

Міністерство освіти і науки України  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»  
Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»

# **ЗАХИСТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**Всеукраїнської науково-практичної  
конференції, присвяченої 105-й річниці  
від дня народження В. Сухомлинського**

**5 травня 2023 року**

Кропивницький

2023

*Рекомендовано до друку вченою радою  
комунального закладу «Кіровоградський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського»  
(протокол від 20.06.2023 № 3)*

**Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу** : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського, 05.05.2023 / уклад. О.Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023. 324 с.

Рецензенти:

*Олена Казачінер*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

*Наталія Дмитерко*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології. Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»;

*Валентина Войтко*, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського».

Відповідальний за випуск – *Віталій Дмитрук*.

Збірник тез доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції «Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу», яка відбулася 5 травня 2023 року на базі комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського».

Науковим, науково-педагогічним, педагогічним, соціальним працівникам.

*Матеріали опубліковані в авторській редакції.*



© КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023

© Жосан О.Е., автори статей, 2023

• Черемський Максим. Школа творчості Василя Сухомлинського.....	293
• Черкасов Євген. Копінг-стратегії як засіб соціально-психологічної адаптації особистості.....	296
• Черненко Наталія. Психологічні наслідки війни: проблеми, шляхи виходу із кризи....	299
• Чуприна Геннадій, Свиридова Наталія, Ханенко Наталія, Серeda Віталій. Використання рефлексотерапії в комплексному лікуванні синдрому професійного вигорання.....	300
• Шаповал Ольга, Гордєєва Інна. Подолання освітніх втрат загальної середньої освіти під час війни.....	303
• Шаумян Олена. Соціально-психологічна реабілітація дітей, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні.....	306
• Шпак Ольга. В. Сухомлинський та Модель Гармонії: засади гармонійного розвитку людини.....	308
• Щербина Микола, Диннік Олександра. Психологічні особливості дистанційного навчання у воєнний час.....	311
• Яровенко Тетяна. Досвід національної самоідентифікації діаспори як дієвий засіб збереження ментального здоров'я нації в контексті так званої гібридної війни рф проти України (до постановки проблеми).....	314
• Відомості про авторів.....	317

\*\*\*

### Шановні колеги!

Щиро вітаю Вас із початком роботи Всеукраїнської науково-практичної конференції «Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу». Я вдячний науковцям, керівникам закладів вищої, післядипломної освіти та наукових установ із 22 регіонів України, які відгукнулися на наше запрошення та знайшли можливість взяти участь у роботі конференції. «Слово вчителя – нічим не замінний інструмент впливу на душу учня. Мистецтво виховання вмщує насамперед мистецтво говорити, звертатися до людського серця...», – писав Василь Олександрович, і ці слова є актуальними в сучасній педагогічній діяльності. Мудрість педагогічної системи В. Сухомлинського набуває особливого змістового значення в сучасній педагогічній діяльності та потребує нового осмислення і розуміння. Адже його педагогічні ідеї це є погляд в майбутнє, це розуміння виховання дитини, як процесу тривалого, важкого і відповідального. Ця система, заснована на глибинному зв'язку та інтеграції школи як суспільної освітньої системи та середовища, чутливого до найтендітнішого розуміння душевного стану дитини і педагогічного уміння проникнути в її душу, набуває актуальності сьогодні, під час війни.

Психічне здоров'я молоді та дорослих під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Учасники сьогоднішньої конференції сформулювали корисні поради як опанувати себе, як допомогти учням та підтримувати здоровий психічний стан у критичних умовах. А це, у свою чергу, дозволить отримати нові напрями наукових досліджень та визначити коло завдань щодо наукового забезпечення нашої практичної діяльності.

Усіх учасників нашого форуму запрошую до плідного, конструктивного діалогу з питань упровадження сучасних наукових поглядів та підходів. Бажаю всім плідної співпраці, пошуку нових ідей, визначення спільних шляхів захисту психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу.

