстер-класів, що спрямовані на формування навичок саморегуляції, рефлексії, управління стресом. Особливо актуальним є інтегрування елементів позитивної психотерапії, що сприяє розвитку сили характеру, життєстійкості, оптимізму.

Особливої актуальності набуває ця підтримка у період підготовки до НМТ, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, страхом перед невдачею, перфекціонізмом, а також емоційним виснаженням. На думку С. Д. Максименка, підлітковий і юнацький вік є чутливим до впливу стресогенних факторів, тому важливою є «створена система психолого-педагогічної підтримки, що базується на засадах гуманізму, поваги до особистості та її потенціалу» [4, с. 128]. Такими факторами можуть бути ситуації чи події, а також умови, які виникають в буденному житті учнів, і викликають стрес. Насамперед, вони пов'язані з соціальним оточенням, у яке входить сім'я, школа та однолітки. Фізичний та емоційний стан підлітка також може виступати стресогенним чинником. Важливо вчасно визначати і виявляти першопричини та працювати саме з ними.

Крім того, психологічна підтримка передбачає діалогічну взаємодію між учнем і педагогом або психологом, яка базується на довірі, відкритості та

прийнятті. Важливо не лише формулювати поради, а й створювати простір, де учень самостійно може прийти до висновків, зробити вибір, знайти власну стратегію подолання труднощів. Це відповідає сучасним засадам особистісно орієнтованого підходу в освіті.

Учні стикаються з вагомими психологічними труднощами у процесі підготовки до національного мультипредметного тестування. Сама по собі підготовка до цього іспиту є складним періодом, який супроводжується низкою психологічних викликів:

Тривожність. Учні відчувають надмірне хвилювання, пов'язане з результатами тестування. Згідно з дослідженнями Н. Ю. Максимової, «рівень тривожності випускників у період складання ЗНО перевищує середні нормативи у 70% випадків» [5, с. 60]. Це часто призводить до дезорганізації поведінки, зниження концентрації уваги та втрати віри у власні сили. Проте важливо пам'ятати, що така реакція – нормальна для організму у протидію стресу, і вона може стати як фізичною, так і поведінковою. Таким чином, підліткова тривожність стає закономірною частиною процесу розвитку, але вона може впливати на психічне здоров'я. Важливо знати її прояви та причини, а також вміти допомогти підлітку справитися з тривогою.

Емоційне виснаження. Постійна підготовка, інформаційне перевантаження й обмежена можливість повноцінного відпочинку сприяють формуванню ознак емоційного вигорання. У підлітковому віці цей стан проявляється як дратівливість, апатія, відчуття безнадії та зниження інтересу до навчання.

Низька мотивація. У деяких випадках спостерігається втрата внутрішньої мотивації, зумовлена невизначеністю, відсутністю довіри до системи чи особистими труднощами. Учні не завжди усвідомлюють зв'язок між навчальними зусиллями та майбутнім успіхом, що посилює внутрішній конфлікт.

Проблеми з тайм-менеджментом. Більшість учнів не володіють навичками ефективного планування часу, що знижує якість підготовки. Відсутність режиму, незбалансоване навантаження, багатозадачність – усе це створює додаткове когнітивне навантаження.

Вплив зовнішніх факторів. Соціальна напруга, зміни у форматі навчання, воєнна ситуація створюють додаткові емоційні навантаження. Часто учні перебувають у стані психологічної невизначеності, що впливає не лише на результати тестування, але й на загальний емоційний стан.

Розглянемо практичні орієнтири психологічної підтримки учнів.

Психологічна допомога учням у період підготовки до НМТ має бути системною, комплексною і спрямованою на збереження психоемоційної рівноваги. Основними напрямками є:

Формування навичок саморегуляції. Використання дихальних вправ, технік релаксації, візуалізації та афірмацій сприяє зниженню рівня тривожності. Заняття можуть проводитись індивідуально або в груповому форматі.

Психоедукація. Проведення інформаційно-просвітницьких занять щодо природи стресу, способів його подолання, особливостей мозкової діяльності в умовах навантаження.

Робота з батьками. Психологи повинні включати у процес підготовки родину учня. Важливо формувати у батьків розуміння значущості психологічної підтримки, надавати їм інструменти для створення сприятливого емоційного клімату вдома.

