

Міністерство освіти і науки України
Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Інститут вищої освіти НАПН України

**РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ
ЗБЕРЕЖЕННЯМ І ЗМІЦНЕННЯМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я,
БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

Методичні рекомендації

Київ 2024

УДК 159.98:613.86-049.34(072)

DOI: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>

Автори: співробітники лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г., Гурлева Т.С., Гребінь Л.О., Журавльова Н.Ю., Литвиненко Л.І.; співробітники Інституту вищої освіти НАПН України Ярошенко О.Г., Слюсаренко О.М., Таланова Ж.В., Отич О.М.

За редакцією Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової.

Рецензенти:

Булах І.С., доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та консультативної психології, декан факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;

Дем'яненко Н.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту вищої освіти

Національної академії педагогічних наук України

30 вересня 2024 р., протокол № 12

Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Методичні рекомендації / Авт.: Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Л.О. Гребінь, Н.Ю. Журавльова, Л.І. Литвиненко, О.Г. Ярошенко, О.М. Слюсаренко, Ж.В. Таланова, О.М. Отич / За ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової, 2024. – 37 с.

ISBN 978-617-7486-42-7

У даному виданні надано методичні рекомендації щодо розвитку компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, у контексті безпекової ситуації в Україні та з урахуванням методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої і фахової передвищої освіти, Національної рамки кваліфікацій, Концепції безпеки закладів освіти, типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного і психологічного безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації». Видання адресоване представникам закладів вищої та фахової передвищої освіти для керівництва у модернізації освітнього процесу та освітніх програм в умовах військового стану та надзвичайних ситуацій.

УДК 159.98:613.86-049.34(072)

ISBN 978-617-7486-42-7

© Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук
України, 2024

© Інститут вищої освіти Національної
академії педагогічних наук України, 2024

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Компетентності та результати навчання, пов'язані зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях	5
2. Форми організації заходів з розвитку у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях	11
3. Методи та підходи, спрямовані на розвиток у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях	12
4. Техніки саморегуляції та самопомоги, спрямовані на розвиток у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях	19
Додаток. Алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях	30
Список використаних джерел	33

Вступ

Сучасна війна за своїми характеристиками суттєво відрізняється від війн попередніх часів: це війна не між арміями, а війна з усім населенням країни. Ворог обстрілює цивільну інфраструктуру та громадян на всій території України. Частина населення знаходиться у вимушеній міграції за кордоном або в інших регіонах країни та стикається з відповідними стресорами. Вітчизняні науковці доводять у своїх дослідженнях, що на військові дії нападника, жорсткий перебіг бойових дій, тривожні новини у ЗМІ та вимушене переселення реагують дезадаптацією, стражданнями і психологічними розладами не лише комбатанти і члени їхніх родин, а й значно ширше коло людей, які можуть знаходитися досить далеко від фронту, проте тривожаться, страждають, не мають відчуття безпеки тощо. Отже, стрес-фактори війни діють на великі маси людей у суспільстві, викликаючи у багатьох з них зниження працездатності, складнощі у спілкуванні, розгубленість, пригніченість, безпомічність, відчуття небезпеки навколишнього середовища, погіршення здатності до зосередження, тобто реальні ознаки психологічного травмування.

Наразі освіта в Україні здобувається в умовах війни, а значить бомбування, ракетних обстрілів і нападів безпілотників, руйнування, перебоїв зі світлом та інтернетом, вимушеної міграції. За два роки повномасштабної війни пошкоджено та знищено низку закладів освіти. Молодь здобуває освіту в стресових умовах, в укриттях, дистанційно. Міністерство освіти і науки України прогнозує можливі відтерміновані наслідки для молодого покоління, зокрема зниження якості освіти та, відповідно, трудового доходу в майбутньому.

Через жорстоку і тривалу війну студенти відчувають значне психічне навантаження, виражене емоційне та фізичне напруження, вони зіткнулися з особливим викликом щодо власної витривалості, життєстійкості, стресостійкості через необхідність у непростих умовах здобувати освіту, розвивати власну особистість, ідентичність, планувати та вибудовувати своє життя, попри значну невизначеність перспектив суспільного розвитку. Разом з тим означені вище несприятливі для життя та навчання події ставлять перед молоддю завдання подолати виклики, перепони і труднощі, що виникли, орієнтують на пошук ресурсів для досягнення власних цілей, незважаючи на супроводжуючі обмеження та випробування, виявляють особливу значущість таких рис особистості, як уміння керувати власним емоційним станом, гнучкість, здатність до адаптації та розвитку, організованість, уміння утримувати увагу і розумову концентрацію, цілеспрямованість, високий рівень активності, уміння відновлюватися.

