

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (IANU) (Бельгія)
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”
30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна**

DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL
MANAGEMENT NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)
NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)
THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND
SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)
FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)
STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION
AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»
SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)
ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE
LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)
ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE

**COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS'
PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE**

**“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR
CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE
AND UKRAINIAN REALITIES”**

April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (ІАНУ) (Бельгія)
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”

30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна



Київ-2024

DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)
 STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT
 NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
 UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT
 INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)
 NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)
 THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND
 SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)
 FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)
 THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)
 STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION
 AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»
 SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)
 ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE
 LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)
 JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)
 ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE



**COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS'
 PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC
 AND PRACTICAL CONFERENCE**

**“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE
 INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL
 EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES”**

April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine



Kyiv – 2024

Рекомендовано до видання Вченою радою Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (протокол № 2 від 27.05.2024 р.)

Редакційна колегія:

Юлія Бурцева	ректор Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент;
Микола Кириченко	ректор ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, член-кореспондент Національної академії наук вищої освіти України, доктор філософії, професор кафедри філософії і освіти дорослих;
Інна Отамась	кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри професійної і вищої освіти, проректор з наукової роботи та цифровізації Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України;
Денис Малєєв	перший проректор з наукової роботи та цифровізації Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук;
Валентина Поуль	завідувач кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук, доцент;
Оксана Малєєва	доцент кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук;
Тетяна Глєбова	Ph.D., ліцензований сімейний терапевт, ліцензований ААМFT, професор програми сімейної терапії в Alliant Міжнародний університет, Сакраменто, Каліфорнія, США;
Юлія Горбаіюк	Ph.D., доцент кафедри психології емоцій та мотивації Інституту психології Люблінського католицького університету Івана Павла II;
Катрієн Гертог	PhD, Dr., міжнародний директор IAHV, директор програм розбудови миру IAHV Бельгія;
Ірена Блажевієц	доктор філософії з фокусом на дослідженні стійкості організації та громади до потрясінь.
Пранскайячюте	Дослідник у міжнародних дослідницьких інститутах EMES та OECD;
Марина Лівишич	доктор психологічних наук (Psy.D.) Ньютон, штат Массачусетс, США, міжнародний консультант з питань домашнього насильства та травм через програми, сертифікований фахівець із мультикультурної оцінки та лікування від NYU Langone Hospital-Brooklyn (США).

П 34 Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Юлія Бурцева, Денис Малєєв, Валентина Поуль [та ін]; Донецький ДонОблППО. Київ: [б. в.], 2024. 582 с.

ISBN 978-966-986-675-2

Збірник містить матеріали міжнародній науково-практичній конференції «Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії».

У збірнику висвітлено питання науково-методичного супроводу підготовки фахівців психологічної служби і педагогічних працівників щодо надання базової психологічної підтримки у роботі з дітьми, які отримали психологічну травму та вивчення успішного досвіду запровадження багаторівневої системи надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу та запровадження протоколів реагування, чітких алгоритмів перенаправлення для надання фахової допомоги.

Матеріали будуть корисними для представників наукової та освітнянської спільноти, фахівців у сфері збереження психічного здоров'я та соціальної підтримки, представників волонтерських, громадських, гуманітарних організацій.

Матеріали подано в авторській редакції. Редакційна колегія може не розділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність іншої інформації та за дотримання норм авторського права несуть автори.

УДК 37.07(477)“364”

© Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, 2024

© Автори тез доповідей, 2024

© "Саміт-книга"

ISBN 978-966-986-675-2

Recommended for publication by the Academic Council of the Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (protocol № 2 from 27.05.2024)

Editorial Team:

<i>Burtseva Yuliia</i>	Rector of Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ph.D. in Pedagogical, Associate Professor;
<i>Mykola Kyrychenko</i>	Rector of State Institution of Higher Education UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Correspondent Member of National Academy of Sciences of Higher Education of Ukraine, Ph.D. in Educational Sciences, Professor of the Department of Philosophy and Adult Education;
<i>Inna Otamas</i>	Ph.D. in Historical, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Professional and Higher Education, Vice-Rector for Research and Digitalization, State Institution of Higher Education UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT National Academy of Educational Sciences of Ukraine;
<i>Denys Malieiev</i>	Ph.D. in Psychology, Vice-Rector for Research, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of the Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education;
<i>Valentyna Poul</i>	Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology at the Donetsk In-Service Teacher Training Institute;
<i>Malieieva Oksana</i>	Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of the Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education;
<i>Tatiana Glebova</i>	Ph.D., Licensed Marriage and Family Therapist (California), AAMFT Approved Supervisor and Clinical Fellow, Professor in Couple & Family Therapy Program (Sacramento Branch), Alliant International University/California School of Professional Psychology;
<i>Julia Gorbaniuk,</i>	Ph.D., Associate Professor Department of Emotions and Motivation Psychology Institute of Psychology The John Paul II Catholic University of Lublin;
<i>Katrien Hertog</i>	PhD, Dr., International Director IAHV Peacebuilding Programs Director IAHV Belgium;
<i>Irena Blazevic</i>	Ph.D. with research focus on organizational and community resilience to shocks. Researcher at international research institutes EMES and OECD, Social change incubator „Domus solis“;
<i>Pranskeviciute</i>	Psy.D. Newton, MA USA, she provided international domestic violence and trauma-informed agency consultations through the U.S. Department of Justice-sponsored programs and in her leadership positions at non-profit organizations.
<i>Marina Livshits</i>	

S 34 SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES: proceedings of the international scientific-practical conference. Kyiv, April 30 - May 1, 2024 / Eds.: Yulia Burtseva, Denys Malieiev, Valentyna Poul [et al]; Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education. Kyiv: [n. p.], 2024. 582 p.

ISBN 978-966-986-675-2

The collection contains materials of the international scientific-practical conference «SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES».

In the collection, the issues are highlighted the scientific and methodological support for the training of psychological service specialists and teaching staff to provide basic psychological support to children who have experienced psychological trauma, of implementing a multi-level system of providing psychological support to participants in the educational process and introducing response protocols and clear referral algorithms for receiving specialized assistance.

The materials will be useful for representatives of the scientific and educational community, specialists in the field of mental health preservation and psychosocial support, as well as representatives of volunteer, civic, and humanitarian organizations.

Materials are submitted in the author's edition. The editorial board may not necessarily share the views of the authors. Authors are responsible for the content, accuracy of facts, quotations, references to sources, reliability of other information, and compliance with copyright norms.

UDC 37.07(477)"364"

© Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, 2024

© Authors of these, 2024

© "Саміт-книга"

ISBN 978-966-986-675-2

Бабарскене Юргіта, Левіцкієне Гіна, Ніновська Барбара	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТАБІЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ІДЕЇ МІЖНАРОДНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В ЛИТВІ.....	90
Псядло Едуард, Архипова Тетяна	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	98
Лупак Наталія, Загайко Христина	
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	106
Сердюк Ірина, Кабанцева Анастасія	
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	112
Лещенко Наталія	
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НА ШЛЯХУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	120
Дворник Марина	
ПРАКТИКИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЧАСТОТНИЙ АНАЛІЗ ДАНИХ ОПИТУВАННЯ	126
Губа Наталія, Неманежина Анастасія, Щегорцова Марія	
ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ.....	132
Вовкочин Людмила	
ВАГОМІСТЬ НАДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ ЗВО	138
Абизов Вадим, Бобилева Яна	
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ТА РЕСУРСНІСТЬ ПЕДАГОГІВ	143

УДК 373.3/3.091.113:159.944.4

Лупак Наталія,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і методики
початкової та дошкільної освіти
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0001-7868-8771>
lupak@elr.tnpu.edu.ua*

Загайко Христина,

*здобувачка магістерського рівня
вищої освіти за спеціальністю:
013 Початкова освіта, 053 Психологія
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
durdachristina1@gmail.com*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Постановка проблеми. Нинішній соціум насичений численними стресогенними ситуаціями, що виникають в умовах стрімкого нагромадження інформаційно-комунікаційних технологій, поглиблення соціально-економічної нестабільності, зростання психоемоційної напруги, пов'язаної зі зміною способу життя багатьох українських родин через глобальні кризи, пандемію, вплив повномасштабного вторгнення Росії в Україну. У зв'язку з цим формування оптимального рівня стресостійкості є необхідною умовою для повноцінного розвитку особистості, збереження її здатності до самореалізації в нових реаліях та умовах війни.

Актуальність дослідження стресостійкості у контексті психолого-педагогічних проблем початкової школи зумовлена тим, що сучасні діти зіткнулися з численними викликами, які негативно впливають на їхній психофізичний стан і благополуччя. Стресові ситуації можуть серйозно вплинути на здатність дітей зосереджуватися, засвоювати нову інформацію та взаємодіяти з однолітками, тому адаптація шкільного

середовища до потреб дітей у вирішенні стресу є ключовим аспектом освіти. Грамотна і своєчасна психолого-педагогічна допомога, спрямована на підвищення стресостійкості молодших школярів, може запобігти багатьом негативним наслідкам для психічного здоров'я у майбутньому.