Підвищення самооцінки. Робота з переконаннями, ресурсами, позитивними якостями учня дозволяє зміцнити віру у власні сили.

Підтримка педагогів. Педагогічний колектив відіграє ключову роль у створенні позитивного освітнього простору. Психолог має сприяти формуванню в учителів навичок емоційної підтримки, толерантного спілкування, конструктивної оцінки результатів.

Підготовка до НМТ в умовах сучасних викликів – це не лише когнітивна, а насамперед емоційна подія в житті старшокласника. Комплексне психологічне забезпечення цього процесу дозволяє зменшити рівень стресу, підвищити мотивацію, сформувати конструктивні стратегії поведінки. Системна взаємодія учнів, педагогів, психологів і батьків створює умови для реалізації потенціалу кожного випускника. Психологічна підтримка під час підготовки до НМТ – це не щось додаткове, а така ж необхідна складова, як якісне викладання. Без неї учень не здатен повноцінно розкрити свій потенціал. Наша мета – зробити процес підготовки не стресовим, а підтримувальним. Бо найкращі результати – там, де є віра в себе, спокій і підтримка з боку дорослих.

Прикладом практичних настанов послуговував проведений методистом навчально-методичного центру оцінювання якості освіти Димитрович А.Р. методичний серфінг для відповідальних за НМТ відділів/управлінь освіти територіальних громад, педагогічних працівників, соціальних педагогів та психологів Кіровоградської області за темою [«Психологічна підтримка у процесі підготовки до національного мультипредметного тесту для учнів, батьків та педагогів»](#). У вебінарі взяли участь 27 учасників із 12 територіальних громад. Педагогічні працівники мали можливість завантажити презентаційні матеріали з активними покликаннями для використання в роботі.

Враховуючи практичну сторону такого явища як «психологічна підтримка», ми можемо спрямовувати подальші дослідження на розробку адаптивних моделей психологічного супроводу, урахування індивідуальних відмінностей учнів та пошук інноваційних форм підтримки в умовах цифровізації освіти.

Список використаних джерел:

1. Бурлачук Л.Ф. Словник-довідник з психології. Київ: А.С.К., 2002. 272 с.
2. Кисельова О.Є. Психологічна підтримка школярів у період підготовки до ЗНО. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 6. С. 44–47.
3. Рибалка В.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 480 с.
4. Максименко С.Д. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Форум, 2013. 376 с.
5. Максимова Н. Ю. Психологічні особливості тривожності старшокласників перед іспитами. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2. С. 58–62.

МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД У РОБОТІ З ДІТЬМИ, СХИЛЬНИМИ ДО НАРКОМАНІЇ ТА ІГРОМАНІЇ

Наталія ДЗЮБАС,

методист обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»

У сучасному суспільстві дедалі частіше спостерігається зростання рівня адиктивної поведінки серед дітей та підлітків. Особливу загрозу становлять наркоманія та ігроманія, які не лише руйнують психічне та фізичне здоров'я, а й дезорганізують соціальне функціонування особистості. Педагогічна система часто стикається з необхідністю як запобігати, так і своєчасно реагувати на прояви таких залежностей. Ризик формування адиктивної поведінки в даний час прийнято розглядати з позицій біологічної, психологічної, соціальної та духовної моделей, де кожен із факторів або їх поєднання (у тому числі спадковість, особливості характеру, мікро- та макро-соціальне оточення, зрілість особистості в цілому) беруть участь у формуванні залежної поведінки [3].

У ХХІ столітті проблема залежностей серед дітей і підлітків набула особливої гостроти. Стрімкий розвиток технологій, зростаюча соціальна напруга, а також збільшення доступу до психоактивних речовин (ПАР) призвели до зростання випадків наркоманії та ігрової залежності серед неповнолітніх [2].

Дитячі залежності стали однією з найгостріших соціально-педагогічних проблем, що загрожують фізичному, психологічному та соціальному благополуччю підростаючого покоління. Поширення наркоманії та ігрової залежності серед дітей та підлітків викликає занепокоєння не лише в батьків, а й серед освітян, психологів, соціальних працівників і громадських організацій. У зв'язку з цим важливу роль відіграє освітнє середовище, яке не тільки формує світогляд дитини, але й може стати захисним фактором проти ризикованої