

УДК: 37.015.3:159.922

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09>

**Тетяна Сливінська,**  
ORCID iD 0000-0002-4401-8451  
завідувач навчально-методичної лабораторії  
практичної психології, соціальної роботи  
Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
[tetiana.slyvinska@toippro.mk.ua](mailto:tetiana.slyvinska@toippro.mk.ua)

**Аліна Кучеренко,**  
ORCID iD 0000-0001-9801-6403  
методист навчально-методичної лабораторії  
практичної психології, соціальної роботи  
Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
[alina.kucherenko@toippro.mk.ua](mailto:alina.kucherenko@toippro.mk.ua)

**Кльона Алхімова,**  
ORCID iD 0000-0002-9213-7762  
методист навчально-методичної лабораторії  
практичної психології, соціальної роботи  
Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
[klona.alkhimova@toippro.mk.ua](mailto:klona.alkhimova@toippro.mk.ua)

## ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У методичній статті висвітлено аналіз інформаційно-методичного супроводу учасників освітнього процесу в сучасних, кризових умовах життєдіяльності, зумовлених війною та невизначеністю. Розглянуто шляхи психосоціальної підтримки, адресної допомоги, розбудови безпечного освітнього середовища, формування навичок стресостійкості в учасників освітнього процесу. Описано досвід діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти щодо повсякденної злагодженої навчально-методичної, консультативної допомоги та підтримки учасників освітнього процесу в Миколаївській області.

**Ключові слова:** інформаційно-методичний супровід; ментальне здоров'я; освітнє середовище; психологічна допомога та підтримка; стресостійкість; учасники освітнього процесу.

© Сливінська Т. О., Алхімова К. Ю., Кучеренко А. В., 2023

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Ситуація війни, у якій перебуває українське суспільство, стала трагедією загальнонаціонального масштабу, що викликала стан хронічного стресу, невротичних розладів, переживання травматичного дос-

віду, неможливість планувати майбутнє. Безмежжям соціальних, економічних, політичних, військових негараздів, що розв'язує нині українське суспільство, зумовлене особливе значення проблеми розвитку стресостійкості особистості.

Докорінно змінилися цінності і пріоритети: українське суспільство поступово починає усвідомлювати, що так, як було раніше, більше ніколи не буде. В умовах втрати стабільності людське існування і побут зазнають неминучих змін, але найбільше трансформацій відбувається всередині особистості, адже під тиском психологічних проблем кожен відчув страх перед невизначеністю, багатьом довелося миттєво подорослішати, особливо це стосується дітей і підлітків.

Емоційні потрясіння, пережиті в дорослому віці, впливають на особистість на фізичному рівні та суттєво змінюють життя. Але коли з кризою та горем втрати стикаються діти, вони зазнають навіть глибших травм, позаяк їхня психіка надзвичайно пластична і вразлива. Дитячий мозок постійно перебуває в стані напруги, тривоги, а «вісь стресу» знову й знову реагує, що впливає значною мірою на біохімічні процеси в тілі, що згодом може призвести до глибоких психологічних змін і соматичних захворювань. Усе це негативно позначається на взаєминах із батьками, однолітками, навчанні та успішності, мотивації досягнень і комунікативних здібностях молодого покоління.

Саме тому найбільшій актуальності набуває питання збереження та відновлення ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Проте не на достатньому рівні відбувається здійснення всебічного соціально-психологічного супроводу та підтримки особистості в кризових умовах життя. Необхідно зазначити, що освітній і кваліфікаційний рівні працівників психологічної служби не в повному обсязі відповідають проблемам та запитам, з якими стикаються фахівці служби в умовах війни. Педагогам, працівникам психологічної служби бракує знань та досвіду надання допомоги учасникам освітнього процесу в кризових умовах життєдіяльності (хроніч-

ний / гострий стрес, втрата близьких, психотравма), що суттєво впливає на якість надання освітніх послуг.

За ініціативи Олени Зеленської від 2022 року стартувала Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, хоча вже понад вісім років під егідою першої леді аналогічну допомогу надає Благодійний фонд «Голоси дітей». Значний внесок у розвиток резильєнтності українських громадян роблять міжнародні організації й фонди, як-от: UNICEF, ПРОООН, ООН Жінки, Дитячий фонд ООН, UNPRPD (захист прав людей з інвалідністю), ІОМ (Міжнародна організація з міграції) та ін.