*Віталій Дмитрук,*  
кандидат філологічних наук, доцент, директор  
комунального закладу «Кіровоградський  
обласний інститут післядипломної педагогічної  
освіти імені Василя Сухомлинського»

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ: ПРОБЛЕМИ, ШЛЯХИ ВИХОДУ ІЗ КРИЗИ**

*Під час війни люди можуть зазнати багатьох травматичних подій. Це підвищує ймовірність розвитку проблем із психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривоги та депресії, а також погіршення життєвих обставин у дорослому віці.*

*Ключові слова: стрес, тривога, психічне здоров'я, криза, допомога.*

*During war, people can experience many traumatic events. This increases the likelihood of developing mental health problems such as post-traumatic stress disorder, anxiety and depression, as well as worsening life circumstances in adulthood.*

*Key words: stress, anxiety, mental health, crisis, help.*

**Вступ.** Життя вже ніколи не буде колишнім. Ця думка переважає у більшості людей, що перебувають в охоплених війною районах чи переміщених осіб, з першого дня небезпеки. Люди кажуть це з сумом і мужністю водночас, демонструючи шалену стійкість до нескінченних стресів, в яких зараз перебувають постраждалі. Шок від вторгнення змінюється страхом, горем, зіткненням зі звірствами та втратою в усіх формах – близьких, домівок, речей, заощаджень і планів на майбутнє. Нормального життя вже немає, але зусилля, спрямовані на збереження психологічного здоров'я, допомагають вистояти та подолати цю кризу. А отже, заклади освіти сьогодні відіграють важливу роль у розбудові спроможності всього освітнього процесу щодо психічного здоров'я та благополуччя (виявлення, подолання й профілактики), надання підтримки персоналу для кращого спілкування й розуміння масштабів проблем учнів та слухачів із потребами у сфері психічного здоров'я, встановлення чіткого алгоритму дій для надання допомоги студентам, які потребують оцінювання та підтримки, а також моніторинг прогресу загального психологічного настрою учнівського та студентського колективів.

**Виклад основного матеріалу.** Війна має катастрофічні наслідки для здоров'я та благополуччя усіх людей, особливо дітей та молоді. Війни руйнують суспільства та сім'ї й часто порушують розвиток соціальної та економічної структури націй. Наслідки несуть за собою тривале фізичне та психологічне ушкодження підростаючого покоління, зниження фізичного та людського капіталу, а також викликають різні психічні проблеми.

Під час війни людина всіма силами намагається різними способами уникнути небезпек і залишитися живою. Деякі люди виражають свій стан шоку плачем та сильною тривогою, а інші покладаються на психологічний процес, під час якого індивід живе у напівприродному стані.

Згідно з нещодавнім дослідженням Міжнародної організації з міграції (МОМ), понад 15 мільйонів українців повідомили, що відчули погіршення свого психічного здоров'я з початку війни. Втеча з домівок у пошуках безпеки та переживання через багаторазове переміщення, перебування як біженця в чужій країні без знання мови, переховування в підвалах від обстрілів, намагання прогнати сім'ї після втрати роботи, розлука з близькими, перебої в роботі електромереж — усе це є чинниками стресу, що сприяють тривожності, паніці, легкій або важкій депресії, безсонню та іншим розладам, пов'язаним зі стресом, які є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію, але якщо їх не усунути вчасно, вони можуть завдати незворотного впливу на здоров'я населення.

У той час як найбільші потреби є в районах, які найбільше постраждали від війни, люди у відносно безпечніших частинах країни також відчувають стрес, а життя тих, хто перебуває за кордоном, часто затьмарене почуттям провини за те, що вони залишили батьківщину в цей критичний час.

Не секрет, що в деяких ситуаціях люди вдаються до негативних методів подолання, наприклад, зловживання психоактивними речовинами. Проте, швидкий ситуаційний аналіз показав, що почуття зв'язку з людьми, почуття національної ідентичності та гордості, безкорисливість і підтримка інших, релігія, а також гумор і сміх сприяє колективній стійкості.

Останнє опитування Міжнародної Організації Міграції населення показало, що кожен четвертий респондент (23 відсотки) потребує психічної та психосоціальної підтримки [1].

