

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«16 » листопада 2025

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ЗАКЛАДУ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
М22 СР
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: «Соціальна
педагогіка»
КУРАКСІНА Тетяна
Керівник: канд.пед.н., доц. **ЗАХАРОВА Н.М.**
Рецензент: канд.пед.н., доц. **ТУРГЕНЄВА А.О.**

Запоріжжя, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Категорія ментального здоров'я: психологічний та педагогічний аспект	
1.2. Освітнє середовище як чинник збереження ментального благополуччя дітей та підлітків.....	17
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ.....	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	28
2.1. Інструменти діагностики стану ментального здоров'я учнівської молоді...	
2.2. Соціально-педагогічна програма «Життєві навички збереження ментального здоров'я учнівської молоді».....	36
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ.....	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

В умовах повномасштабної військової агресії в українському суспільстві відбулися суттєві трансформації, що спричинили екстремальність та непередбачуваність життєвих обставин для більшості сімей. Хронічний вплив стресових факторів, зокрема постійне загострення тривожності, страху, невизначеності та відсутності стабільних перспектив, обумовлює критичну потребу в наданні кваліфікованої психологічної підтримки, спрямованої на збереження та відновлення ментального здоров'я населення, особливо дітей.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я відображає стан повного фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя, за якого особа здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно долати життєві стресові чинники, продуктивно працювати, формувати мотиваційні настанови та брати активну участь у соціальному житті.

Психічно здорова особистість усвідомлює власні емоційні стани та вміє ними управляти, демонструє високий рівень соціальної адаптації, прагне до саморозвитку, позитивно сприймає себе й оточення, відповідально ставиться до ухвалення складних рішень, здатна долати кризові ситуації та отримувати задоволення від життя.

У сучасних умовах найбільш уразливою групою є діти, оскільки вони ще не володіють достатнім життєвим досвідом і сформованими психологічними ресурсами, необхідними для самостійного подолання кризових ситуацій. Це підвищує ризики розвитку невротичних реакцій, соціальної дезадаптації та формування різних моделей захисної поведінки. За даними ВООЗ, понад 20% дітей і підлітків у світі страждають від психоемоційних розладів. Зокрема, в Україні в останні роки відзначається зростання рівня депресивних станів та тривожних розладів серед школярів.

Ментальне здоров'я дітей та підлітків є одним із найважливіших аспектів їхнього гармонійного розвитку, успішного навчання та соціальної адаптації. В

умовах сучасної освіти учні часто стикаються зі значними емоційними та психологічними навантаженнями, зростанням рівня стресу, емоційного та академічного виснаження, булінгу, що можуть призводити до стресу, тривожності, емоційного вигорання та соціальних труднощів. Вплив соціально-економічних змін, зростання інформаційного потоку, конфліктні ситуації в колективах та воєнні виклики — усе це створює додаткове навантаження на психіку дітей.

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального здоров'я і самопочуття, запорукою функціонування особистості, як дорослої людини так і дитини, зазначено в дослідженнях О. Вовченко, Я. Кандзюби, Т. Костєвої, В. Лефтерова, Н. Марути, М. Маркової, О. Рогової, О. Сечейко та ін.

Вивченню соціально-педагогічних та психологічних особливостей збереження ментального здоров'я в умовах кризової ситуації присвятили свої праці О. Буковська, Г. Кісарчук, Д. Мельничук, В. Зливков, М. Оксютович, Я. Омельченко О. Рибалка, Н. Рудкевич, С. Чукут та ін. [7; 8; 11; 14; 27; 29; 3].

Недостатня увага до проблеми ментального здоров'я у шкільному середовищі може призвести до зниження навчальної мотивації, самооцінки розвитку проблем у спілкуванні та навіть девіантної поведінки.

Це створює певну суперечність: з одного боку, зростає потреба у випускниках, які володіють навичками емоційної саморегуляції, можуть ефективно реагувати у стресових умовах та підтримувати психічне здоров'я, а з іншого — бракує науково-обґрунтованих методичних та практичних рекомендацій щодо впровадження програм збереження та відновлення ментального благополуччя учнів.

Розробка й упровадження цілісної системи підтримки психоемоційного здоров'я дітей та підлітків у закладі освіти є важливим завданням сучасної педагогіки та психології. Відповідно, дослідження сучасних підходів, методів та форм збереження ментального здоров'я учнів набуває значної наукової та практичної цінності. Необхідність розробки ефективних методів та форм збереження ментального здоров'я учнів у школах обумовлює важливість

дослідження за темою: «Сучасні підходи до збереження ментального здоров'я учнівської молоді в умовах закладу освіти».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та розробити соціально-педагогічну програму збереження ментального здоров'я учнівської молоді.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові підходи до поняття "ментальне здоров'я" учнівської молоді.

2. Визначити сучасні методи та форми збереження ментального здоров'я в умовах освітнього процесу.

3. Розробити соціально-педагогічну програму збереження та підтримки ментального здоров'я учнівської молоді.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я дітей та підлітків в умовах закладу освіти.

Предмет дослідження: методи та форми збереження ментального здоров'я учнів в умовах освітнього процесу.

Гіпотеза дослідження: Якщо у навчальний процес інтегрувати ефективні життєві навички, методи та форми збереження й підтримки ментального здоров'я, то це сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та формуванню позитивного емоційного клімату серед учнів.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння, систематизація; *емпіричні* – соціально-психологічні діагностичні методики: тести, опитувальники

Наукова новизна

1. Визначено ефективні методи та форми підтримки ментального здоров'я учнів у закладі освіти.

2. Обґрунтовано вплив освітнього середовища на психоемоційний стан дітей та підлітків.

3. Розроблено соціально- педагогічну програму збереження ментального здоров'я школярів, спрямовану на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані: у діяльності психологічних служб навчальних закладів; у практиці роботи педагогів соціальних для створення сприятливого емоційного клімату; при розробці освітніх та здоров'язберезувальних програм.

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, 2 розділи, висновки; загальний текст на 60 стор.; основний виклад на 45 стор.; 32 використаних джерела; 5 табл.; 6 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Категорія ментального здоров'я: психологічний та педагогічний аспекти

Здоров'я є фундаментальною суспільною цінністю, яка повинна забезпечуватися комплексом науково обґрунтованих та практичних заходів, спрямованих на його збереження та зміцнення. Реалізація цих заходів відбувається завдяки діяльності відповідних інституцій та через усвідомлене піклування кожного громадянина про власне та громадське здоров'я. Формування культури здоров'я розпочинається в сім'ї та продовжується в освітньому середовищі, оскільки навчання є процесом набуття, вдосконалення знань, умінь і навичок, що безпосередньо впливає на стиль життя індивіда.

Міжнародним лідером у сфері збереження здоров'я населення є Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), створена у 1948 році в межах ООН. Основними її функціями є координація міжнародних ініціатив у сфері охорони здоров'я, співпраця з урядами різних країн для вдосконалення стратегій планування, управління та оцінки ефективності відповідних програм. ВООЗ також займається розробленням і поширенням здоров'язбережувальних технологій, стандартів та інформаційних ресурсів. Однією з ключових особливостей діяльності організації є стратегія міжсекторального партнерства, що охоплює державні, громадські, приватні, релігійні та освітні інституції.

Здоров'я – це не лише відсутність захворювань, а стан гармонійного благополуччя у фізичній, психічній та соціальній сферах життя. Воно є фундаментальною потребою людини, що визначає можливість реалізації її природного потенціалу. Це водночас ресурс, процес і результат задоволення базових потреб, а також найвища суспільна цінність, яка забезпечує здатність людини адаптуватися, впливати на своє середовище, покращувати його та підвищувати якість власного життя [5].

Загальновизнано, що стан здоров'я та загальне благополуччя населення є визначальними чинниками економічного та соціального розвитку держави. Подальший розвиток, і навіть саме існування країни, значною мірою залежить від ефективного відтворення людських ресурсів як основи продуктивних сил. Поділяємо думку науковців (Т. Андрійченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна та ін.), що саме молодь є головною рушійною силою розвитку суспільства, його майбутнім та стратегічним резервом. Водночас нинішній стан здоров'я української молоді та загальні демографічні тенденції свідчать про нагальну потребу у формуванні культури здорового способу життя серед усіх верств населення, особливо серед підростаючого покоління.

Підтримуємо позицію цілісного погляду на здоров'я як системне утворення, яке інтегрує в собі принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. В усі часи проблема збереження та зміцнення здоров'я суспільства залишалася однією з ключових. Рівень здоров'я нації є своєрідним індикатором цивілізованості держави, що відображає ефективність її соціальної політики та функціонування різних сфер діяльності [5, с. 8].

Сучасна наука накопичила значний теоретичний матеріал щодо збереження психічного здоров'я, проте на практиці спостерігається недостатнє впровадження психологічно орієнтованих методик у навчальний процес, форм та методів популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді, зазначають О. Гуренко, Н. Захарова. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, який поєднує освітні, психологічні та соціально-педагогічні заходи для створення сприятливого середовища, що підтримує психологічне здоров'я молодого покоління [5, с. 18-30].

Здоров'язбережувальна парадигма забезпечує збереження, відновлення та підтримку здорового покоління, формування здоров'язберігаючої компетентності. Тому її значення, сутність, роль і місце, специфіка і функції в

системі суспільних відносин мають бути зрозумілими як для суб'єктів технологічного процесу, так для учнівської молоді. Також важливим має бути розуміння дітьми різноманіття відносин і спілкування, система ціннісних орієнтацій, можливість самореалізації особистості під час такого процесу.

Тож, прокоментуємо функції формування здоров'язберезувальної компоненти учнів: освітню, рекреативну й оздоровчу, комунікативну, формуючу та інформаційну.