Значний вплив на цілісне формування особистості здобувачів освіти має освітнє середовище, де відбувається процес становлення, розвитку та зростання індивіда. Оскільки об'єктом нашого дослідження є освітній процес, то розвиток стресостійкості неможливий без вивчення потенціалу середовища, у якому взаємодіють усі учасники освітнього процесу.

Основні стратегічні кроки щодо розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу провадимо згідно із законами України «Про освіту», «Про охорону дитинства», Концепцією НУШ, стратегічними документами Всесвітньої організації охорони здоров'я, зокрема Глобальною стратегією охорони здоров'я жінок, дітей і підлітків на 2016–2030 роки, Конвенцією ООН про права дитини, Декларацією принципів толерантності та права народів на мир тощо.

Організаційно-методична, просвітницько-консультативна діяльність у розвитку фахової компетентності практичних психологів та соціальних педагогів щодо використання дієвих методів психологічної допомоги та супроводу особистості в кризові періоди життєдіяльності формування відповідає Положенню про психологічну службу системи освіти України, Професійному стандарту «Практичний психолог у закладі освіти», Листу МОН «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України».

**Аналіз основних досліджень і пу-**

**блікацій із зазначеної проблеми.** В основу реформування інформаційно-методичного супроводу розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в розглянутому контексті покладено такі фундаментальні дослідження: класичні концепції гуманізації освіти (Г. О. Балл, С. У. Гончаренко, М. Б. Євтух); психологічні аспекти безпеки освітнього середовища (Ю. П. Зінченко, І. О. Баєва, В. В. Бедрина, Т. Н. Березина, О. А. Єлисеєва); моніторинг психоемоційного стану здобувачів освіти (В. Л. Андрєєнкова, Ю. В. Аносова, Т. В. Войцях, І. Гриців, І. О. Корнієнко)

Теоретичні підходи до соціально-психологічного супроводу родин у період військового конфлікту розглядають дослідники В. Г. Панк, І. Трубавіна, О. В. Флярковська, Т. А. Харківська; практики надання психологічної допомоги під час війни висвітлені в наукових і практико-орієнтованих розвідках І. М. Лісовецької, Ю. А. Луценка, Д. Д. Романовської; навчання педагогічних працівників методів розвитку стресостійкості у здобувачів освіти присвячено праці С. О. Богданова, В. А. Чернобровкіної, О. В. Залеської.

**Мета статті:** висвітлення аспектів реалізації інформаційно-методичного супроводу розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу.

**Завдання:**

1. Визначити пріоритетність збереження і відновлення психосоціального здор'я учасників освітнього процесу.

2. Установити основні складники розвитку стресостійкості особистості та розбудови безпечного освітнього середовища

3. Продемонструвати ефективність супроводу розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу на прикладі діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОППО упродовж військової агресії Росії проти України.

**Виклад основного матеріалу.** Освітній процес є складною динамічною системою, що не може функціонувати поза певним середовищем і бути зрозумілою лише у взаємодії з ним. Так у концепції Нової

української школи освітнє середовище визначено обов'язковим компонентом формули розвитку, соціалізації та виховання особистості здобувачів освіти (Концепція Нової української школи, 2016, с. 7).

Не викликає сумнівів той факт, що освітнє середовище, де проходить головна навчальна діяльність школярів, має бути безпечним місцем, де діти відчуватимуть підтримку та захист.

Трагічні реалії сьогодення повністю паралізували шлях поступу, розпочатий у 2016 році згідно з Концепцією Нової української школи, спрямований на модернізацію фізичного просторово-предметного оточення, програм та методів навчання. Замість ідеї про те, що школа є безпечним місцем, тим середовищем, де учасники освітнього процесу відчують себе в захисті, спостерігали за тим, як сотні крилатих ракет руйнують затишні будівлі, що десятки років створювали для наших дітей.

В одну мить українці стали свідками героїчних учинків адміністрацій закладів освіти, які з перших днів війни, ризикуючи власним життям, надавали приміщення нашим військовим, відчайдушно, без сну і відпочинку колективи вчителів плели сітки і виготовляли окопні свічки, разом із батьками учнів пекли пироги і млинці, варили борщ для фронту. Практичні психологи і соціальні педагоги без вагань почали надавати багатопрофільну допомогу і підтримку, раптово ставши «кризовими психологами».