З огляду на вищезазначене складові підготовки студентів мають забезпечити формування фахівця, професіонала, урахувавши сучасні кризові та надзвичайні обставини. Студенту необхідно не тільки розвинути професійні компетентності, а й сформувати певні особистісні якості та морально-етичні переконання, які є важливими в будь-яких умовах і стають особливою опорою в часи війни: здатність до рефлексії та саморозвитку; здатність до емпатії та поваги, соціальних контактів і стосунків; здатність до розуміння символів, фантазій; здатність до поведінки з фрустраціями, з власними та чужими

імпульсами різної модальності; здатність до толерантності щодо невизначеності; здатність до концептуалізації тощо. Ці здатності потрібно «виросувати» кожній особі відповідно до її унікального життєвого досвіду. Тож ця частина навчання не може бути уніфікованою за змістом і формами. Частково сприяє (та не гарантує) вирішенню цієї проблеми – системне та логічне викладання теоретичного матеріалу, формування професійних та етичних переконань, організація засвоєння методик, технік. Ще однією лінією, яка є допоміжною в процесі формування особистості в умовах війни, є набуття особою досвіду психічної гігієни, розуміння її необхідності, механізмів дії, формування так званих індивідуальних протоколів безпеки.

Війна потребує особливої психогігієни. Тривалі стресові обставини та сильні стресові події порушують психофізіологічну та соціоонтологічну рівновагу. Певні компетентності викладач може допомогти розвинути студентам: для себе (навички самодіагностики, самопомоги, форм особливого піклування під час війни); для близьких (розуміння важливості родинної та дружньої підтримки, її форми, навички надання першої допсихологічної допомоги). Студенти освітніх програм за спеціальностями психологічного, медичного, педагогічного та соціального спрямування мусять набути компетентності для взаємопідтримки між колегами та психологічної підтримки осіб, з якими вони фахово працюють (перша психологічна допомога – після проходження відповідного навчання).

У контексті розвитку стресостійкості студентів важливе ознайомлення з поняттям ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) і його можливими проявами, опрацювання цих проявів у разі їх виявлення (підвищеної тривожності, депресивності, апатії, роздратування, агресивності, втоми та інших негативних психоемоційних станів), опанування навичок психологічної стійкості та відновлення (навички психоемоційної саморегуляції, турботи про себе, утримання психологічних меж, психологічної гнучкості). Високі показники стресостійкості, за спостереженням фахівців, позитивно корелюють з такими особистісними характеристиками, як адекватна самооцінка та впевненість в собі, інтернальність, якісне володіння конструктивними стратегіями комунікації, копінг-стратегіями тощо. Стресостійкість пов'язують із здатністю до критичного мислення, умінням не піддаватися руйнівному впливу інфопростору, тим повідомленням, які постійно з'являються в соціальних мережах і можуть справляти негативну дію на психічну рівновагу, загальне самопочуття, на безпечну поведінку людини.

Отже, представлені методичні рекомендації щодо розвитку компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, включають перелік зазначених компетентностей та відповідних результатів навчання, пропонують можливі форми організації заходів з розвитку цих компетентностей, а також виокремлюють методи, підходи та техніки саморегуляції та самопомоги, які можуть застосовуватися в межах освітнього процесу або самоосвіти для розвитку у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях.

1. Компетентності та результати навчання, пов'язані зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях

Основою для визначення переліку компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, є стаття 21 Кодексу цивільного захисту України, у якій зазначається, що громадяни України зобов'язані:

1) дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;

2) дотримуватися заходів безпеки у побуті та повсякденній трудовій діяльності, не допускати порушень виробничої та технологічної дисципліни, вимог екологічної безпеки, охорони праці, що можуть призвести до надзвичайної ситуації;

3) вивчати способи захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту;

4) повідомляти службі екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;

5) у разі виникнення надзвичайної ситуації до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів вживати заходів для рятування населення і майна;

6) дотримуватися протиепідемічного, протиепізоотичного (епізоотія – інфекційні хвороби тварин) та протиепіфітотичного (епіфітотія-інфекційні хвороби рослин) режимів, режимів радіаційного захисту;

7) виконувати правила пожежної безпеки, забезпечувати будівлі, які їм належать на праві приватної власності, первинними засобами пожежогасіння, навчати дітей обережного поводження з вогнем.

З огляду на ці вимоги, вимоги Національної рамки кваліфікацій до наявних компетентностей за рівнями вищої освіти, вимоги стандартів вищої освіти та фахової передвищої освіти до переліку загальних компетентностей доцільно сформулювати перелік компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, і відповідних результатів навчання, спрямованих на розвиток цих компетентностей у студентів.

Відповідно до *Національної рамки кваліфікацій* усі випускники закладів вищої та фахової передвищої освіти мають набути, зокрема, таких компетентностей відповідно до освітньої кваліфікації.