Освітній аспект формування здоров'язберігаючої компетентності є важливим напрямом освітньої діяльності, спрямованим на засвоєння знань, умінь і навичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Освітня функція цього процесу полягає у забезпеченні системного підходу до вивчення основ здорового способу життя, що передбачає опанування фундаментальних теоретичних положень, усвідомлення їх значущості та здатність до практичного застосування.

Знання у цьому контексті розглядається як структурована логічна інформація про здоров'я та фактори, що на нього впливають, зафіксована у свідомості особистості. Водночас уміння включають освоєння практичних способів і технологій підтримки здоров'я, що дозволяють ефективно впроваджувати набутий теоретичний матеріал у повсякденну діяльність.

Рекреаційна та оздоровча функція здоров'язберігаючої компетентності реалізується через залучення особистості до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що сприяє не лише підвищенню фізичної активності, але й відновленню організму та задоволенню емоційно-психологічних потреб.

Комунікативний аспект формування здоров'язберігаючої компетентності передбачає розвиток здатності до ефективної взаємодії в соціальному середовищі, розширення кола спілкування та стимулювання особистісного зростання. Важливим елементом цього процесу є профілактика стресових ситуацій, що досягається шляхом формування психологічної стійкості та розвитку навичок саморегуляції.

Формуюча функція здоров'язберігаючої компетентності пов'язана з розвитком ціннісних орієнтирів, що визначають ставлення особистості до власного здоров'я. Вона включає становлення здоров'язберігаючого мислення, а також розвиток сенсорної, рухової, емоційно-вольової та мотиваційно-ціннісної сфер.

Інформаційна функція передбачає акумулювання, розповсюдження та трансляцію знань про збереження здоров'я, що сприяє поширенню сучасних науково обґрунтованих підходів до здорового способу життя. Вона є інтегруючим компонентом усіх інших функцій, забезпечуючи їх ефективність через якісне інформаційне наповнення.

Таким чином, формування здоров'язберігаючої компетентності є багатограним процесом, що поєднує освітній, рекреаційний, комунікативний, формуючий та інформаційний аспекти. Комплексний підхід до його реалізації сприяє не лише підвищенню рівня знань та умінь у сфері здоров'язбереження, але й формуванню відповідних компетентностей, відповідального ставлення особистості до власного здоров'я як стратегічної життєвої цінності.

Отже, головним завданням держави, суспільства, закладів освіти було, є і буде – збереження, зміцнення й відновлення фізичного, психічного та духовного здоров'я української нації [13, с.204].

Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян є державним пріоритетом у національному відродженні, повноцінному входженню у світову спільноту.

Положення Закону України «Про загальну середню освіту», Концепція безперервної валеологічної освіти, Базовий зміст шкільної валеологічної освіти та інші документи, представлені на різних освітніх платформах, визначають основні напрями підготовки учнів до усвідомленого формування, збереження та зміцнення здоров'я. Вони акцентують увагу на розумінні його складових, зв'язку

з образом життя, впливу природних та соціальних факторів, а також національних традицій здоров'язбереження [10; 20].

Кардинальні зміни в освітньому середовищі України актуалізували необхідність оновлення змісту педагогічної освіти. Орієнтація на міжнародні освітні стандарти вимагає реформування та модернізації процесів освітньої політики у сфері здоров'язбереження та має ґрунтуватися на чітко визначених принципах і стратегічних цілях (як короткострокових, так і довгострокових), конкретних методах, засобах і формах реалізації, а також розподілі відповідальності між ключовими інституціями, які впроваджують цю політику [4, с. 435-438].

Суттєвим проривом у напрямку збереження ментального здоров'я стала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (англ. The All-Ukrainian mental health program «How Are U?»), ініційована першою леді України Оленою Зеленською у травні 2022 року.

Провідна мета програми: розбудова якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвитку культури піклування про ментальне здоров'я. До актуальних заходів програми включено:

- реалізація комплексу соціальних послуг з формування життєстійкості, навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти;
- впровадження алгоритму надання кризової психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях з подальшим супроводом людини;
- забезпечення міжсекторальної співпраці з державними та комунальними установами, неурядовими організаціями, науковими установами, міжнародними партнерами, гуманітарними місіями;
- реалізація просвітницької роботи, спрямованої на психоедукацію та антистигму;
- поширення інформації про ментальне здоров'я як єдине ціле зі здоров'ям фізичним, про техніки самодопомоги;
- ментальне здоров'я дітей, підлітків і батьків [20].

Отже, в складних умовах у взаємодії з усіма сферами, державними службами закладами освіти виконують провідні завдання зі збереження ментального здоров'я, що сприяють заспокоєнню, зміцненню та активізації адаптаційного потенціалу особистості, запобіганню негативних впливів, рецидивів дезадаптації; створюють належні умови освітнього середовища, забезпечують охорону, захист життя та прав дитини. У реаліях сьогодення особливо значущим є розуміння, що життя постає найвищою цінністю людини, а потреба в безпеці є однією з базових потреб особистості.

Останнім часом у всьому світі дедалі більше уваги приділяється проблемі збереження ментального здоров'я, адже психологічний добробут людини визнається однією з найвищих соціальних цінностей. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання психічного здоров'я учнів, оскільки саме воно є важливим чинником їхнього особистісного розвитку, навчальних досягнень та соціалізації. Забезпечення емоційної стійкості та психологічного благополуччя дітей і підлітків є одним із ключових пріоритетів сучасної освітньої системи України.

Проблематика здорового способу життя та збереження здоров'я людини є предметом наукових досліджень та дискусій у різних галузях знань. Наш науковий інтерес зосереджений на **аспектах соціальної роботи та соціальної педагогіки**, які відіграють ключову роль у формуванні здорової нації. А також, зацентруємо увагу на основні цілі та задачі збереження ментального здоров'я учнівської молоді як життєдайного ресурсу країни саме сьогодні, коли країна та населення знаходяться в стані соціальної, психологічної, духовної кризи.

В основу кваліфікаційного дослідження покладено визначення ментального здоров'я як стану повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, за умов якого особа може реалізувати власні здібності, протистояти життєвим стресам, працювати, планувати, мотивуватися і бути активною у соціальному житті, як трактується Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Тому, ключовою стратегією роботи обрано **комплексний підхід** до вивчення

соціально-педагогічних та психологічних особливостей збереження ментального здоров'я учнівської молоді.

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального здоров'я і самопочуття, запорукою функціонування особистості, як дорослої людини так і дитини зазначено в дослідженнях О. Вовченко, Я. Кандзюби, Т. Костєвої В. Лефтерова, Н. Марути, М. Маркової, О. Рогової, О. Сечейко та ін. [1; 7; 8; 9; 11; 30].

Вивченню соціально-педагогічних та психологічних особливостей збереження ментального здоров'я в умовах кризової ситуації присвятили свої праці О. Буковська, Г. Кісарчук, Д. Мельничук, М. Оксютів, Я. Омельченко, Н. Рудкевич, О. Рибалка та ін. [14;15; 27; 29].

Без уваги науковців не залишилася ще низка важливих аспектів даної теми: методи, форми підтримки й збереження здоров'я. Треба звернути також увагу на те, що в українському науковому дискурсі поняття «ментальне здоров'я» ототожнюється з поняттям «психічне здоров'я».

У вітчизняних дослідженнях ментальне здоров'я людини об'єднується критеріями та характеристиками психологічного, емоційного та соціального благополуччя, що продуктивно впливає на отримання задоволення від життя, вміння долати певні страхи, розлади, внутрішні та зовнішні конфлікти, зазначає Н. Марута [11, с. 23].

Особисту точку зору з цього питання має О. Рогова, обираючи комплексний підхід та зазначаючи, що поєднання та відповідність фізіологічного, особистісного, соціального благополуччя віковим та рівню емоційного і розумового благополуччя забезпечують стан повного здоров'я особи [26, с. 25].

З позиції сучасної психології ментальне здоров'я – це певний рівень психоемоційного, когнітивного благополуччя, що проявляється в емоційних реакціях, адекватній поведінці, отриманні власного задоволення від комунікації, здатності бути прийнятим та зрозумілим іншими людьми [25; 26].

Життя українських дітей в умовах війни створює серйозні виклики для їх

психологічного благополуччя. Потрапляючи у непередбачувані ситуації, підлітки, молоді люди, та й будь якого віку, мають приймати своєчасні рішення, адекватно реагувати, допомагати іншим долати травматичні ситуації та брати на себе відповідальність. Тому, дуже важливо сьогодні зберігати ментальне здоров'я, психічну стійкість молоді, зазначається в сучасних дослідженнях [23; 24; 27].

Ментальне здоров'я є важливою складовою психофізичного розвитку; ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина може реалізувати свої творчі здібності, протистояти життєвим стресам, вчитися, працювати, робити внесок у суспільне життя.

Щільний зв'язок фізичного стану людини та стану загального ментального здоров'я проаналізовано в працях О. Вовченко та О. Сейченко. Автори вважають, що психічне та фізичне здоров'я є однаково важливими складовими життя. Психічні порушення у вигляді страхів, панічних атак, стресів погіршують фізичний стан; провокують розвиток явищ безпорадності, відчуття безнадії, розгубленості, забудькуватості, розлюченості та смутку; виникнення шкідливих звичок. При тому, що такий стан окремої людини відображується й на групі (сім'ї, наприклад), викликає зміни соціальних процесів [1, с. 18; 30].

Сучасні реалії, зокрема повномасштабна війна в Україні, створили умови, в яких кризові ситуації стали частиною життя багатьох громадян, зокрема учнівської молоді. Такі обставини можуть бути спричинені безпосередніми втратами – рідних, житла, майна, міграцією – або ж опосередкованими факторами, що впливають через емоційну рефлексію, переживання та стресові реакції. Зростання рівня психоемоційного навантаження, спричинене соціальними потрясіннями, призводить до порушення ментального здоров'я, що може проявлятися у вигляді тривожних станів, депресії, емоційного вигорання, зниженням навчальної мотивації, проблем зі сном та концентрацією уваги.