У такому піднесеному стані, в емоційно навантаженій атмосфері людина швидко відчуває виснаження, знесилення. В умовах, коли вимоги перевершують внутрішні і зовнішні ресурси, стрес виникає як цілком закономірна реакція, тому особливо гостро постало питання емоційного вигорання педагогічних працівників, психологів і соціальних педагогів та пошуку шляхів саморегуляції та відновлення освітян.

У монографії «Ціннісно-етична парадигма в системі літературної освіти Нової української школи (теоретико-методологічна візія)» В. І. Шуляр акцентує на першочерговості розвитку у здобувачів освіти здатності розпізнавати власні емоції та

емоційний стан інших, свідомо / адекватно реагувати в ситуаціях конфлікту, налаштувати себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивно комунікувати (Шуляр В. І., 2022, с. 10–11). Поміж психологічних властивостей, що впливають на рівень психічного здоров'я, самоконтроль є основним компонентом відновлення психоемоційного стану особистості. Самоконтроль – складник характеру особистості, що потребує постійного розвитку та вдосконалення. Людина, що володіє навичками самоконтролю, здатна в складних ситуаціях керувати емоціями та поведінкою, виважено приймати рішення та вибудовувати ефективні стратегії відновлення та розвитку.

Одним із шляхів збереження та відновлення психосоціального здоров'я здобувачів освіти і педагогів є розвиток їхньої стресостійкості.

Так у результатах свого теоретико-методологічного дослідження стресостійкості особистості О. О. Когут визначає як системно-інтегративну властивість особистості, що забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес, оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій, подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, визначення ціннісно-смислових трансформацій постстресових наслідків (Когут О. О., 2021, с. 13). Це означає, що людина з розвиненими навичками стресостійкості спроможна ефективно долати виклики, зумовлені кризовими періодами життя, використовувати дієві, побудовані на ціннісному підході, алгоритми відновлення.

У дисертаційному дослідженні Ю. О. Тептюк стресостійкість особистості визначена як інтегративне динамічне утворення, що активізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації й власних можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності (Тептюк Ю. О., 2021, с. 7). Важливим є розуміння того, що стресостійкість не є вродженою рисою особистості, вона здатна розвиватися / удосконалюватися впродовж

життя.

На основі названих праць визначаємо складники розвитку стресостійкості:

- дієва життєва / базова позиція особистості щодо позитивного виходу з кризових періодів життєдіяльності;
- менеджмент емоційних проявів та піклування про психічне здоров'я;
- цінісний підхід у постстресовому зростанні особистості;
- соціальна компетентність: здатність взаємодіяти зі світом та вибудовувати стосунки;
- критичне / корисне мислення: спроможність вирізняти та ефективно скеровувати ризиковані емоційні прояви.

Визначальним в умовах війни є розвиток стресостійкості здобувачів освіти, педагогічних працівників, створення безпечного освітнього середовища, цілісна системна психологічна підтримка, партнерство з батьками, емоційна безпека та підвищення рівня задоволення базових потреб.

У книзі Брюса Мау «Третій учитель» репрезентовано результати об'єднаної міжнародної команди (архітектурні й дизайнерські компанії Cannon Design, VS Furniture, Bruce Mau Design), що досліджували вплив фізичного середовища на шкільну філософію. Визначено, що в освітніх установах є три відповідальних за організацію навчання, виховання та розвитку: учитель, здобувач освіти, освітнє середовище. Відповідно автори пропонують уважати освітнє середовище «третім учителем», що діє як повноправний суб'єкт навчання дітей, формування їхньої цілісної особистості.

Одним із пріоритетних завдань розбудови психологічно безпечного освітнього середовища в умовах війни є промоція психічного здоров'я в закладах освіти.

Промоція є вагомою системою заходів, технологій та методів підвищення обізнаності особистості щодо напрямів / змісту збереження та відновлення психічного здоров'я. Слід зазначити, що дитинство є тим провідним / визначальним етапом формування та розвитку навичок піклування /



збереження психічного здоров'я.

На першочерговості створення доброзичливого до дитини освітнього середовища, що сприяє добробуту кожного здобувача освіти, де кожен відчуває свою належність до групи, психологічний комфорт, де педагог виявляє повагу до дітей, цікавиться їхньою емоційною сферою, ідеями та їхнім життям, де діти можуть вільно виражати себе, акцентує Т. В. Водолазська (Водолазська Т. В., 2012, с. 13–17).