<i>Дескриптор НРК</i>	Молодший бакалавр	Бакалавр	Магістр
Відповідальність і автономія	Організація та нагляд (управління) в контекстах професійної діяльності або	Спроможність нести відповідальність за вироблення та ухвалення рішень у	Управління робочими або навчальними процесами, які є складними, <u>непередбачуваними</u>

	<u>навчання в умовах непередбачуваних змін</u>	<u>непередбачуваних</u> робочих та/або навчальних контекстах	та потребують нових стратегічних підходів
Уміння/Навички			Здатність розв'язувати проблеми у <u>нових</u> або <u>незнайомих середовищах</u> за наявності <u>неповної</u> або <u>обмеженої інформації</u> з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності

Таким чином, стандарти вищої та фахової передвищої освіти обов'язково включають компетентності, що корелюються з Національною рамкою кваліфікацій. Це означає, що всі освітні програми мають також передбачати розвиток зазначених компетентностей.

Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти та фахової передвищої освіти містять перелік загальних компетентностей на основі проекту ЄС TUNING, з якого необхідно обрати найбільш актуальні для певної спеціальності для кожного рівня вищої та фахової передвищої освіти.

У цьому переліку наявні **загальні компетентності**, пов'язані зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях (формулювання і нумерація збережена відповідно до методичних рекомендацій), а саме.

Для вищої освіти:

- 12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- 17. Здатність до міжособистісної взаємодії.
- 24. Здатність здійснювати безпечну діяльність.
- 30. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Для фахової передвищої освіти:

- 11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- 16. Здатність до міжособистісної взаємодії.
- 24. Здійснення безпечної діяльності.
- 26. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Також, для освітнього рівня бакалавра перелік загальних компетентностей обов'язково включає:

- здатність *реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства; усвідомлення цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.*

Таким чином, освітні програми мають передбачати розвиток зазначених загальних компетентностей, якщо вони передбачені відповідним стандартом. В іншому випадку, коли такі компетентності не передбачені стандартом, то заклади вищої та фахової передвищої освіти можуть включати зазначені компетентності в освітні програми, де доцільно, урахувавши їх актуальність і ті виклики, що постали перед українським суспільством.

Рекомендовано такий *перелік результатів навчання* щодо вище визначених загальних компетентностей з урахуванням дескрипторів Національної рамки кваліфікацій.

Загальні компетентності	Програмні результати навчання		
	Молодший бакалавр	Бакалавр	Магістр
Здатність до адаптації та дії в новій ситуації	Знати та розуміти алгоритм дій у новій ситуації в умовах непередбачуваних змін та у надзвичайних ситуаціях. Координувати дії інших людей в умовах непередбачуваних змін	Розробляти альтернативні сценарії щодо адаптації та дії в новій ситуації. Виробляти та ухвалювати рішення у непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах	Розробляти та застосовувати стратегічні підходи до адаптації та дії в новій ситуації. Управляти складними та непередбачуваними робочими або навчальними процесами
Здатність до міжособистісної взаємодії	Знати та розуміти підходи, прийоми і технології міжособистісної взаємодії. Будувати комунікацію з іншими людьми в умовах непередбачуваних змін	Виявляти та застосовувати нові підходи, прийоми і технології міжособистісної взаємодії. Роз'яснювати та упроваджувати рішення у непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах	Розробляти та застосовувати нові стратегії, підходи, прийоми і технології міжособистісної взаємодії. Управляти іншими людьми у межах складних і непередбачуваних робочих або навчальних процесів з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності

Здатність здійснювати безпечну діяльність	Знати та розуміти алгоритм дій для безпечної діяльності в умовах непередбачуваних змін. Організовувати безпечну діяльність в контекстах професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуваних змін	Розробляти альтернативні сценарії щодо безпечної діяльності непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах. Виробляти та ухвалювати рішення щодо безпечної діяльності у непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах	Розробляти та застосовувати стратегічні підходи до здійснення безпечної діяльності в межах управління складними, непередбачуваними робочими або навчальними процесами за наявності неповної або обмеженої інформації
Здатність діяти соціально відповідально та свідомо	Знати, розуміти та застосовувати соціально відповідальні підходи до організації та управління професійною діяльністю або навчанням в умовах непередбачуваних змін	Виробляти та ухвалювати соціально відповідальні рішення в непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах	Визначати та розв'язувати проблеми у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності

Задля деталізації програмних результатів навчання на рівні освітніх компонентів (навчальних дисциплін, модулів, практик тощо) пропонується перелік *компетентностей*, пов'язаних зі збереженням, зміцненням психічного здоров'я та безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, і відповідних результатів навчання, розроблений психологами.