Воєнні та політичні конфлікти в багатьох країнах світу сильно вплинули на багато життєво важливих інституцій, у тому числі на навчальні заклади, які сьогодні страждають від різноманітних проблем і криз. Особливо це стосується учнів, які втрачають важливі можливості соціального, емоційного та когнітивного розвитку.

Діти, які опинились у конфлікті чи кризі, можуть провести роки свого раннього життя поза домівками. Вони особливо вразливі в цей не легкий період. Психічне здоров'я дітей визначається як

здатність дитини справлятися зі своїми емоціями та факторами стресу, чітко мислити, керувати своєю поведінкою, заводити друзів і досягати успіху в навчальному закладі й житті.

Тож місія навчального закладу сьогодні не стільки у підтримці, скільки у необхідності навчити дитину піклуватися про себе та розвинути навички самостійності та відповідальності у кризових ситуаціях, коли вчитель або батьки не знаходяться поряд.

Роль закладу освіти у забезпеченні проактивного фокусу на сприянні та профілактиці психічного здоров'я й благополуччя через оцінку та впровадження відповідних контексту програм, підходів, ініціатив, заснованих на широкому знанні потреб навчального осередку.

Наразі, актуальним постає завдання співпраці з місцевими командами Департаменту освіти і науки щодо:

- навчання НПП закладів вищої освіти, вчителів, вихователів та персоналу закладів середньої та дошкільної освіти краще ідентифікувати перші симптоми порушень для підтримки учнів;
- надання підтримки окремим викладачам з учнями, які були визначені як потребуючі допомоги;
- створення чітких покрокових шляхів для учнів, слухачів, яким може знадобитися подальша допомога зовнішніх громадських служб, оцінювання стану поза навчальним закладом;
- використання інформативних засобів для зміцнення зв'язків між навчальними закладами та соціальними, громадськими службами;
- проактивної співпраці зі службами охорони здоров'я та іншими медичними працівниками для отримання відповідної підтримки психічного здоров'я;
- впровадження загальноосвітніх заходів та підходів до психічного здоров'я й благополуччя;
- сприяння розробці більш масштабних проєктів, реформ, сприяючи тому, що працює для блага й підтримки психічного здоров'я та благополуччя студентів.

**Висновки.** Таким чином, психологічне здоров'я та благополуччя наших дітей цілком залежить від нас. Отже, можна сказати, що ключовим словом для опису психологічного здоров'я є гармонія. Це гармонія між різними аспектами: емоційними та інтелектуальними, тілесними та психічними. Це спільна робота батьків, навчальних закладів, громадських організацій у допомозі підростаючому поколінню в адаптації до середовища, наданні резерву сил у вигляді знань, умінь й навичок для подолання стресових ситуацій та активному творчому ставленні до дійсності.

#### Список використаних джерел

1. Anh Nguyen (2022). How war and displacement affect mental health of people in Ukraine and why we should address this. <https://ukraine.iom.int/blogs/how-war-and-displacement-affect-mental-health-people-ukraine-and-why-we-should-address>.
2. The Mental Health of Children and Youth (2022). Bonyan organization. <https://bonyan.ngo/the-mental-health-of-children-and-youth/>.

УДК: 37.011.3 – 051 : 159.944 : 615.814.1

Геннадій Чуприна, Наталія Свиридова,  
Наталія Ханенко, Віталій Середа  
м. Київ

#### ВИКОРИСТАННЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*У роботі представлено клінічний випадок синдрому професійного вигорання у викладача, наведено методи, використані в лікуванні, детально описано метод «балансування гексаграм», показано, що застосування цього методу в комплексі лікувальних заходів було ефективним у даному випадку*

*Ключові слова: синдром професійного вигорання викладача, рефлексотерапія, метод «балансування гексаграм».*

*The work presents a clinical case of professional burnout syndrome in a teacher, the methods used in the treatment are given, the method of "balancing hexagrams" is described in detail, it is shown that the use of this method in a complex of therapeutic measures was effective in this case*

*Key words: professional burnout syndrome of the teacher, reflexology, the method of "balancing hexagrams".*