Вирішальним, на нашу думку, є вмотивованість керівників закладів освіти до процесу творення такого середовища, обов'язкове навчання педагогів методів розвитку у здобувачів освіти навичок стресостійкості, відстеження емоційного стану учнів і педагогів, проведення просвітницьких заходів, спрямованих на підвищення психологічної обізнаності у володінні навичками збереження та відновлення ментального здоров'я.

Допомогти у процесі розбудови комфортного освітнього простору може технологія, що була розроблена після появи дитячої книжки «Стіни, які говорять» Маргі Бернс Найт. Запровадження зазначеної технології, на думку К. Л. Крутій, створює осередок, зорієнтований на здобувача освіти, що є учасником творення освітнього простору, у якому може бачити продукт власної творчої, інтелектуальної діяльності, отримувати пізнавальну, корисну інформацію (Крутій К. Л., 2019, с. 3–8). Уважаємо, що реалізація технології «Стіни, які говорять» у закладах освіти сприятиме формуванню цілісного розвивального, пізнавального, об'єднувального середовища, де учні відчуватимуть свою належність до шкільної спільноти.

Як виклики і загрози війни впливають на подальшу стабільність суспільного життя, уносять корективи у власну професійну діяльність педагогів відповідно до наявного стану та ситуації проаналізувала Л. М. Олійник. На її думку, безпековий складник здоров'я особистості, забезпечення її повноцінного добробуту та розвитку є пріоритетом роботи закладу освіти (Олійник Л. М., 2022, с. 123–134).

Провідними складниками безпечного

освітнього середовища, на нашу думку, є наявність безпечних умов для всіх учасників освітнього процесу; позитивний психологічний клімат, побудований на партнерстві, довірі, урахуванні інтересів і потреб усіх учасників.

**Результати діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОІППО упродовж військової агресії Росії проти України.**

Пріоритетною сферою діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОІППО є розвиток професійної майстерності працівників психологічної служби Миколаївської області щодо збереження і відновлення психосоціального здоров'я учасників освітнього процесу засобами навчально-методичного, консультативного супроводу.

Засадничими принципами такого супроводу учасників освітнього процесу, що відображають взаємозв'язок та взаємодію різних аспектів вивчення проблематики (теорії та практики) розвитку стресостійкості, вважаємо такі:

- аксіологічний підхід, спрямований на виконання завдань гуманізації спільноти, де найбільш багатозначною цінністю є формування гармонійної особистості, що усвідомлює важливість ментального здоров'я;
- середовищний підхід, що ми розуміємо і як умову реалізації психологічного впливу, і як механізм організації діяльності закладу освіти, підвищення його виховної спроможності з метою впливу на особистість учнів.

Свідомі, що будь-які кризові, катастрофічні події спричиняють неминучі і трагічні соціальні та психологічні наслідки. Щоб звести до мінімуму руйнівні та травматичні для психічного здоров'я особистості наслідки війни, необхідна якісна психологічна допомога й підтримка учасників освітнього процесу як в умовах війни, так і повоєнного відновлення України.

Миколаївська область зазнала

значних руйнувань і втрат. Діти й дорослі на прифронтових та окупованих територіях, що змушені були змінити місце проживання, потребують постійного посиленого психологічного супроводу і підтримки. Зауважимо, що, чітко усвідомлюючи свою місію, з березня 2022 року команда нашої лабораторії проводить низку заходів для педагогів, фахівців психологічної служби щодо навчання алгоритмів першої психологічної допомоги, ознайомлення з особливостями підтримки дитини в стані гострого стресу, профілактики виникнення посттравматичного стресового розладу.

Зокрема це такі: практикум для працівників психологічної служби закладів освіти Миколаївської області «Колесо результативності: техніки збереження та відновлення психічного здоров'я практичного психолога та соціального педагога»; онлайн-практикум «ПРОжиттестійкість в умовах війни: психологічна підтримка учасників освітнього процесу»; школа професійного досвіду для практичних психологів та соціальних педагогів «Прогресивна діяльність працівників психологічної служби «Нові технології у новій школі»; вебінар для практичних психологів закладів освіти «Методика хібукі-терапія в роботі з дитячою травмою»; вебінар для працівників психологічної служби закладів освіти «Психотравма: інструменти терапії в діяльності практичного психолога»; семінар для практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти Миколаївської області «Ефективні методи психологічної інтервенції в роботі з учасниками освітнього процесу»; консультація «Психологічна підтримка в умовах війни: турбота про себе та інших»; семінар-практикум «Модель консультування з використанням технік КПТ: психосоціальна підтримка та допомога учасникам освітнього процесу».