Загальні компетентності	Результати навчання
Здатність діяти безпечно в умовах надзвичайних ситуацій на основі знань про збереження і зміцнення психічного здоров'я	Знати та розуміти прояви стресу, наслідки впливу кризових обставин і стресових факторів в організм людини, симптоми дистресу, ПТСР, фактори розвитку стресостійкості та закономірності розгортання посттравматичного зростання. Визначати безпечну поведінку в контекстах

	професійної діяльності або навчання в умовах надзвичайних ситуацій
Здатність до рефлексії та самодіагностики в умовах надзвичайних ситуацій	Здійснювати самопостереження за власним психоемоційним балансом. Самостійно виявляти несприятливі наслідки стресових впливів, симптоми ПТСР, прояви посттравматичного зростання
Здатність до підтримки психоемоційного балансу, психогігієни в умовах надзвичайних ситуацій	Знати та застосовувати техніки підтримки власного психоемоційного балансу. Знати та здійснювати регулярні, послідовні, сплановані дії щодо підтримки власного ментального здоров'я
Здатність до самодопомоги в умовах надзвичайних ситуацій	Знати та застосовувати техніки подолання негативних наслідків впливу надмірних стресових чинників. Знати та здійснювати профілактику розвитку дистресу, психотравми, ПТСР
Здатність до стресостійкості, життєстійкості, ефективних копінг-стратегій в умовах надзвичайних ситуацій	Знати, розуміти та застосовувати підходи до ефективного подолання стресових/кризових обставин. Знати та цілеспрямовано застосовувати планомірні дії розвитку власної стресостійкості, ефективної самоорганізації та життєдіяльності у кризових обставинах
Здатність до надання першої допсихологічної допомоги іншим людям в умовах надзвичайних ситуацій	Знати, розуміти та реалізовувати первинну психологічну допомогу людям, постраждалим від впливу надмірних стресових чинників

Також, в умовах інформаційної війни важливим є розвиток *компетентностей*, спрямованих на збереження безпечної поведінки в медіапросторі у надзвичайних ситуаціях задля протистояння руйнівним і маніпулятивним медіавпливам:

- здатність постійно навчатися та самовдосконалюватися, набуваючи сучасні знання та розуміння щодо безпечної поведінки в медіапросторі у надзвичайних ситуаціях, можливостей деструктивного впливу медіаінформації на психіку і поведінку, на психічне здоров'я і безпеку;
- здатність розпізнавати маніпулятивні інформаційно-комунікаційні технології у повсякденному житті і в інформаційному просторі;
- здатність до відповідального, критичного і самокритичного використання інформації;
- здатність приймати обґрунтовані рішення після споживання медіаінформації, використовувати набутий досвід, звертатися до досвіду і враховувати думки інших людей, до яких є особиста довіра;

- здатність генерувати нові думки, ідеї (розвивати свою креативність) у способах реагування на той чи інший медіаконтент;
- здатність реалізовувати свої права та обов'язки як члена суспільства, як споживача і вільного й відповідального розповсюджувача інформації, отриманої від різноманітних медіаджерел;
- усвідомлювати цінності демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, розуміти законні та незаконні дії стосовно збирання, втілення і розповсюдження інформації;
- здатність розвивати, зберігати та примножувати моральні, культурні, життєві, особистісні і приватні цінності і досягнення демократичного суспільства;
- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом, розуміти значення таких понять, як: медіаконтент, пряме і непряме спілкування, розуміння і сприйняття інформації, маніпуляції, діалогове спілкування, деструктивний інфоплив, свідомий споживач, мотивація до розвитку критичності, самостійна медіаосвіта, комунікативна компетентність тощо.

Відповідні *результати навчання* студентів такі:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, які знаходяться під впливом медіа (мішені впливу);
- розуміти закономірності та особливості дії медіа на психіку і поведінку людини;
- знати та розуміти відхилення, характерні для деструктивного, маніпулятивного, руйнівного впливу інформації;
- здійснювати пошук інформації з різних джерел та оцінювати її якість і достовірність;
- формулювати власну думку логічно і доступно, дискутувати, обстоювати свою позицію, модифікувати висловлювання відповідно до принципів діалогової взаємодії;
- розуміти і вирізняти способи і прийоми маніпулятивного спілкування від інших видів комунікування, наприклад діалогічного;
- взаємодіяти, вступати в комунікацію, бути зрозумілим своєму опоненту, активно протистояти маніпулятивним діям іншого.

Додатково *викладачі* мають набути таких компетентностей в межах професійного розвитку/підвищення кваліфікації:

- здатність розпізнавати і розуміти реакції студентів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей та стабілізувати їх психоемоційний стан і надавати першу психологічну допомогу студентам у кризових та стресових ситуаціях;
- здатність організовувати та надавати психологічну допомогу студентам (індивідуальну та групову) з метою протидії негативному впливу інфопростору;
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту молоді свідомо вживати медіапродукт і протидіяти його можливій деструктивній дії;
- здатність до діалогового спілкування у безпосередньому і опосередкованому спілкуванні, до навчання і саморозвитку себе як свідомого і відповідального споживача і транслятора медіаінформації.