Ситуація тривалого стресу може спричинити загострення хронічних захворювань та розвиток вторинних психосоматичних проявів, що негативно впливає на загальне самопочуття учнів. Негативні емоційні відчуття,

тривожність, гнів, сором, провина та депресії, нав'язливі думки - це типові поведінкові реакції людини, яка опинилася в складних життєвих обставинах.

Що ж треба зробити, щоб об'єднати здоровий дух та психіку із соціальним складником, щоб діти вміли розрізняти свої емоції, керувати ними; спілкувалися і будувати стосунки з іншими; нормально адаптувалися до нових умов життя; позитивно оцінювати себе; отримували задоволення від життя, не боялися сучасних викликів?

Психологічна допомога дітям, які пережили кризові ситуації повинна спрямовуватися на подолання негативних наслідків перебування в стресових ситуаціях та попереджувати регрес цих переживань [24, с. 43].

Для уникнення погіршення стану ментального здоров'я дитини, через пережиті кризові ситуації, важливо зосередити увагу на формуванні в неї критичного мислення – вмінні аналізувати отриману інформацію та приймати обмірковані та незалежні рішення, підсилювати та підтримувати відчуття життєвої перспективи, бажання досягати поставлених раніше цілей.

Кризові ситуації, з якими зіштовхується молодь, можна поділити на дві основні категорії: ті, що є частиною природного життєвого циклу (вікові кризи, адаптаційні процеси), та ті, що викликані травмуючими зовнішніми подіями, такими як воєнні дії, насильство, вимушене переселення. Оскільки діти та підлітки є особливо вразливою групою, вони потребують підтримки з боку батьків, педагогів, психологів і соціальних працівників [23].

Соціально-педагогічна робота в таких умовах має бути спрямована не лише на допомогу у подоланні наслідків кризових ситуацій, що здатні погіршувати ментальне здоров'я молоді, а й на їхнє попередження шляхом формування відповідних знань у дітей, їх батьків та педагогів про ситуацію, що склалася. Це передбачає підвищення обізнаності дітей та їхніх сімей щодо методів саморегуляції, збереження психоемоційного здоров'я та розвитку стресостійкості, формуванню життєвих навичок, які допомагатимуть усунути або мінімізувати чинники соціальних проблем і небезпечної поведінки,

підготувати дитину до зустрічі з проблемою та до задоволення потреб нешкідливим чином.

Важливими складниками соціально-педагогічної роботи в умовах ЗЗСО є впровадження методів, форм, технологій зі збереження та зміцнення ментального здоров'я, формування здорового способу життя, опанування інноваційними технологіями здійснення соціально-педагогічної та соціальної роботи з різними категоріями учнів у різних соціокультурних середовищах. Необхідно створювати безпечне освітнє середовище, де учні зможуть отримати необхідну підтримку, навчитися конструктивним способам подолання стресу та розвивати навички психологічної самодопомоги. Тільки комплексний підхід та активна взаємодія всіх учасників освітнього процесу дозволять мінімізувати негативні наслідки кризових ситуацій та сприяти збереженню ментального здоров'я учнів [31; 32].

1.2. Освітнє середовище як чинник збереження ментального благополуччя дітей та підлітків

Формування ментального здоров'я учнів має бути системним процесом, що охоплює єдність цілей, принципів, змісту, форм і методів роботи. Важливо створювати умови, за яких учні не лише отримують інформацію про психологічне благополуччя, а й розвивають навички емоційної саморегуляції, критичного мислення, стресостійкості та взаємодопомоги. В умовах закладу освіти важливо не лише забезпечити якісний навчальний процес, а й створити сприятливе психологічне середовище, у якому учні зможуть гармонійно розвиватися.

Освітній процес має передбачати активне залучення школярів до діяльності, що сприяє усвідомленню власного психоемоційного стану, відповідального ставлення до свого здоров'я, побудові навичок збереження психологічної рівноваги та саморегуляції, емоційної грамотності та психологічної стійкості як невід'ємної частини ефективної профілактики

емоційного вигорання та психічних розладів. Саме тому, актуальним є дослідження ефективних методів і форм психологічної та соціальної роботи, які можна інтегрувати в освітній процес задля збереження ментального здоров'я учнів, їх розвитку [17].

Аналіз динаміки стану здоров'я дітей та підлітків протягом останніх десятиліть свідчить про стійку тенденцію до його погіршення, що має значні наслідки для якості життя молодого покоління, соціальної адаптації, професійної реалізації та довголіття. Така ситуація зумовлена як об'єктивними (екологічні та соціально-економічні кризи), так і суб'єктивними факторами, вплив на які можливий в умовах техногенних, соціально-економічних змін та у межах відповідної державної політики. Дослідники підкреслюють, що стан здоров'я людини є регульованим чинником, причому близько 55% його залежить від способу життя.

Отже, збереження здоров'я нації є стратегічним пріоритетом держави, оскільки без нього неможливі соціально-економічні перетворення. У цьому контексті актуальним є розроблення ефективних управлінських технологій у сфері охорони здоров'я та визначення ключових напрямів державної політики щодо здоров'язбереження підростаючого покоління в умовах освіти [4, с. 10; 17].

Протягом останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення показників фізичного та психічного здоров'я дітей і підлітків. Згідно з даними офіційної медицини та спеціальних педагогічних досліджень, лише 10–15% випускників шкіл можна вважати абсолютно здоровими. Також фіксується зниження рівня фізичної підготовленості серед учнів. Найпоширенішими захворюваннями в дитячому середовищі є патології опорно-рухового апарату, розлади травної системи, порушення обміну речовин, а також захворювання органів зору. Показово, що існує прямий зв'язок між захворюваннями і негативними проявами у поведінці школярів, можливостями опановувати навчальний матеріал: кожен п'ятий учень має труднощі з навчанням. Це призводить до підвищення рівня агресивності, емоційної нестабільності,

заниженої самооцінки та рівня освітченості, конфліктів з однолітками, вчителями та батьками [12; 14].

Аналіз наукової літератури та результатів статистики свідчить про низку асоціальних факторів, які сприяють поширенню шкідливих звичок (тютюнопаління, зловживання алкоголем, вживання наркотичних речовин, ранніх статевих зв'язків). Така ситуація негативно впливає на фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я підлітків та підсилює тенденцію до зростання проявів девіантної поведінки в учнівському середовищі. Дослідження засвідчують, що значна частина дітей із порушеннями фізичного та психічного здоров'я схильна до ризикованої поведінки, такі підлітки втричі частіше долучаються до вживання наркотиків, що загрожує як особистому здоров'ю, так їхній подальшій соціалізації. Погіршення стану здоров'я молоді є не лише проблемою особистісного розвитку, а й питанням національної безпеки.

Фахівці виділяють дві основні групи чинників, що негативно впливають на здоров'я дітей. Перша група – внутрішні (ендогенні) фактори, які включають спадкові особливості, вроджені патології та наслідки перенесених травм. Друга група – зовнішні (екзогенні) фактори, до яких належать недостатня рухова активність (гіподинамія), незбалансоване харчування та низький рівень культури харчових звичок, невідповідність навчального процесу фізіолого-гігієнічним вимогам, зростання навчального навантаження, що призводить до перевтоми та стресових станів. Окрім цього, відзначається недостатня увага до системної профілактики негативних впливів на здоров'я дітей.

Сучасна практика боротьби з негативними явищами серед молоді, яка зосереджена, переважно, на подоланні їхніх наслідків, продемонструвала свою неефективність. Застосування методів залякування та моралізаторства в інформаційно-освітньому просторі спричинило недовіру, соціальну апатію та розчарування серед молодого покоління. Освітні програми, спрямовані на формування культури здорового способу життя, залишаються недостатньо ефективними, оскільки реалізуються формально, без урахування реальних потреб молоді та об'єктивних соціальних змін. Серед основних проблем

виокремлюють послаблення мотивації до здорового способу життя, низький рівень превентивних знань і відсутність необхідних навичок самозбереження. Враховуючи ці виклики, необхідна комплексна трансформація освітньої політики у сфері здоров'язбереження, спрямована на впровадження інноваційних підходів до формування здорового способу життя в учнівської молоді [4, с. 409-410].

Однією з глобальних тенденцій сучасної цивілізації є погіршення загального рівня здоров'я населення, що в Україні додатково ускладняється воєнною ситуацією та демографічною кризою. В умовах зростання рівня захворюваності - здоров'я громадян набуває статусу стратегічного показника безпеки та життєздатності нації. Сучасна освітня парадигма все більше орієнтується на формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я як ключової життєвої цінності. Здоров'я учнівської молоді продовжує хвилювати фахівців різних галузей, тому що в сучасному суспільстві воно розглядається не лише як ресурс, а як мета життя.

Доступним, активним та ефективним простором для формування відповідального ставлення до здоров'я, збереження та відновлення ментального здоров'я для учнівської молоді має бути заклад освіти з його можливостями інформування, розвитку зрозумілого для дітей ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, інтерактивними та інноваційними техніками. Проте, при відсутності у особистості певних життєвих навичок, які допомагають боротися з стресами, станом неспокою, неврівноваженості та ставати більш міцними, витривалими соціально-виховний вплив програм, проектів є мало ефективним [5].

У культурі здорового способу життя з 2002 року утвердився термін «саногенез». На відміну від патогенезу (виявлення захворювань та їх усунення), саногенез - це парадигма оздоровлення, її сутність – оздоровлюватися, активно працюючи, навчаючись, діючи. Це тісна співпраця педагогів, психологів, медиків, коли в процесі навчання діти і молодь оздоровлюються.

Отже, навчання, що оберігає здоров'я, передбачає послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового та емоційно-привабливого середовища для формування таких життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення і відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості [6].