Упродовж року ми вивчали найбільш поширені запити та звернення до працівників психологічної служби. Так, з боку батьків найбільш численними були «труднощі в навчанні їхніх дітей»; з боку педагогів – «асоціальні прояви у поведінці здобувачів освіти»; з боку здобувачів освіти – «труднощі в навчанні». Із боку інших зацікав-

лених осіб, представників громадськості – «допомога дітям та сім'ям, що перебувають у складних життєвих обставинах».

Найбільша кількість звернень до фахівців психологічної служби за період воєнних дій у 2022/2023 н. р. зафіксована від дітей. Так, до практичних психологів звернулося 2 475 осіб, до соціальних педагогів – 1 539. Отже, за півтора року війни діти швидше за дорослих адаптувалися до життя в нових умовах. Щодо труднощів у навчанні, то тут даються взнаки наслідки війни, тому зниження успішності та інших показників – це нормальна реакція дитини на ті ненормальні умови, у яких ми опинилися. Звісно, якщо батьки не в змозі самостійно зарадити дитині подолати труднощі в навчанні, треба попрацювати з психологом.

Дієвим інструментом практичних психологів та соціальних педагогів для профілактики виникнення стресових станів є проведення:

- ранкових зустрічей, психологічних хвилинок,
- груп психологічної підтримки,
- ресурсних / мотиваційних зустрічей,
- тематичних кіл,
- годин психолога / соціального педагога для учасників освітнього процесу.

Фахівцям служби необхідно заздалегідь скласти розклад та вивчити / обговорити з учасниками тематику таких зустрічей. У фокусі уваги працівників психологічної служби мають бути учасники освітнього процесу, що пережили втрату, перебували в зоні активних бойових дій, у тимчасовій окупації, внутрішньо переміщені особи. Доцільним є вивчення / спостереження психоемоційного стану, залучення до роботи груп підтримки, індивідуальне консультування, психоедукація.

Зупинимось більш розлого на реалізації обласного освітнього проєкту «ПРО життестійкість в умовах війни та відновлення країни», який у травні 2023 року здобув Золоту медаль на XIV Міжнародній виставці «Сучасні заклади освіти» в номінації «Збереження психічного здоров'я

учасників освітнього процесу шляхом розвитку стресостійкості» (авторський склад: Т. Сливінська, К. Алхімова, А. Кучеренко) (далі – Проєкт). Слід підкреслити, що реалізація Проєкту передбачає цикли тривалістю 3 роки і відбувається упродовж 4 етапів: організаційно-підготовчого, рефлексивно-діагностичного, діяльнісно-упроваджувального, результативно-узагальнювального.

У рамках Проєкту фахівці лабораторії організували і провели низку заходів: семінари, тренінги, практикуми, тематичні лекції, компетентнісно-діяльнісно-вибіркові орієнтовані модулі «Перша психологічна допомога», «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у здобувачів освіти», «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в кризовий період життєдіяльності: стратегії адаптації», сертифікований захід «Методологія роботи з горем та втратою».

Метою зазначених заходів є підвищення психологічної / фахової компетентності педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів у питаннях збереження та відновлення психоемоційного здоров'я.

У ході здійснення супроводу розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу ми помітили тенденцію до деперсоналізації, редукції персональних досягнень, проявом яких є невпевненість у власній компетентності, незадоволеність результатом своєї роботи, знецінення результатів своєї діяльності. Такі фахівці, помічаючи негативні відчуття або прояви, звинувачують себе, у них знижується як професійна, так і особистісна самооцінка, з'являється відчуття власної неспроможності, байдужість до роботи.

Переконані, що так працює механізм психологічного захисту: певне чи часткове нівелювання емоцій у відповідь на психологічно травмувальну ситуацію. Отже, метою діяльності / супроводу обрано такі складники ментального здоров'я фахівців:

- свідомо турбота про власне здоров'я, позитивне / саногенне мислення,
- висока самооцінка, віра у власні професійні можливості,

- цілеспрямованість,
- особистісний досвід проживання та виходу зі стресу,
- комунікабельність, висока мобільність, гнучкість,
- здатність формувати в собі і підтримувати позитивні цінності, прогнози і установки.