2. **Форми організації заходів з розвитку у здобувачів вищої та фахової передвищої освіти компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях**

Відповідно до Концепції безпеки закладів освіти (Розпорядження КМУ від 7.04.2023 р. № 301-р) формування компетентностей з безпеки в учасників освітнього процесу можливо забезпечити шляхом:

➤ *організації системного навчання* учасників освітнього процесу діям в умовах надзвичайних ситуацій;

➤ *перегляду та актуалізації освітніх програм* з питань безпеки життєдіяльності, цивільного захисту та домедичної допомоги, прав, свобод та обов'язків громадянина та *впровадження* соціально-емоційного навчання та *здійснення інтеграції знань про психічне здоров'я в освітній процес та освітню діяльність*;

➤ *запровадження* в освітній процес закладів освіти *програм*, спрямованих на формування у здобувачів освіти правової поведінки, запобігання конфліктам та правопорушенням, здобуття навичок щодо безпечної поведінки в Інтернеті;

➤ *запровадження* обов'язкового *підвищення кваліфікації* задля забезпечення необхідного рівня обізнаності та підготовки педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти з *безпекових питань, питань базових психологічних втручань, основ психологічної самопомоги* і прав, свобод та обов'язків громадянина.

Вищезначені компетентності, пов'язані зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, можуть розвиватися в межах *спеціальних курсів і тренінгів*, які реалізуються фахівцями з психології або педагогічними, науково-педагогічними працівниками закладів вищої та фахової передвищої освіти, які підвищили кваліфікацію із зазначених питань.

Також, такі компетентності можуть розвиватися в межах *вибіркових/обов'язкових навчальних дисциплін* відповідно до спеціальності як результат перегляду та актуалізації освітніх програм з питань безпеки життєдіяльності, цивільного захисту та домедичної допомоги, прав, свобод та обов'язків громадянина та впровадження соціально-емоційного навчання. Наприклад, в межах *спеціальних курсів* «Реабілітаційна психологія», «Консультативна психологія», «Основи психотерапії», «Кризова психологія», «Основи психогігієни та здорового способу життя»; *навчальних дисциплін* «Загальна психологія», «Педагогіка»; *психотренінгів* «Розвиток ефективних копінг-стратегій», «Розвиток життєстійкості», «Самодопомога і допомога близьким», «Актуалізація ресурсів», «Надання першої психологічної допомоги».

3. Методи та підходи, спрямовані на розвиток у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях

На етапі психоедукації важливо приділити увагу таким *поняттям*:

кризові обставини, стрес, психічне здоров'я, психотравма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), особистісні ресурси, рефлексія, самодіагностика, життєстійкість та стресостійкість, копінг-стратегії, самодопомога, посттравматичне зростання.

Ці поняття можуть вводитися в процесі викладання курсу з психічного здоров'я, розглядатися детальніше, набувати уточнення у контексті обраної тематики лекції, семінару, тренінгу тощо.

Окремої уваги у роботі зі студентами потребує тема *психологічних ресурсів*. Молодим людям важливо розуміти свої зовнішні та внутрішні ресурси, уміти рефлексувати, спиратися на ті, що є, виявляти ті, яких не вистачає для вирішення тих чи інших життєвих завдань, уміти мотивувати себе на розвиток необхідних ресурсів (особистісних якостей), уміти знаходити способи їх розвитку.

У цілому, розвиток компетентностей, пов'язаних зі збереженням та зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки, рекомендовано засновувати на таких *підходах* і відповідних *методах*.

Біхевіоральний (поведінковий) підхід, який у практичних проявах представлений у *методах поведінкової терапії, когнітивної терапії, когнітивно-поведінкової терапії*. Стрижневим поняттям поведінкового підходу є поняття поведінки, яке у процесі розвитку означеного підходу визнало суттєвої динаміки. Наразі поняття поведінки включає все, що має зовнішні характеристики, які можуть спостерігатися, бути кількісно заміряні, оцінені, (тобто видима зовнішньому спостерігачу поведінка людини) та переконання, настанови, очікування, емоції, мотиви та ставлення тощо (тобто прихований вимір поведінки).

Поведінкова психотерапія спирається на теорію наuczіння та вбачає причину людських труднощів і проблем у тому, що людина в певних несприятливих зовнішніх обставинах навчилася «неправильним» та неадаптивним формам поведінки, які й спричинюють її утруднення. Поведінкові терапевти вважають, що проблемної поведінки можна перевчитися через спеціальні процедури, що засновані на законах наuczіння. Метою поведінкової психотерапії є усунення будь-яких неадекватних проявів, наприклад зайвої тривоги, та наuczіння особи більш адаптивної поведінки. Це може бути набуття навичок соціальної взаємодії, впевненої поведінки, вирішення конфліктних ситуацій. Поведінкова психотерапія спирається на цінність адаптації індивіда до оточуючого середовища, сприяє вирішенню соціально-психологічних завдань, ефективності в житті в цілому.

Ціль поведінкової психотерапії полягає у тому, щоб допомогти людині стати спроможною реагувати на життєві ситуації так, як вона хотіла би реагувати. Це здійснюється шляхом збільшення обсягу бажаної поведінки та

зменшення чи виключення дисфункціональної поведінки, а також небажаних думок, почуттів. Цілями можуть бути формування нових соціальних умінь, оволодіння навичками саморегуляції, подолання шкідливих звичок і зняття стресу, позбавлення від емоційних травм.