Нагадаємо, що **життєві навички** – це здатність до адаптації й позитивної поведінки, що дає змогу ефективно справлятися з повсякденними проблемами та потребами (ВООЗ). Термін «життєві навички» – це калька з «Life Skills». «Skills» у точному перекладі з англійської мови означає не просто навички, а здатність чи компетентність. Розвиток життєвих навичок (ЖН) – це **педагогічна технологія**, що є дуже популярною в багатьох країнах світу, зокрема, у Західній Європі та США. ЖН впроваджуються ЮНІСЕФ та іншими впливовими міжнародними організаціями з метою покращення якості освіти і перетворень на шляху до гуманного світу [2; 18].

Для зображення освітніх процесів, що застосовують життєві навички, надається перевага формулюванню: «освіта з питань здоров'я на основі життєвих навичок». Освіта з питань здоров'я на основі життєвих навичок відрізняється від традиційних інформативних підходів тим, що передбачає збалансоване фокусування на навичках, ставленнях, а також на наданні інформації.

Освіта з питань здоров'я на основі життєвих навичок (ЖН) – це лише одна з багатьох стратегій, впровадження якої необхідне для забезпечення ефективних змін у поведінці чи для поведінкового розвитку особистості. Освіта з питань здоров'я на основі ЖН досягне найбільшого результату, якщо здійснюватиметься у контексті інших стратегій, таких, як розвиток політики, доступ до відповідних медичних послуг, розвиток громади, здоров'язбережувальна діяльність сім'ї, засобів масової інформації тощо.

Освіта з питань здоров'я на основі життєвих навичок – це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду з досягненнями сучасної психологічної науки (зокрема, гуманістичної психології і теорії соціального впливу).

Чітко визначеного переліку життєвих навичок ще не визначено, але вважаємо, що життєві навички можна розподілити за допомогою різних способів на соціальні, когнітивні та емоційні навички. Але, «навички» у даному контексті – це «психологічно-соціальні та міжособистісні навички», які також називають «життєвими навичками». Розподілення навичок на категорії – це спроба створити логічну класифікацію; однак навички не є чимось окремим, усі вони поєднані у досить складний спосіб.

По-перше – це комунікаційні навички, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом, будувати продуктивні стосунки із зовнішнім оточенням, протидіяти соціальному тиску, які допомагають навчитися діяти незалежно у сучасному світі.

По-друге - це навички з аналізу та визначення цінностей, ведення переговорів, ухвалення рішень, критичного та творчого мислення, з подолання сильних емоцій, стресів та конфліктів; навички із розвитку самосвідомості. Під кожною загальною категорією наведених життєвих навичок можна привести величезний список навичок-компонентів, з яких вони складаються.

На практиці ці навички застосовуватимуться одночасно: наприклад, навичка ухвалення рішень, напевне, вимагатиме застосування творчого та критичного мислення (Який у мене вибір? Чому так а не інакше?), а також аналіз цінностей (Що є важливим для мене?).

Освіта, заснована на життєвих навичках, охоплює широкий спектр питань, пов'язаних зі здоров'ям, серед яких формування асертивної поведінки, профілактика вживання наркотиків, запобігання ВІЛ/СНІДу та самогубствам; екологічна просвіта, освіта споживання, а також сприяння миру та розв'язання конфліктів.

Методика розвитку життєвих навичок довела свою ефективність у запобіганні шкідливим звичкам, насильству та ризикованій сексуальній поведінці. Її впровадження можливе як у межах шкільних програм, так і через позашкільні курси.

Основна мета такої освіти – навчити дітей і молодь берегти здоров’я, підтримувати добробут, вести активне й корисне життя, дотримуватися закону, а в майбутньому – стати відповідальними громадянами, успішними професіоналами та турботливими сім’янинами. Життєві навички мотивують молодь до здорового способу життя та позитивної поведінки [10].

Розвиток життєвих навичок сприяє всебічному розвитку особистості, соціальній адаптації, емоційному й інтелектуальному благополуччю. Вони допомагають впоратися зі стресом, гнівом і тривогою, ефективно розв’язувати конфлікти, знижувати ризики для здоров’я, покращувати навчальні досягнення та формувати почуття відповідальності й активну громадянську позицію.

Формування життєвих навичок у сфері ментального здоров’я є ключовим аспектом гармонійного розвитку підлітків, адже саме в цьому віці відбуваються інтенсивні психологічні, емоційні та соціальні зміни. Вміння керувати своїм емоційним станом, долати стрес, будувати здорові стосунки та ухвалювати обґрунтовані рішення допомагає підліткам адаптуватися до викликів сучасного світу та знижує ризики виникнення психоемоційних розладів.

Формування життєвих навичок у сфері ментального здоров’я є надзвичайно важливим для гармонійного розвитку особистості підлітків. Це комплексний процес, що включає розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення, комунікативних умінь, стресостійкості та соціальної відповідальності. Кожен із цих компонентів відіграє значну роль у забезпеченні психічного благополуччя підлітків, їхній здатності до самореалізації та інтеграції в суспільство [2; 10; 12].

На підставі проведеного контент-аналізу результатів наукових досліджень та практичної діяльності визначимо основні складові **процесу формування життєвих навичок підлітків у сфері ментального здоров’я**.

1. Емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати, розпізнавати та ефективно керувати власними емоціями. Підлітковий вік супроводжується значними гормональними змінами, що часто викликає нестабільність емоційного

стану. Уміння розуміти свої почуття, виражати їх без шкоди для себе та інших, а також розпізнавати емоції оточуючих є основою психологічного комфорту.

Формування емоційної компетентності передбачає:

- навчання ідентифікації власних емоцій;
- розвиток навичок керування емоціями, включаючи стратегії подолання стресу, розчарування та тривоги; емоційного самоконтролю;
- формування позитивного мислення та впевненості в собі;
- уміння розпізнавати емоції інших та реагувати відповідно;
- навчання культурі самовираження: відкрито та конструктивно висловлювати свої думки та переживання; власні бажання та не порушувати власні кордони й кордони інших.

У результаті розвитку емоційної компетентності сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню психоемоційного стану та підвищенню рівня задоволеності життям.

2. Критичне та творче мислення - одна з ключових життєвих навичок, що допомагає підліткам аналізувати інформацію, відрізняти факти від суб'єктивних суджень і ухвалювати виважені рішення. Творче мислення, у свою чергу, сприяє пошуку нових шляхів вирішення проблем і виробленню нестандартних підходів у складних ситуаціях.

До компонентів розвитку критичного та творчого мислення відносяться такі:

- навчання аналізу інформації, виявлення маніпуляцій та здатність не піддаватися маніпуляції, когнітивним викривленням;
- розвиток навичок самостійного ухвалення рішень;
- стимулювання креативності та гнучкості мислення;
- формування навичок вирішення проблем.

Отже, підлітки, які розвинули критичне та творче мислення, більш стійкі до впливу соціальних мереж, фейкової інформації та психологічного тиску, що позитивно позначається на їхньому ментальному здоров'ї.

3. Комунікативні навички - невід'ємна складова соціалізації підлітків і впливає на їхні міжособистісні стосунки. Вміння ефективно висловлювати свої

думки, слухати інших, не створювати конфліктні ситуації або мирною шляхом їх розв'язувати та будувати здорові стосунки сприяє гармонійному розвитку особистості.

Основні аспекти комунікативних навичок це:

- розвиток активного слухання та емпатії;
- формування навичок ефективного спілкування (вербального та невербального);
- навчання конструктивному вирішенню конфліктів;
- розвиток навичок створення та підтримання дружніх і довірливих стосунків;
- вміння відстоювати свої кордони та поважати чужі.

Тож, підлітки, які добре розвинені в комунікативній сфері, легше та адекватніше адаптуються до нового середовища, будують здорові стосунки та краще справляються з соціальними викликами.

4. Саморегуляція та стресостійкість (резильєнтність) - це актуальні практики керування стресом через контроль над своїми реакціями, управління емоціями та ефективне прийняття рішень. Сучасний світ насичений різноманітними стресовими ситуаціями, з якими стикаються підлітки: навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти, соціальний тиск та невизначеність майбутнього. Саморегуляція та стресостійкість допомагають контролювати власні емоції та ефективно долати труднощі без шкоди для ментального здоров'я.

Основні складові розвитку стресостійкості:

- навчання технік релаксації та емоційного самоконтролю;
- формування позитивного ставлення до труднощів;
- навчання підлітків справлятися з тиском, уникати імпульсивних рішень і розвивати адаптивні стратегії поведінки;
- розвиток корисних навичок, що сприяють здоров'ю, продуктивності та гармонійному життю;

- формування здорових механізмів подолання стресу (практики майндфулнес, спорт, творчість, підтримка друзів).

Зрозуміло, що підлітки, які мають розвинену стресостійкість, менш схильні до тривожності, депресивних станів та імпульсивної поведінки.

5. Соціальна відповідальність та емпатія сприяють формуванню підлітків як свідомих членів суспільства, здатних до співчуття, взаємодопомоги та підтримки. Це важливі якості, що допомагають у побудові гармонійних стосунків, командній роботі та розвитку лідерських здібностей.

Основні аспекти розвитку соціальної відповідальності:

- навчання принципам толерантності та поваги до різноманітності;
- формування навичок співчуття та взаємодопомоги;
- залучення до менторської та волонтерської діяльності;
- усвідомлення власної ролі в суспільстві та впливу на соціальне середовище; повага до інших, здатність до співчуття.

Таким чином, розвинена соціальна відповідальність допомагає підліткам уникати агресії, булінгу та деструктивної поведінки; робить їх більш свідомими та відкритими до співпраці.

Підводячи підсумок характеристиці складників процесу формування життєвих навичок підлітків у сфері ментального здоров'я констатуємо, що дана педагогічна стратегія відповідає державним та суспільним запитам на здорову націю, є невід'ємною складовою гармонійного розвитку учнівської молоді.