Запропоновані ідеї набули практичного втілення в колективному майстер-класі «Дива, що творить мистецтво: арттехніки зцілення, відновлення та підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу», який було успішно реалізовано в ході проведення XIV Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти», спільно з кафедрою теорії й методики мовно-літературної та художньо-естетичної освіти та кафедрою педагогіки, психології та менеджменту освіти МОППО.

Важливим і результативним етапом реалізації інформаційно-методичного супроводу розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу вважаємо проведення II (обласного) етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (далі – Конкурс). Мета Конкурсу полягала у виявленні та поширенні кращого досвіду, оптимізації інноваційної діяльності працівників психологічної служби, підвищенні професійної компетентності та престижності професії практичних психологів та соціальних педагогів Миколаївської області.

Серед кращих потрібно відзначити такі авторські розробки: програма «Формування конструктивних міжособистісних стосунків як чинника соціального становлення особистості в соціумі» (автор Н. Жукова); програма «Знайомство з Емоціями. Вчимося їх розуміти» (автор В. Кутузова); програма «Формування стресостійкості, емоційної саморегуляції здобувачів освіти під час підготовки до ЗНО» (автор Ж. Рудомьотова), спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та емоційно-вольової сфери дітей, зниження тривожності, підвищення самооцінки, формування конструктивних міжособистісних стосунків, розвиток стресостійкості і емоційної само-

регуляції здобувачів освіти під час підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання.

Під час розроблення програм автори прогнозували, що ефективність їх реалізації буде забезпечена за умови:

- дотримання / урахування загальних психолого-педагогічних механізмів розвитку і формування особистості, індивідуальних та вікових особливостей учнів, соціального оточення, у якому живе дитина, аналізу історії її розвитку;
- вивчення і складання диференційованої характеристики складників особистісної сфери здобувачів освіти;
- виявлення властивостей поведінки дитини в родинному та освітньому середовищі;
- забезпечення партнерства між батьками та закладом освіти у питаннях розвитку та формування особистості дитини.

Не викликає сумніву думка, що всі діти варті навчатися, зростати, соціалізуватися в такому середовищі, де створені додаткові умови для забезпечення їхніх базових потреб. Тому в умовах війни актуальним напрямом діяльності практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти є розбудова психологічно безпечного освітнього середовища як базової умови для початку психологічної реабілітації / відновлення здобувачів освіти.

Так, реалізація в закладах освіти концепції моделей «зцілювальних класів»

/ «резильєнтних класів» сприятиме створенню атмосфери підтримки, профілактиці повторної психологічної травматизації, розвине фрустраційну толерантність педагогів та здобувачів освіти. На нашу думку, найкраща підготовка до майбутнього після перемоги – це формування внутрішнього комфорту, упевненості у власних силах перед новими повсякденними випробуваннями, відчуття повноцінності життя.

**Висновки та перспективи досліджень.** У статті розглянуто сутність поняття безпечного освітнього середовища як провідного чинника самоактуалізації та збереження психічного здоров'я здобувачів освіти і педагогів; досліджено погляди науковців на визначення терміна «стресостійкість»; розкрито пріоритетність завдань збереження і відновлення психосоціального здоров'я учасників освітнього процесу; установлено складники інформаційно-методичного супроводу діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи упродовж військової агресії Росії проти України.

**Перспективним** вважаємо подальше вивчення освітніх потреб педагогів щодо розвитку навичок стресостійкості; проведення системної інформаційно-просвітницької методичної роботи для розвитку навичок психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, розроблення змістового наповнення заходів: курсів підвищення кваліфікації, сертифікованих заходів, компетентісно та діяльнісно орієнтованих вибіркового модулів, тренінгів, практикумів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища / Т. В. Водолазська // Постметодика – 2012. – № 5 – С. 13–17.
2. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. д-ра психолог. наук : 19.00.07. / О. О. Когут. – Переяслав, 2021. – 42 с.
3. Крутій К. Л. Стіни, стелі та підлога, які говорять. Оптиміальне перетворення освітнього простору дитячого садочка / К. Л. Крутій // Дошкільне виховання. – 2019. – № 1. – С. 3–8.
4. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / під заг. ред. Бібик Н. М. – Київ : ТОВ «Вид. дім «Плеяди», 2017. – 206 с.
5. Олійник Л. М. Післядипломна педагогічна освіта в умовах воєнного стану / Л. М. Олійник // Вересень. Науково-методичний інформаційний журнал. – 2022. –



№ 2(93). – С. 123–134. – Миколаїв DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2022.10>

6. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. / Ю. О. Тептюк. – Київ, 2021. – С. 7.