Отже, завдання поведінкової терапії полягає в ідентифікації стимулів (зовнішніх і внутрішніх), які викликають дисфункціональну поведінку (етап поведінкового аналізу). Через зміну цих стимулів, можна сприяти формуванню та закріпленню адаптивної поведінки, суть якої полягає у вибудовуванні та зміцненні здатності до конструктивних дій.

До роботи з зовнішніми стимулами частіше відносять переструктурування оточення та соціальної взаємодії, тобто це ті чи інші дії по переформуванню зовнішнього осередку. Робота з внутрішніми стимулами зазвичай передбачає різні системи самопідтримки, самопідкріплення, а також зміну ставлення до того, що відбувається, розвиток більш реалістичного погляду на життєві події, що актуалізує питання посилення самоконтролю, саморегуляції. Ці орієнтири властиві більш віддаленому етапу розвитку поведінкової психотерапії та підтримуються у її когнітивному напрямі.

Когнітивна психотерапія спирається на пізнавальні структури психіки, особистісні конструкти, логічні здатності та здатність критично мислити, способи судження про світ у цілому; базовий постулат – *ресурсів свідомості людини достатньо для вирішення її проблем* (McMullin, 2000). Когнітивна психотерапія, як і поведінкова, націлена на зміну поведінки. Але, якщо у поведінковій психотерапії робота відбувається безпосередньо з поведінкою особи, то в у когнітивній терапії – опосередковано, через мислення. Інакше кажучи, у когнітивній терапії опрацьовується мислення людини, а нове мислення породжує нову поведінку.

Когнітивний підхід базується на ідеї існування двох основних видів переконань, які визначають ставлення людини до себе, інших і світу. Це раціональні судження, тобто ті, що відповідають дійсності (вірні, логічні, реалістичні) та судження ірраціональні, що дійсності не відповідають (алогічні, нереалістичні).

У когнітивному підході вважається, що за кожною сильною емоцією стоїть певна думка, яка її ініціює та підтримує. За афектом завжди стоїть якийсь ірраціональне переконання, і в цьому сенсі не самі події викликають ті чи інші емоції, а те, що ми думаємо про ці події. І, щоб справитися з негативними емоціями (наприклад зменшити страх, гнів), необхідно ірраціональні судження переформулювати у більш раціональні. Тобто необхідно змінити судження про подію. У цьому і полягає суть когнітивного підходу: «Як ми думаємо, так ми і відчуваємо», можна до цього додати – так ми і живемо (Ellis & Dryden, 1997). Усі події ми пропускаємо через свої уявлення і вже після цього йде наша реакція, і ми собі даємо дозвіл чи ні на ту чи іншу поведінку. У цьому сенсі наші проблеми – це не результат подій, а особливість наших переконань (частина з яких може бути ірраціональною). У когнітивному підході підкреслюється відповідальність людини за вибір ступеню і способу вираження емоційної реакції на ту чи іншу непросту життєву ситуацію і, у цілому, відповідальність за вибір способу поведінки та тих можливих наслідків, до яких вона може

привести, як для самої людини, так і для оточуючих. Даний підхід пропонує розумно керувати власною емоційною сферою заради якісного, продуктивного життя.

З точки зору когнітивного підходу, проблеми зі складністю досягнення цілей виникають у тих, хто дивиться на світ спрощено, негнучким, ірраціональним чином. При такому сприйнятті світу є загроза потрапити у пастку власних стереотипів, нежиттєздатних переконань, норм, уявлень. Вважається, що з життєвими утрудненнями більш успішно справляються люди, яким притаманні раціональність, гнучкість, певна когнітивна складність. Тому основним завданням когнітивної терапії є допомога клієнту у розвитку більш реалістичного, вільного, неупередженого, гнучкого та багатовимірного погляду на світ.

Сучасна *когнітивно-поведінкова психотерапія* орієнтована на зміну поведінки та мислення людини, до неї входять біхевіоральний підхід (перша хвиля поведінкової терапії), когнітивний підхід (друга хвиля), методи третьої хвилі (майндфулнес, терапія прийняття та відповідальності тощо) і продовжує активно розвиватися, інтегруючи у себе новітні досягнення психології та психологічної практики.

Тілесно-орієнтований підхід, який у практичній площині представлено у методах *тілесно-орієнтованої психотерапії*. Тілесно-орієнтована психотерапія є одним із сучасних та ефективних напрямів у психологічній практиці, вона заснована на концепції, згідно з якою тіло та розум єдині і не повинні розглядатися незалежно один від одного. Тілесно-орієнтована психотерапія поєднує безліч різних терапевтичних методів, в яких тіло знаходиться в центрі уваги.