Освіту з питань здоров'я на основі життєвих навичок можна розглядати не лише як процес, спрямований на вирішення актуальної соціально-педагогічної проблеми збереження та розвитку психоемоційного та соматичного здоров'я дітей і молоді, а й як напрямок соціально-особистісного саморозвитку та самовдосконалення учнівської молоді, формування у них здорового способу життя та культури здоров'я як особистісно-соціальної цінності, а також відповідальності за події, процеси, явища, тенденції соціальної активності, які відбуваються в житті суспільства.

Важливо, щоб цей процес був комплексним і охоплював розвиток емоційної компетентності, критичного мислення, комунікативних навичок, стресостійкості та соціальної відповідальності. Впровадження програм із розвитку цих навичок у навчальних закладах та сімейному середовищі сприятиме створенню здорового суспільства, де молодь почуватиметься впевнено, зможе конструктивно вирішувати життєві труднощі та будувати міцні міжособистісні стосунки.

Таким чином, комплексний підхід до розвитку життєвих навичок сприяє зміцненню ментального здоров'я підлітків, формує їхню впевненість у собі та забезпечує психологічну стійкість у дорослому житті.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

1. У першому розділі кваліфікаційної роботи вивчено та проаналізовано наукову літературу, практичний досвід фахівців із здоров'язбережувальних технологій, що дало змогу дійти певних висновків.

2. Встановлено, що ментальним здоров'ям особистості прийнято вважати стан благополуччя, за якого людина може використовувати свій потенціал, адекватно сприймати життєві ситуації та є важливою складовою повноцінного здоров'я особистості.

3. Досліджено, що ментальне здоров'я поєднує: емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, а порушення стабільності стану можуть стати причиною підвищення ризику погіршення здоров'я, ускладнення протікання процесу соціалізації особистості.

4. Доведено, що ефективним засобом відновлення та збереження ментального здоров'я учнівської молоді є життєві навички – це педагогічна технологія, синтез найуспішнішого педагогічного досвіду парадигми «освіта з питань здоров'я на основі життєвих навичок».

5. Встановлено, що важливим чинником збереження ментального здоров'я дітей є злагоджена соціально-педагогічна та психологічна робота фахівців: інформування, консультування, профілактика, різні форми допомоги й підтримки.

6. Вважаємо, що своєчасна діагностика та соціально-педагогічна підтримка життєвими навичками здоров'язбережувальних технологій сприятиме утвердженню, відновленню та збереженню ментального здоров'я учнівської молоді.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Інструменти діагностики стану ментального здоров'я учнівської молоді

Актуальність дослідження діагностики стану ментального здоров'я учнівської молоді обумовлена сучасними соціально-економічними та освітніми викликами, які значно впливають на психологічний стан учнівської молоді. Інтенсифікація навчального процесу, інформаційне перевантаження, високі очікування з боку батьків та вчителів, а також соціальні фактори (наприклад, пандемії, воєнні конфлікти, нестабільність у суспільстві) є потенційними тригерами емоційних розладів, підвищеного рівня стресу, тривожності та депресивних станів у підлітків.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 20% дітей та підлітків у всьому світі страждають на психічні розлади, а вік 10–19 років є критичним періодом для розвитку психологічної стійкості або, навпаки, формування довгострокових емоційних труднощів. У зв'язку з цим важливим завданням педагогів і психологів є систематичний моніторинг ментального здоров'я учнівської молоді з метою своєчасного виявлення проблем та впровадження корекційних програм.

Означимо програму експериментального дослідження, що реалізовувалася за наступними етапами:

I етап дослідної роботи мав на меті підбір діагностичного інструментарію для проведення комплексного обстеження стану ментального здоров'я учнівської молоді та передбачав вирішення наступних ***завдань***:

- вивчення рівня тривожності, емоційної грамотності, стресостійкості та можливих депресивних тенденцій серед підлітків;
- поточний моніторинг емоційного стану, зниження мотивації до навчання та збереження власного здоров'я в учнівському середовищі.

II етап дослідної роботи мав на меті сприяти розвитку життєвих навичок у підлітків для збереження та зміцнення їхнього ментального здоров'я, формування стресостійкості, емоційної регуляції, соціальної адаптації та відповідальної поведінки та передбачав вирішення наступних **завдань**:

- розробка соціально-педагогічної програми, в основу якої закладено усвідомлення основ ментального здоров'я та самопізнання, формування життєвих навичок збереження та зміцнення ментального здоров'я учнівської молоді.

На першому етапі експериментального дослідження визначено цілі проведення комплексної діагностики стану ментального здоров'я учнівської молоді, що базується на поєднанні класичних психодіагностичних методик та сучасних підходів до оцінки ментального здоров'я підлітків. Комплексний аналіз отриманих результатів дозволить не лише визначити рівень емоційного благополуччя учнів, а й виявити взаємозв'язок між тривожністю, депресивними станами, стресостійкістю та емоційною грамотністю, що відкриває нові перспективи для розробки програм збереження та підтримки ментального здоров'я учнівської молоді.

Для комплексної оцінки ментального здоров'я учнівської молоді нами було підібрано декілька методик, але у практиці роботи педагога соціального та психологічної служби формування діагностичного портфоліо методик здійснюється вже локально, індивідуально до категорії респондентів та кількісних чи змістових завдань дослідження. Наразі, представляємо приклади конкретних методик, рекомендованих для діагностичного дослідження компонентів ментального здоров'я учнів.

1. Методика «Шкала депресії для дітей» (CDI, M. Kovacs)

Рекомендована для учнів підліткового віку

Обґрунтування: підлітковий період є критичним для розвитку депресивних станів, які можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я у дорослому житті. Даний тест допомагає виявити ознаки депресії на ранніх етапах та розробити відповідні корекційні заходи.

Ціль: Виявлення ознак депресивних станів у дітей та підлітків.

Опис: Методика містить 27 запитань, кожне з яких має три варіанти відповідей, що відображають ступінь вираженості симптомів депресії.

Приклад запитань:

«Я почуваюся сумним...»

0 балів — рідко

1 бал — іноколи

2 бали — часто

«Я думаю, що мене ніхто не любить...»

0— ні

1— іноді

2— так, завжди

Інтерпретація результатів:

- 0-15 балів – відсутність депресивних проявів
- 16-25 балів – легка депресія
- 26-40 балів – середній рівень депресії
- Більше 40 балів – висока ймовірність депресії

2. Методика «Діагностика рівня тривожності» (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна). Рекомендується для учнів середнього і старшого шкільного віку.

Обґрунтування: тривожність є одним із найпоширеніших психологічних станів серед підлітків, що може негативно впливати на навчальну успішність, соціальні взаємодії та загальний рівень життєвої задоволеності. Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності дозволяє виявити схильність до емоційної нестабільності та потребу у психологічній підтримці.

Ціль: Визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності учнів.

Опис: Методика складається з двох частин:

Перша частина оцінює *ситуативну тривожність* (тобто реакцію учня на конкретну ситуацію).

Друга частина вимірює *особистісну тривожність* (стійку схильність до переживання тривоги).

Учням пропонують 40 тверджень, на які вони відповідають за шкалою:

- 1 — зовсім ні;
- 2 — трохи;
- 3 — помірно;
- 4 — дуже сильно.

Приклад тверджень:

- «Я відчуваю занепокоєння зараз».
- «Мене турбують дрібниці».
- «Я легко засмучуюсь».

Інтерпретація результатів:

- Низька тривожність (менше 30 балів)
- Помірна тривожність (31-45 балів)
- Висока тривожність (46 і більше балів)

3. Методика «Кольоровий тест Люшера». Рекомендована для всіх вікових груп.

Обґрунтування: цей метод дозволяє швидко оцінити поточний емоційний стан учнів, рівень їхньої тривожності, напруженості чи пригніченості. Він є особливо корисним у випадках, коли респонденти не можуть або не хочуть відкрито говорити про свій емоційний стан.

Ціль: Діагностика емоційного стану, рівня стресу та внутрішньої гармонії.

Опис: Учням пропонується 8 кольорових карток, які вони мають розташувати у порядку від найприємнішого до найменш приємного.

Основні кольори та їх значення:

- **Синій** – спокій, задоволеність
- **Зелений** – витримка, стійкість
- **Червоний** – активність, збудження
- **Жовтий** – оптимізм, надія
- **Фіолетовий** – фантазії, мрійливість

- **Коричневий** – потреба у захисті
- **Чорний** – тривожність, депресія
- **Сірий** – відгородженість, байдужість

Інтерпретація:

• Якщо «чорний» або «сірий» кольори опиняються у перших позиціях — це сигнал про емоційну напругу або депресію.

• Якщо яскраві кольори (червоний, жовтий) у кінці – можливий пригнічений стан або втома.

4. Опитувальник «Індекс життєвого стресу» (за Г. Сельє)

Рекомендовано для середнього та старшого шкільного віку.

Обґрунтування: стрес є невід’ємною частиною шкільного життя, але його надмірний рівень може призвести до емоційного вигорання, зниження мотивації до навчання та порушень поведінки. Діагностика рівня стресу допоможе оцінити, наскільки учні здатні адаптуватися до життєвих труднощів та які фактори найбільше впливають на їхній стан.

Ціль: Визначення рівня стресового навантаження у дітей та підлітків.

Опис: Опитувальник містить 40 тверджень, що стосуються подій останніх шести місяців (конфлікти в сім’ї, зміна школи, екзамени тощо).

Приклад запитань:

- «Я почуваюся перевантаженим навчанням»
- «Мене турбує майбутнє»
- «Я часто маю проблеми зі сном»

Інтерпретація:

- **0-50 балів** – низький рівень стресу
- **51-100 балів** – помірний рівень
- **101 і більше балів** – високий рівень стресу, потреба в психологічній підтримці

5. Методика «Оцінка емоційної грамотності та стресостійкості» (адаптація за Д. Гоулманом).