7. Шуляр В. І. Ціннісно-етична парадигма в системі літературної освіти Нової української школи (теоретико-методологічна візія). І частина: практико-орієнтована монографія / В. І. Шуляр. – Миколаїв : ОППО, 2022. – 198 с.

## INFORMATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS

***Slyvinska Tetiana,***

*Head of the Educational and Methodological Laboratory  
of Practical Psychology, Social Work  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute  
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
slyvinska@moippo.mk.ua*

***Kucherenko Alina,***

*methodologist of the Educational and Methodological Laboratory  
of Practical Psychology, Social Work  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute  
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
kucherenko@moippo.mk.ua*

***Alkhimova Klona,***

*methodologist of the Educational and Methodological Laboratory  
of Practical Psychology, Social Work  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute  
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
alkhimova@moippo.mk.ua*

*The methodological article highlights the analysis of information and methodological support for participants of the educational process in modern, crisis conditions of life caused by war and insecurity. The article presents the views of scientists on the problem of formation of stress resistance skills of students, the conditions for development of a safe educational environment. The components of a safe educational environment, ways of psychosocial support, targeted assistance, components of building a safe educational environment, components of development and formation of stress resistance skills in participants of the educational process, principles of educational, methodological, and counselling support of participants of the educational process are considered. The priority of preserving and restoring the psychosocial health of students, teachers, and parents is considered. The experience of the Educational and Methodological Laboratory of Practical Psychology and Social Work of the Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute in providing daily, coordinated, educational, methodological, counselling assistance and support to participants of the educational process in the Mykolaiv region is described. Effective tools to prevent the occurrence of stressful conditions among participants of the educational process are presented. The activities (seminars, trainings,*

workshops, thematic lectures, competence-activity-selective oriented modules) conducted within the framework of the project «PRO-Resilience in the Conditions of War and Rebuilding of the Country», the 2nd (regional) stage of the All-Ukrainian competition of author's programs of practical psychologists and social educators «New Technologies in the New School» are analyzed.

**Keywords:** components of a safe educational environment; information and methodological support; mental health; participants of the educational process; psychosocial assistance and support; stress resistance.

## REFERENCES

1. Bibik, N. M. (2017). *Nova ukrainska shkola* [New Ukrainian school]. Kyiv: TOV «Vyd. dim «Pleiady» (ukr).
2. Kohut, O. O. (2021). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. (Extended abstract of Doctor's thesis). Pereiaslav (ukr).
3. Krutii, K. L. (2019). Stiny, steli ta pidloha, yaki hovoriat. Optymalne peretvorennia osvithnoho prostoru dytiachoho sadochka [Walls, ceilings and floors that speak. Optimum transformation of the educational space of the kindergarten]. *Doshkilne vykhovannia*, 1, 3 (ukr).
4. Oliinyk, L. M. (2022). *Pisliadyplomna pedahohichna osvita v umovakh voiennoho stanu* [Postgraduate pedagogical education in the conditions of martial law]. *Veresen*, 2(93), 123–134 (ukr).
5. Shuliar, V. I. (2022). *Tsinnisno-etychna paradyhma v systemi literaturnoi osvity Novoi ukrainskoi shkoly (teoretyko-metodolohichna viziia)*. [Value-ethical paradigm in the system of literary education of the New Ukrainian School (theoretical and methodological vision)]. I chastyna. Mykolaiv: OIPPO (ukr).
6. Teptiuk, Yu. O. (2021). *Psykhologichni umovy rozvytku stresostiikosti u sotsialnykh pratsivnykiv riznykh vikovykh katehori* [Psychological conditions for the development of stress resistance in social workers of different age categories]. (Extended abstract of candidate's thesis). Kyiv (ukr).
7. Vodolazska, T. V. (2012). *Model dobrozychlyvoho do ditei osvithnoho seredovyscha* [A model of a child-friendly educational environment]. *Postmetodyka*, 5, 13–17 (ukr).