Проблема стресостійкості широко артикульована у вітчизняних (А. Гурич, О. Залеська, Н. Кочубей, В. Крайнюк, М. Кудінова, Г. Лапшинська, Н. Лунченко, В. Панюк, Я. Раєвська та ін.), і зарубіжних (Дж. Аверіл, А. Каррон, Х. Кроне, Р. Лазарус, В. Морфорд, Г. Сельє, С. Фолкман та ін.), дослідженнях із психології та педагогіки, адже перебуває в основі успішної освітньої діяльності дитини, розвитку її позитивного мислення, оптимізації соціальної активності. Життя українців у режимі оголошеного військового стану висуває перед практичними психологами і педагогами специфічні задачі щодо вирішення проблеми подолання стресів у дітей. Тому особливо затребуваними для сучасних психолого-педагогічних досліджень є теми, в яких розкриваються проблеми формування стресостійкості учнів початкової школи та пропонуються розробки специфічних програм для подолання стресів у дітей молодшого шкільного віку, викликаних війною.

Об'єктом дослідження постає проблема формування стресостійкості особистості, а **предметом** – педагогічні умови формування стресостійкості учнів початкової школи.

Мета статті – окреслити основні психолого-педагогічні чинники формування стресостійкості молодших школярів.

Для досягнення мети були поставлені завдання: дослідити проблему стресостійкості наукових (психологічних, педагогічних) дослідженнях; визначити педагогічні умови формування стресостійкості учнів початкової школи в сучасних реаліях життя.

Виклад основного матеріалу. Сучасна освітня політика і практика все частіше звертається до актуальних проблем психології, аби комплексно розв'язати важливі питання сьогодення, з-поміж яких вирізняється проблема подолання наслідків стресів у дітей і формування здатності витримувати негативний вплив стресорів. Поведінка дитини у стресовій ситуації – специфічний процес, який, зазвичай, складно

спрогнозувати. Важливо досліджувати поведінковий копінг, зокрема когнітивну та емоційні сторони, що зумовлюють поведінкову реакцію, аби мати змогу розробити систему психокорекційних заходів допомоги та підтримки молодших школярів у стресових ситуаціях.

До наукового тезаурусу термін «стрес» було введено зарубіжним психологом Г. Сельє, котрий обґрунтував «... існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до змінюваних умов середовища» [6, с.7]. Науковець розглядав «стрес» як «... неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться» [6, с. 27]. Загальний адаптаційний синдром, розроблений Сальє, є однією із засадничих теорій стресу, а загальноприйнятим є його тлумачення стресу «... як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму» [6, с. 87].

У сучасному тлумачному психологічному словнику поняття стресу пояснюється розлого: як стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з завданням, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки рішень. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому різні його форми (імпульсивна, гальмова, генералізована) призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки. [5, с. 511].

Жорсткі реалії сьогодення змушують актуалізувати поняття травматичного стресу, яке в психологічній науці розглядається як нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, а й члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією або спостерігали за нею, або навіть чули

розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки». [1, с. 14–15]. Тому очевидним є той факт, що проблема стресостійкості набуває широкого звучання. Беремо до уваги узагальнені міркування провідних психологів, педагогів про стресостійкість як важливу характеристику особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу [2, с. 33].

Узагальнюючи наукові підходи [2;3;4;6] про зовнішні та внутрішні фактори стресу, вплив на особистість психотравмуючих подій і ступінь переробки травмуючих переживань; необхідність соціального супроводу для дітей з особливими потребами; використання професійного та особистого досвіду практикуючих психологів і педагогів в екстремальних умовах; важливість методичних розробок і рекомендацій для освітньої діяльності в умовах війни тощо, ми окреслили педагогічні умови, які здатні забезпечити безпечний простір для навчання і розвитку дітей молодшого шкільного віку. Для формування стресостійкості рекомендуємо:

- стабільну психологічну підтримку (надання доступу до роботи з шкільним психологом чи консультантом, який може організувати індивідуальні чи групові сесії для обговорення переживань, почуттів, станів тривожності);
- забезпечення фізичної безпеки (створення безпечного середовища в школі, зокрема впровадження чітких процедур на випадок екстремальних ситуацій);
- інструктажі з безпеки та регулярні тренування щодо швидкого реагування у випадку небезпечної для життя і здоров'я ситуації;
- організація стабільного освітнього процесу (створення щоденного розкладу з урахуванням різних форм комунікацій);
- адаптація навчальних програм та методик навчання з урахуванням поточних подій;
- розвиток навичок стресостійкості (техніки релаксації, медитації, аутотренінгу для зняття психоемоційної

напруги, застосування арт-технологій);

- проведення інформаційних сесій для батьків з питань емоційної підтримки дітей та формування стресостійкості.