Найвідомішими сучасними напрямами тілесно-орієнтованої психотерапії, що спрямовані на розширення самосвідомості та розвиток можливостей особистості, на відновлення природної грації і свободи рухів, на усвідомленість тіла та посилення почуття ідентичності, саморегуляції та автономії є психологія тіла (вегетативна терапія) В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, концепція тілесного усвідомлення та розвиток тілесної енергії через природні рухи М. Фельденкрайза, метод інтеграції рухів (динамічна терапія) Ф. Александера, структурна інтеграція І. Рольф, терапія концентрованого руху Е. Гіндлера, танатотерапія В. Басакова, метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвер, терапія первинного крику О. Янова. Однак майже для всіх базовими є теорія моделі особистості, поняття психології розвитку, особливості протікання психічних процесів і впливу соціально-психологічних чинників на індивіда.

Основні поняття тілесно-орієнтованої психотерапії.

▪ *Броня та характер.* Броня – це концепція, розроблена В. Райхом. Він вважав, що люди створюють системи тілесної «броні» або м'язової напруги/ригідності, щоб захистити себе від емоційного та фізичного болю.

▪ *Енергія.* Концепція енергії займає центральне місце у тілесно-орієнтованій психотерапії. Енергія, що зберігається в тілі та вивільняється з нього, відіграє важливу роль у тому, як люди поведуться, переживають біль і зцілюються від неї, а також взаємодіють зі світом.

▪ *Пам'ять тіла.* Наше тіло (м'язи, кістки, шкіра) пам'ятає все, що з нами відбувається. Саме в нашому тілі ми зберігаємо важливу інформацію про позитивний та негативний досвід минулого. Емоції, що впливають на нашу психіку, йдуть в тісному контакті з тілом, вони наче «записуються», закарбовуються в наше тіло в тілесних затисках. Ці проблемні напруження часто можна зняти за допомогою роботи з тілом.

▪ *Травма.* Концепція травми в тілесно-орієнтована психотерапії узгоджується з концепцією тілесної пам'яті, припускаючи, що травматичні переживання можуть створювати накопичення або блокування енергії, які призводять до проблем із фізичним і психічним здоров'ям.

Тілесно-орієнтована терапія пропонує спеціальні вправи для глибокого розслаблення і практики для м'язового тону, щоб врегулювати рівень накопиченого стресу, що виливається в різноманітні фізичні проблеми; психотерапевтичні процедури, що впливають на дихання і сприяють розумінню тілесного стану і напружених поз. Одні вправи покликані допомогти забезпечити доступ до заблокованих емоцій гніву та люті; знизити рівень тривожності, інші допомагають вивільняти емоції або позбутися/уникнути різних типів затисків. Дихання та прогресивна м'язова релаксація (почергове напруження і розслаблення) корисні для зменшення загального фізичного напруження та сприяють розслабленню.

Психодинамічний підхід у практичному вимірі формування означених компетентностей представлено в методах, які вивірено в практиці надання психологічної кризової допомоги та самопомоги – арт-терапія, кататимно-імагінативна психотерапія, пісочна терапія, гештальт-терапія.

Психодинамічний підхід базується на вченні Зігмунда Фройда та його послідовників. Центральна ідея підходу базується на уявленні про те, що психологічні процеси особистості мають свідомі та несвідомі джерела. Важлива роль відводиться поняттю *психодинаміка*, яке описує внутрішні процеси психіки та боротьбу між свідомим і несвідомим. Відповідно до означеного підходу, несвідомі процеси мають вплив на поведінку особистості та на її емоційний стан. Фіксації, дитячі переживання, витіснені бажання, несвідомі конфлікти відбиваються у повсякденному житті людини, символізуються у її сновидіннях.

Основна концепція підходу базується на моделі свідомості, яка включає в себе три складові: свідоме (те, що піддається контролю), передсвідоме (те, що витіснене, але може легко стати усвідомленим), несвідоме (витіснені почуття, враження, події тощо).

Застосування психодинамічного підходу в межах кризової допомоги та самопомоги має специфіку, певні чіткі рекомендації й обмеження у застосуванні та спрямовані на формування навичок, що складають основу резильєнтності особистості:

- навички, пов'язані з тілесністю та переживаннями, емоціями (досвід поваги до своїх тілесних проявів; досвід коректного обходження з різними видами напруги, лібідозними та агресивними імпульсами; уміння проживати як швидкоплинні, так і глибокі емоційні стани тощо; навички прислуховуватися до своїх переживань і давати собі час зрозуміти їх, здійснювати відчуження – «винесення назовні» у соціально прийнятній формі);

- навички, які пов'язані з уявленнями про себе та світ, несвідомими та свідомими переконаннями, паттернами розмірковувань, поведінки, здатністю до відчуження переживань (базові уявлення про людину та її функціонування в світі; система цінностей, які базуються на повазі до особи, спільноти, своєї країни та інших неворожих країн; цінність і навички піклування про себе та своє оточення; система «правильних» переконань, які забезпечують ці цінності; навички відчувати/бачити свої кордони та кордони інших людей, навички за необхідності захищати свої кордони в соціально прийнятних формах, навички відповідної поведінки; навички поваги до інших тощо);