Ціль: Визначення рівня емоційного інтелекту, вміння управляти емоціями, а також стресостійкості учнів.

У розгорнутому форматі дана методика складається з двох частин:

а) опитувальника емоційної грамотності та

б) тесту на стресостійкість.

Обґрунтування: високий рівень емоційного інтелекту дозволяє учням краще розуміти власні емоції, керувати ними та адекватно реагувати на стресові ситуації. Методика допоможе оцінити рівень саморегуляції, емпатії та здатності до конструктивної взаємодії з оточуючими.

○ Опитувальник емоційної грамотності

Опис: Учні пропонуються 20 тверджень, на які вони відповідають за шкалою від 1 до 5:

(1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден).

Приклади тверджень:

1. Я розумію, коли відчуваю злість або роздратування.
2. Я можу пояснити, чому відчуваю ту чи іншу емоцію.
3. Я легко визначаю емоційний стан інших людей.
4. Я намагаюся контролювати свої негативні емоції.
5. Я здатен заспокоїти себе у стресових ситуаціях.
6. Я розумію, як мої емоції впливають на інших.
7. Я використовую позитивні емоції для досягнення цілей.

Інтерпретація результатів:

- **80-100 балів** – Високий рівень емоційної грамотності.
- **50-79 балів** – Середній рівень (є певні труднощі у розумінні або керуванні емоціями).
- **Менше 50 балів** – Низький рівень емоційної грамотності, потрібна додаткова робота над емоційною саморегуляцією.

Тест на стресостійкість

Опис: Методика містить 10 запитань. Учні потрібно оцінити свою поведінку у складних ситуаціях, обираючи один із варіантів відповіді.

Приклади запитань:

1. Як ви реагуєте, якщо отримали погану оцінку на контрольній?
 - а) Спокійно аналізую, що пішло не так, і роблю висновки (3 бали)
 - б) Засмучуюсь, але швидко забуваю (2 бали)
 - в) Відчуваю сильний стрес, довго переживаю (1 бал)
2. Як ви поведетесь у конфліктній ситуації?
 - а) Спокійно пояснюю свою позицію (3 бали)
 - б) Намагаюся уникати конфлікту (2 бали)
 - в) Емоційно реакую, іноді не стримуюсь (1 бал)
3. Що ви робите, коли маєте багато завдань і обмаль часу?
 - а) Ставлю пріоритети і виконую по черзі (3 бали)
 - б) Починаю хвилюватися, але все ж виконую (2 бали)
 - в) Панікую, відкладаю справи, не можу зосередитися (1 бал)

Інтерпретація результатів:

- **24-30 балів** – Висока стресостійкість, добре розвинені навички емоційної регуляції.
- **16-23 бали** – Середня стресостійкість, варто покращити навички управління стресом.
- **Менше 16 балів** – Низька стресостійкість, потрібна психологічна підтримка та тренування самоконтролю.

Отже, дана методика, яка за структурою складається з двох самостійних методик, дозволяє комплексно оцінити, наскільки учень розуміє свої емоції, вміє ними керувати та як він справляється зі стресовими ситуаціями. На основі результатів можна рекомендувати додаткові тренінги з емоційного інтелекту та стресостійкості.

Узагальнюючи значення запропонованих діагностичних методик зауважимо, що вони мають відповідні наукові рекомендації, впроваджуються в практику роботи служб, фахівців, дотичних до питань, пов'язаних зі страхами, тривожністю, депресивними станами, стресостійкістю дітей та підлітків.

Результати діагностики (практичне значення) можуть бути використані для:

- розробки та рекомендації впровадження програм збереження та підтримки ментального здоров'я у закладах освіти;
- надання рекомендацій педагогам щодо створення сприятливого освітнього середовища;
- розробки тренінгів з емоційного інтелекту та стресостійкості тощо;
- підвищення рівня психологічної культури учнів, батьків та педагогів.

Отже, підготовка та проведення діагностики стану ментального здоров'я учнівської молоді є необхідною умовою для забезпечення психологічного комфорту в освітньому просторі, учнівському та педагогічному середовищі.

Використання валідних психодіагностичних методик дозволяє своєчасно виявити соціальні, комунікативні, соматичні, емоційні проблеми; визначити рівень стресостійкості та тривожності учнів, що у свою чергу, створить умови своєчасному ефективному впровадженню корекційних та профілактичних програм здоров'язбережувального контенту.

2.2. Соціально-педагогічна програма «Життєві навички збереження ментального здоров'я учнівської молоді»

II етап дослідної роботи має на меті сприяти розвитку життєвих навичок у підлітків для збереження та зміцнення їхнього ментального здоров'я, формування стресостійкості, емоційної регуляції, соціальної адаптації та відповідальної поведінки й передбачав вирішення завдання із розробки соціально-педагогічної програми в основу якої закладено усвідомлення основ ментального здоров'я та самопізнання, формування життєвих навичок збереження та зміцнення ментального здоров'я учнівської молоді.

Соціально-педагогічна програма «Життєві навички збереження ментального здоров'я учнівської молоді» передбачає вирішення актуальної соціально-педагогічної проблеми збереження ментального здоров'я та самовдосконалення учнівської молоді, формування у них культури здоров'я як

особистісно-соціальної цінності, а також відповідальності за процеси, явища, які відбуваються в житті суспільства. Програма є універсальною, адже її можна використовувати як в процесі офлайн зустрічей, так і для дистанційної форми проведення.

На підставі комплексного підходу у теоретичному дослідженні (1.2.) було визначено ключові життєві навички, що забезпечують збереження та підтримку ментального здоров'я учнівської молоді: критичне мислення, емоційна компетентність, комунікативні навички, стресостійкості та соціальна відповідальність. Рекомендована соціально-педагогічна програма сприятиме підтримці здорового суспільства, де молодь почуватиметься впевнено, зможе конструктивно вирішувати життєві труднощі та будувати міцні міжособистісні стосунки.

Методологічну побудову програму забезпечує орієнтація соціального педагога на зазначені складові процесу формування життєвих навичок підлітків у сфері ментального здоров'я та з урахуванням у подальшій практичній діяльності результатів діагностичного обстеження, здоров'язбережувальних практик та технологій.

Соціально-педагогічна програма

«Життєві навички збереження ментального здоров'я учнівської молоді»

Структура програми

Мета програми: сприяти розвитку життєвих навичок у підлітків для збереження та зміцнення їхнього ментального здоров'я, формування стресостійкості (резильєнтності), емоційної регуляції, соціальної адаптації та відповідальної поведінки.

Завдання програми:

1. Ознайомити підлітків із базовими поняттями ментального здоров'я та факторами, що впливають на нього.
2. Сформувати навички емоційної саморегуляції та стресостійкості.
3. Розвинути соціальні навички, необхідні для ефективної взаємодії з оточенням.

4. Навчити підлітків конструктивно вирішувати конфлікти, долати страхи, тривожність та негативні переживання.
5. Розвинути критичне мислення, відповідальність за власне здоров'я та добробут.
6. Надати інформацію про ресурси підтримки (психологи, гарячі лінії, соціальні служби)

Цільова аудиторія: учнівська молодь 12–17 років

Тривалість: 2,5 місяці (15 занять, 1 блок - 3 зустрічі блок протягом 2 тижнів по 60 хвилин)

Формат: тренінги, інтерактивні лекції, рольові ігри, вправи, квест, дискусія, бесіда.

Зміст програми

Блок 1. Життєві навички критичного та творчого мислення

№.	Назва заходу	Термін	Цільова аудиторія
Блок 1. Життєві навички критичного та творчого мислення <i>Мета: вміння аналізувати ситуації, розпізнавати маніпуляції та різні викривлення; ухвалювати обґрунтовані рішення, знаходити ефективні стратегії подолання труднощів</i>			
1.	Тема: «Здоров'я – нездоров'я – результат?».	лекція інтерактивна	учні, педагог соціальний
2.	Тема: « Детектив»	модель «Зваження ризиків»(додаток Б)	учні, педагог соціальний
3.	Тема: «Щоб зробила ментально здорова людина?», «Як відреагувала б на пропозицію алкоголю, паління сигарети?»	Методика «Трикутник Карпмана» (додаток А)	учні педагог соціальний,

Метою першого блоку є формування в учнівської молоді основ критичного та творчого мислення про здоров'я взагалі, його складові як однієї із ключових життєвих навичок; здатності аналізувати інформацію, з'ясувати ознаки міфів, маніпуляцій, викривлень та формувати навички адекватних рішень, гнучкості мислення та креативності.

Сучасна ситуація формування соціальної компетентності потребує оновлення змісту знань та навичок про важливі аспекти життя, соціальну взаємодію та поведінку з урахуванням того, що частина дітей з родинами перебуває у складних життєвих обставинах. Отже, підлітки з розвинутим критичним та творчим мисленням, більш стійкі до негативних, не здорових впливів що позитивно відобразиться на їхньому ментальному здоров'ї.

Опис змісту заходів першого блоку представлено у **додатках А, Б.**

Блок 2. Життєві навички емоційної компетентності

№.	Назва заходу	Термін	Цільова аудиторія
Блок 2. Життєві навички емоційної компетентності Мета: <i>формування здатності розуміти, усвідомлювати, ефективно керувати власними емоціями та розпізнавати емоції оточуючих; навчання культурі самовираження; не порушувати власні кордони й кордони інших.</i>			
1.	Тема: «Як контролювати свої емоції».	лекція	учні, педагог соціальний
2.	Тренінг «Розвиток емоційного інтелекту»	тренінг (додаток В)	учні, педагог соціальний
3.	Тема: “Щоденник емоцій” та техніки Майндфулнес	запис емоцій; дихальні вправи (додаток Г)	учні педагог соціальний,

Метою другого блоку програми є розуміння себе та ідентифікація своїх емоцій, що впливає на формування життєвого балансу, врівноваженості та збереження психоемоційного стану молоді. Сформована емоційна компетентність – це здатність контролювати свої емоції та емоції інших, будувати позитивні стосунки з оточуючими, здатність співпереживати та бути готовим допомагати. Отже, процес формування зазначених навичок поступово трансформується у практичні дії, спосіб поведінки та є актуальним в контексті здоров'язбережувальних технологій.