Вважаємо, що такі заходи в освітньому середовищі початкової школи не тільки допоможуть молодшим школярам адаптуватися до життя в складних умовах воєнного стану, а й забезпечать їм міцнішу основу для подальшого особистісного росту і розвитку.

На особливу увагу заслуговує створена досвідченим вітчизняним психолого-педагогічним колективом корекційно-розвиткової програми «Безпечний простір» для формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. Завдання програми передбачає:

- формування в дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравмувальних подій;
- підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих психотравмувальних подій;
- формування саногенних видів взаємин дитини з найближчим соціальним оточенням;
- формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки;
- створення в дитячому колективі, де навчається проблема дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;
- формування адекватних батьківських настанов (налаштувань) на соціально-психологічні проблеми дитини через активне залучення батьків до психокорекційного процесу [1, с. 6].

Очевидно, що здатність до швидкої адаптації до змін у навколишньому середовищі та ситуаціях впливає на здатність дитини ефективно впоратися з негативними аспектами навчального процесу. Використання методів активного навчання та підтримка індивідуалізованого підходу сприяють підвищенню самооцінки та впевненості у власних здібностях, що сприяє позитивному ставленню до навчання та зменшує рівень стресу. Позитивне самовідчуття та впевненість у власних

можливостях створюють психологічний фундамент для стійкості до стресу у молодших школярів. Якісні міжособистісні взаємини у сім'ї, родині, у колі друзів, а також толерантна комунікативна взаємодія педагога з учнями виявляє ступінь соціальної допомоги, що є ключовим чинником для адаптивності дитини в стресових ситуаціях. Комплексна психолого-педагогічна підтримка, виявлена у створенні стимулюючого та оптимізуючого навчального середовища, а також надання психологічної допомоги у складних ситуаціях, має суттєвий вплив на формування стресостійкості молодших школярів.

Вищесказане дозволяє зробити **висновок**, що стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму протистояти різного роду стресам, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів навколишнього середовища та професійної діяльності; як здатність до соціальної адаптації тощо. Умови війни вимагають особливого підходу до педагогічних умов, щоб забезпечити стресостійкість учнів початкової школи. Актуальність дослідження стресостійкості у контексті психолого-педагогічних проблем сучасної початкової школи зумовлена зростанням психоемоційної напруги людей у зв'язку з кризовими ситуаціями в різних площинах соціуму; важкими реаліями життя українських родин, які змушені функціонувати в умовах війни у стані тривалого стресу, пов'язаного зі втратою рідних, близьких, власного майна, особистісного комфортного простору, матеріальних і духовних індивідуальних цінностей. Все це негативно впливає на розвиток дітей молодшого шкільного віку, які є вкрай вразливими у ранньому віці. Тому важливим завданням для практикуючих психологів і педагогів є створення безпечного освітнього середовища, в якому діти навчатимуться протистояти наслідкам стресових ситуацій для повноцінного зростання та формування життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч. метод. посіб. 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.
2. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 13(58), 2021. С. 26 – 34.
 3. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. Вип 7, С. 98–117.
 4. Черпіга М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки, 2013. №2. С. 202–208.
 5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
 6. Selye H. *The Stress of Life*, M.D. McGraw-Hill Book Company, 2006. 313 p. Repositorio Institucional del Centro Científico Tecnológico CONICET-CENPAT. URL: <https://bit.ly/317a8bp>

УДК: 159.923.35:616.89]"364"

Сердюк Ірина,

*к. держ.упр., т.в.о. заступника
генерального директора з наукової роботи
Державного закладу «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»,
ORCID ID: 0000-0001-9840-7340*

Кабанцева Анастасія,

*к. психол. н., учена секретарка, завідувачка відділення клінічної
психології Державного закладу «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»
ORCID 0000-0001-7678-6052*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Здоров'я є фундаментальним фактором для досягнення особистого щастя, успіху і ключовим ресурсом для

**ЗБІРНИК ТЕЗ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД
ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”**

30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна

Рекомендовано до видання 27.05.2024 р.

Відділ інформаційно-видавничої діяльності
м. Київ, Україна