Опис змісту заходів другого блоку представлено у **додатках В, Г.**

Блок 3. Життєві навички комунікації

№.	Назва заходу	Термін	Цільова аудиторія
Блок 3. Життєві навички комунікації Мета: <i>розвиток активного слухання, взаємоповаги та емпатії; вміння ефективно висловлювати свої думки, слухати інших, не створювати конфліктні ситуації або мирним шляхом їх розв'язувати та будувати здорові стосунки.</i>			
1.	Тема: Основи позитивної комунікації як ресурс здоров'я	дискусія	учні, педагог соціальний
2.	Тема: «Мистецтво переговорів: Я є Уїнстон Черчилль?»	рольова гра (додаток Є)	учні, педагог соціальний
3.	Тема: Дні добрих справ	квест	учні педагог соціальний,

Мета третього блоку програми є інтеграція попередніх досягнень у сфері здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді; розвиток мотивації до спілкування, ознайомлення та прийняття позитивних норм й зразків поведінки. Почуття відповідальності, взаємодопомоги, терплячисті і бажання діяти без примусу, узгоджувати свої дії з відповідальним ставленням до себе – найкращі маркери сформованості комунікативних життєвих навичок.

Опис змісту заходів третього блоку представлено у додатку Є.

Блок 4. Життєві навички саморегуляції та стресостійкості

№.	Назва заходу	Термін	Цільова аудиторія
Блок 4. Життєві навички саморегуляції та стресостійкості Мета: <i>розвиток корисних навичок, що сприяють здоров'ю, продуктивності та гармонійному життю; навчання технік релаксації та емоційного самоконтролю, справлятися з тиском, уникати імпульсивних рішень і розвивати адаптивні стратегії поведінки.</i>			
1.	Тема: «Стресостійкість у повсякденному житті»	тренінг (додаток Д)	учні, педагог соціальний
2.	Тема: «Як подолати тривогу та страхи; візуалізація безпечного місця»	дихальні техніки (додаток Г)	учні, педагог соціальний
3.	Тема: «Мій ресурс здоров'я»	індивідуальна програма ЖН	учні педагог соціальний,

Метою четвертого блоку програми є допомога учнівській молоді в умінні контролювати власні емоції та ефективно долати труднощі без шкоди для здоров'я; вводити у власний життєвий простір техніки релаксації, медитації, спорт, творчість, практики майндфулнес. У ситуації соціальної невизначеності – це антистресові та антидепресивні інструменти, ресурс збереження ментального здоров'я.

Опис змісту заходів другого блоку представлено у додатках Г, Д.

Блок 5. Життєві навички соціальної відповідальності та емпатії

№.	Назва заходу	Термін	Цільова аудиторія
Блок 5. Життєві навички соціальної відповідальності та емпатії Мета: <i>формування навичок співчуття та взаємодопомоги; навчання принципам толерантності та поваги до різноманітності; формування підлітків як свідомих членів суспільства.</i>			
1.	Тема: «За кого або за що ти відповідаєш?»	круглий стіл	учні, педагог соціальний
2.	Тема: «Допоможи другу».	волонтерський проєкт	учні, педагог соціальний
3.	Тема: «Лист вдячності»: висловити подяку комусь анонімно.	лист	учні педагог соціальний,

Метою п'ятого блоку є формування якостей, що допомагають у побудові гармонійних стосунків, командній роботі та розвитку лідерських здібностей, толерантності та усвідомлення себе як суб'єкта соціальних процесів.

Комплексний підхід у вирішенні завдань дослідження сприяє не лише підвищенню рівня життєвих навичок у сфері здоров'язбереження, але й формуванню відповідального ставлення особистості до власного здоров'я як стратегічної життєвої цінності.

Отже, запропонована програма може впроваджуватися соціальними педагогами у ЗЗСО, центрах молодіжного розвитку або на базі громадських організацій. Вона спрямована на створення психологічно безпечного середовища, у якому підлітки зможуть навчитися зберігати ментальне здоров'я та формувати навички, корисні для майбутнього.

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

1. У другому розділі кваліфікаційної роботи виконано завдання з підбору діагностичного інструментарію для проведення комплексного обстеження стану ментального здоров'я учнівської молоді.

2. Визначено цілі проведення комплексної діагностики стану ментального здоров'я учнівської молоді, що базується на поєднанні класичних психодіагностичних методик та сучасних підходів до оцінки ментального здоров'я підлітків.

3. Сформовано портфоліо з методик, що дозволяють визначити рівень емоційного благополуччя, виявити взаємозв'язок між тривожністю, депресивними станами, стресостійкістю та емоційною грамотністю та критичним мисленням, що відкриває нові перспективи для розробки програм збереження та підтримки ментального здоров'я учнівської молоді.

4. Розроблено соціально-педагогічну програму «Життєві навички збереження ментального здоров'я учнівської молоді» та відновлення ментального здоров'я учнівської молоді.

5. Доведено, що зміст структурних компонентів програми забезпечує комплексний підхід у вирішенні завдань дослідження, сприяє не лише підвищенню рівня життєвих навичок у сфері здоров'язбереження, але й формуванню відповідального ставлення особистості до власного здоров'я як стратегічної життєвої цінності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що ментальне здоров'я є важливою складовою повноцінного здоров'я, а будь-які порушення ментального здоров'я в майбутньому можуть стати серйозною причиною порушень у процесі становлення особистості, її розвитку та соціалізації. Констатовано, що ментальне здоров'я поєднує емоційне, фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

2. Проаналізовано соціально-педагогічні та психологічні особливості збереження ментального здоров'я в умовах кризової ситуації, та встановлено, що для зменшення негативного впливу кризових обставин та відновлення ментального здоров'я учнівської молоді важливим чинником є злагоджена соціально-педагогічна та психологічна робота фахівців.

3. Доведено, що збереження та підтримка ментального здоров'я учнів має включати відповідний до ситуації діагностичний інструментарій; сформоване портфоліо з методик, що дозволяють визначити рівень емоційного благополуччя, виявити взаємозв'язок між тривожністю, депресивними станами, стресостійкістю та емоційною грамотністю, критичним мисленням для розробки програм збереження та підтримки ментального здоров'я учнівської молоді.

4. Розроблено соціально-педагогічну програму «Життєві навички збереження ментального здоров'я учнівської молоді» та його відновлення.

5. Доведено, що зміст структурних компонентів програми забезпечує комплексний підхід у вирішенні завдань дослідження, сприяє не лише підвищенню рівня життєвих навичок у сфері здоров'язбереження, але й формуванню відповідального ставлення особистості до власного здоров'я як стратегічної життєвої цінності.

6. Спрогнозовано, що впровадження соціально-педагогічної програми позитивно впливатиме на процес збереження ментального здоров'я, зменшить рівень тривожності й відчуття страху, позитивно вплине на показники соціальної

адаптованості та покращить рівень позитивного ментального здоров'я учнівської молоді.

7. Вважаємо, що виконане дослідження може стати основою для продовження наукових розвідок з питань відновлення ментального здоров'я дітей у кризовій ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вовченко, О. А. (2022). Емоційно-поведінкові реакції старшокласників з особливими освітніми потребами в умовах стресу. *Науковий вісник МДУ. Серія: Педагогіка та психологія*, (3), 23–32.
2. Гримблат, С. О., Зайцев, В. П., & Крамський, С. І. (2015). *Здоров'язберігаючі технології у підготовці фахівців: навчально-методичний посібник*. Харків: Колегіум.
3. Дубогай, О. Д. (2016). *Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини*. Київ: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. (2017). Харків: Вид. Рожко С. Г.
5. Захарова, Н. М., & Гуренко, О. І. (2011). *Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді: навчальний посібник* (2-е вид.). Донецьк: ЛАНДОН-XXІ.
6. Калашникова, Л. В., Руденко, Ю. Ю., & Руденко, С. А. (2024). Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 74–81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10> (дата звернення 14.01.2025).
7. Кандзюба, Я. (2022). *Підтримка дитини з особливими освітніми потребами в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник*. Київ: КВІЦ.
8. Костєва, Т. Б. (2018). Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка*. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf> (дата звернення 14.01.2025).
9. Лефтеров, В. О. (2013). Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна антропологія*, (2), 47–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ia_2013_2_10 (дата звернення 14.01.2025).

10. Білик, В. Г. (Ред.). (2024). *Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»*: збірник наукових праць (Вип. 6). Київ: Алатон.
11. Марута, Н. О., & Маркова, М. В. (2015). Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*, 3(84), 21–28.
12. *Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення* (12 грудня 2023 року): збірник наукових праць / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. (2024). Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
13. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету* [збірник]. (2020). Вип. 32. Одеса: Видавничий дім «Гельветика».
14. Оксютрович, М., & Мельничук, Д. (2023). Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(69), 253–260.
15. Омельченко, Я. М., & Кісарчук, З. Г. (2008). *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Київ: Шкільний світ.
16. *Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність*: наук.-метод. зб. / за ред. С. М. Шкарлета. (2022). Київ-Чернівці: Букрек.
17. *Освітні та наукові інновації у сфері біології і збереження здоров'я людини*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Рівне, 14 грудня 2023 р.) / упоряд. І. О. Сяська, О. Г. Рудь, Л. В. Ойцюсь, І. М. Трохимчук. (2023). Рівне: О. Зень.
18. *Основи громадянського здоров'я: теорія і практика*: навчально-методичний посібник / за заг. ред. О. В. Безпалько. (2008). Ужгород: ВАТ «Патент».
19. Онуфрик, М., & Яковенко, І. (2017). *Новий закон про соцпослуги: Хто, кому і як?* Українська правда.
20. *Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р.*: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017

р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення 14.01.2025).

21. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: ТОВ “Видавництво “Логос”, 2015. – 207 с.

22. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. – Москва: Педагогика, 1983. – 448 с.

23. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ: НаУКМА, 2017. – 92 с.

24. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методики і техніки: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2015. – 232 с.

25. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнєрьова, В. М. Невмержицький. – Київ: Видавництво «Людмила», 2021. – 438 с.

26. Рогова, О. Г. (2020). Духовність як підґрунтя ментального здоров'я. *Філософія і культура в мінливості сьогодення: матеріали всеукраїнських філософських читань*. Дніпро, 24–26.

27. Рибалка, О., & Яланська, С. (2023). Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. *Витоки педагогічної майстерності*, (32), 199–203.

28. Рогова, О. Г. (2020). Духовність як підґрунтя ментального здоров'я. *Філософія і культура в мінливості сьогодення: матеріали всеукраїнських філософських читань*. Дніпро, 24–26.

29. Рудкевич, Н. І. (2021). *Методика соціально-педагогічної роботи*: навч.-метод. посіб. Львів: Растр-7. – 324 с.

30. Сечейко, О. В. (2014). *Диференціальна психологія*: підручник для студентів. Київ: НАУ. – 300 с.

31. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова та ін. ; за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. – Київ: Агенція «Україна», 2015. – 424 с.

32. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ: Ла Страда-Україна, 2014. – 84 с..

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Трикутник Карпмана»

Інструкція:

1. Поясніть, що таке *Трикутник Карпмана* та їх ролі:
 - Жертва: «Я не можу нічого змінити».
 - Переслідувач: «Все через тебе!»
 - Рятівник: «Я всіх врятую, крім себе».
2. Запропонуйте учасникам проаналізувати ситуацію, коли вони були в одній із цих ролей.
3. Обговоріть, як можна вийти з трикутника, переходячи до нових ролей:
 - Жертва → Автор («Я можу вплинути на ситуацію»).
 - Переслідувач → Конфронтер («Я маю право висловити свої межі без агресії»).
 - Рятівник → Коуч («Я можу підтримати, але не беру відповідальність за інших»). Учасники проговорюють або пишуть конкретні дії, які допоможуть перейти до конструктивної поведінки

ДОДАТОК Б**Техніка «Зваження ризиків, наслідків подій»***Інструкція:*

1. Опишіть ситуація, яка у вас викликає страх, занепокоєння (наприклад, «Якщо я відмовлю, людина образиться»).
2. Проаналізуйте кожний сценарій:
 - - Який найгірший можливий сценарій? (Людина образиться і припинить спілкування).
 - - Який найкращий сценарій? (Людина зрозуміє і прийме).
 - - Що найімовірніше станеться? (Людина може спочатку засмутитися, але потім прийме).
 - **Висновок:** більшість страхів перебільшені, і навіть у найгіршому разі ситуація не є катастрофічною.

ДОДАТОК В

ТРЕНІНГ: «Розвиток емоційного інтелекту»**Мета:**

- Навчити учнів розпізнавати власні емоції та емоції інших.
- Покращити навички управління емоціями.
- Підвищити рівень емоційної взаємодії з оточенням.

Цільова аудиторія: Учні 12-17 років

Тривалість: 1,5 години

Структура тренінгу**1. Вступ (10 хв)**

- Привітання, знайомство учасників.
- Обговорення теми тренінгу.
- Запитання: «Чому важливо розуміти свої емоції?»
- Вправа «Мій емоційний портрет»: кожен учасник називає три емоції, які він найчастіше відчуває протягом дня.

2. Основна частина (60 хв)**Вправа 1: «Карта емоцій» (15 хв)**

Мета: Навчитися розрізняти базові емоції.

Хід вправи:

- Ведучий роздає картки з назвами емоцій (радість, гнів, страх, сум, подив, відраза).
- Завдання: обговорити, коли і чому виникає кожна емоція.
- Обговорення: «Чи бувають емоції хороші та погані?»

Вправа 2: «Як почувається інший?» (20 хв)

Мета: Розвиток емпатії.

Хід вправи:

- Ведучий зачитує ситуації (наприклад, «Друг отримав погану оцінку»).
- Завдання: учасники мають визначити, які емоції може відчувати людина, та запропонувати способи підтримки.

• Обговорення: як можна правильно реагувати на емоційні стани інших?

Вправа 3: «Керуй своїми емоціями» (25 хв)

Мета: Вироблення навичок контролю емоцій.

Хід вправи:

- Ведучий пропонує ситуації (наприклад, «Вас незаслужено звинуватили у школі»).
- Завдання: придумати три способи, як конструктивно реагувати (глибоке дихання, позитивне мислення, переключення уваги тощо).
- Обговорення: як правильно висловлювати свої емоції?

3. Завершення (20 хв)

• Вправа «Емоційний щоденник»: кожен учасник записує, які емоції відчував під час тренінгу та що нового дізнався.

- Зворотний зв'язок: учасники діляться враженнями.
- Підсумки: ведучий підкреслює важливість розпізнавання та регулювання емоцій.

ДОДАТОК Г

Інтерактивні майндфулнес-практики для дітей

"Баночка з блискітками" – заповнити прозору банку водою та блискітками. Потрясти її й подивитися, як осідають блискітки – це аналогія з тим, як наші думки можуть заспокоїтися.

"Усвідомлена ходьба" – запропонувати учням повільно ходити, відчувуючи кожен крок, зміни у тілі.

"Майндфулнес-малювання" – попросити дітей малювати, зосереджуючись на процесі, а не на результаті.

"Щоденник емоцій" – запропонувати учням записувати свої емоції щодня та аналізувати, що їх викликало.

"Колесо емоцій" – вивчення різних емоційних станів, їх класифікація та обговорення.

ДОДАТОК Д

ТРЕНІНГ: «Стресостійкість у повсякденному житті»**Мета:**

- Навчити учнів розпізнавати стрес та його причини.
- Ознайомити з техніками зниження стресу.
- Розвинути навички саморегуляції у складних ситуаціях.

Цільова аудиторія: Учні 12-17 років

Тривалість: 1,5 години

Структура тренінгу**1. Вступ (15 хв)**

- Привітання, коротке обговорення поняття «стрес».
- Вправа «Термометр стресу»: кожен учасник оцінює свій поточний рівень стресу за шкалою від 1 до 10.

2. Основна частина (60 хв)**Вправа 1: «Мої стресові ситуації» (20 хв)**

Мета: Визначити індивідуальні джерела стресу.

Хід вправи:

- Кожен учасник записує три ситуації, які викликають у нього найбільший стрес.
- Обговорення: чи можна змінити своє ставлення до стресових подій?

Вправа 2: «Техніки подолання стресу» (20 хв)

Мета: Ознайомлення з методами управління стресом.

Хід вправи:

- Ведучий пропонує різні техніки боротьби зі стресом:
 1. Дихальна гімнастика (глибоке дихання 4-7-8).
 2. Фізичні вправи (розслаблення м'язів).
 3. Метод «3 речі» (назвати 3 речі, які бачиш, чуєш і відчуваєш, щоб повернутися у «тут і зараз»).
- Кожен учасник обирає метод, який йому підходить, і тренується його застосовувати.

Вправа 3: «Я — стресостійкий» (20 хв)

Мета: Формування позитивного мислення.

Хід вправи:

- Ведучий зачитує стресові ситуації (наприклад, «Запізнення на важливу подію»).
- Завдання учасників – запропонувати оптимістичний підхід до ситуації.
- Обговорення: як зміна мислення допомагає долати стрес?

3. Завершення (15 хв)

- Вправа «Мій рецепт спокою»: кожен учасник формулює 3 правила, які допоможуть йому знижувати стрес у повсякденному житті.
- Зворотний зв'язок: учасники діляться висновками та емоціями.
- Підсумки: ведучий наголошує, що стрес можна контролювати, якщо знати правильні методи.

Дихальні практики

Мета: Навчання дітей усвідомленому диханню допомагає знизити рівень стресу та покращити концентрацію. Вправи допомагають повернутися в момент "тут і зараз" та зменшити тривогу; орієнтуватися в своїх емоціях.

"Дихання на 4 рахунки"

1. Вдих на 4 рахунки.
2. Затримка дихання на 4 рахунки.
3. Видих на 4 рахунки.
4. Повторити 5-7 разів.

"Фокус на 5 відчуттях"

Запропонувати учням звернути увагу на 5 аспектів:

- Що вони зараз бачать?
- Що чують?
- Які запахи відчують?
- Що відчують на дотик?
- Який смак у роті?

"Щоденник емоцій" – запропонувати учням записувати свої емоції щодня та аналізувати, що їх викликало.

"Колесо емоцій" – вивчення різних емоційних станів, їх класифікація та обговорення.

«МАЙСТРИ ПЕРЕГОВОРІВ»

Відомі історичні особи, які були майстрами переговорів. Кого з них вам цікавіше розглянути детальніше

1. **Отто фон Бісмарк** – «Залізний канцлер» Німеччини майстерно проводив дипломатичні переговори, що дозволило йому об'єднати Німеччину в 1871 році. Він створив складну систему союзів, яка гарантувала стабільність у Європі на кілька десятиліть.

2. **Генрі Кіссінджер** – радник з національної безпеки та держсекретар США, який відіграв ключову роль у переговорах із Китаєм та Радянським Союзом у 1970-х роках. Його «шатл-дипломатія» сприяла завершенню війни у В'єтнамі та розрядці холодної війни.