- навички, які пов'язані зі здатністю здійснювати символічну функцію, рефлексію, мислення (зазвичай називають критичним мисленням) (навички розрізняти реальне та уявне, розуміння, що реальність завжди більше моїх уявлень про неї, досвід самовизначення та відповідальності тощо, навички символізувати власні кризові переживання та стани, опрацьовувати їх та компенсувати негативний вплив);

- навички, які пов'язані зі здатністю до нетравматичного перебування у невизначеності (переконання, що таке можливо, навички витримувати напругу, розуміння, що певна ступінь невизначеності завжди присутня в нашому житті, досвід екзистенційного самовизначення тощо);

- навички саморозвитку та посттравматичного зростання.

Суб'єкт-суб'єктний підхід є одним з ключових у процесі опрацювання та подолання кризових станів, формування навичок протидії негативному впливу маніпулятивних медіа-текстів і руйнівних наративів інформаційної війни. Суб'єкт-суб'єктний підхід визнає людину як найвищу цінність, проголошує гармонію взаємовідносин між сторонами взаємодії. Даний підхід будується на обопільній довірі, повазі, прийнятті, діалозі.

Суб'єкт-суб'єктний підхід вбачає в людині активну особистість, яка може мати власні переконання, свою думку, вибір життєвих орієнтирів. Суб'єкт інформаційного простору у віртуальному світі, у світі текстів і відео має свідомо проробляти власний досвід, а також критично аналізувати і враховувати практики інших людей, бути вільним у прийнятті рішень. Навпаки, об'єкт відчуває вплив, який виявляється у пасивній, пригніченій позиції – у такій ситуації не можна говорити про гармонійний розвиток і саморозвиток особистості. Ситуація діалогу, співробітництва, спільна творча діяльність, пошук об'єднуючого збагачує суб'єктів спілкуванні можливостями особистісно зростати як окремо, так і разом у процесі комунікації.

Суб'єкту притаманні такі характеристики: особистісна активність, здатність до розвитку та інтеграції в соціум, самовизначення і самовдосконалення, здатність осмислювати і творчо перетворювати власну життєдіяльність. Активність людини як суб'єкта розкривається в таких поняттях як вільний, самостійний, автономний, ініціативний, творчий, оригінальний. Це – самопізнання, самоактуалізація, орієнтація на смисложиттєві цінності, здатність до інтелектуального саморозвитку, самопроєктування, успішної адаптації до освітньої, соціокультурної ситуації. Суб'єктна позиція людини відображає авторство, цілісність, індивідуальність, унікальність, здатність до рефлексії, мотивацію самозмінення, свободи вибору та вчинкової активності. Це особливо

важливо розуміти педагогу, який працює з студентською молоддю, яка стоїть на шляху особистісного і професійного самовизначення, становлення як суб'єкта діяльності та власного й суспільного життя.

Коли людина сприймається як об'єкт впливу, позбавлений активності, безініціативний приймач інформації, то маніпулятор користується цим. Від позиції повідомлення в газеті, журналі, на телебаченні чи в Інтернет залежить становлення і реалізація суб'єктної позиції студента. Використання саме суб'єктного підходу у спілкуванні через медіапростір здатне забезпечити максимально сприятливі умови для розвитку і розкриття здібностей особистості студента, з врахуванням мотивів, інтересів, потреб, бажань, намірів, стилів діяльності, соціокультурної ситуації.

Психолого-педагогічна допомога у розвитку суб'єкт-суб'єктних стосунків має бути спрямована на сприяння формуванню у студента буттєвого рівня смислів і цілей та має полягати в тому, щоб людина рушила далі – «до багатства й осмислення життя, значно більшого, ніж вона знала досі» (Дж. Бьюдженталь).

В умовах війни й у післявоєнний період важливим є звернення до свідомості молодої людини, активізація її суб'єктної активності, особистісної відповідальності за споживання і творче осмислення отриманої інформації, здатності протистояти руйнівному медіавпливу.

Напрями підготовки студентів у протистоянні маніпулятивним медіавпливам і збереженні власної суб'єктності: інфогігієна в сучасному інфопросторі; особливості прямого і опосередкованого спілкування, маніпулятивних загроз і пасток, які можуть бути наявні в медіапродукті; важливість розвитку і саморозвитку таких суб'єктних якостей, як довіра до себе, відповідальність, автономність, діалогічність; мотивація до розвитку критичності до матеріалів ЗМІ; розпізнавання способів маніпулювання та діалогу у медіапросторі.

Розвиток компетентностей, спрямованих на збереження безпечної поведінки в медіапросторі у надзвичайних ситуаціях (розділ 1) забезпечують:

- *рефлексія та самодіагностика* (усвідомлення себе відповідальним, свідомим споживачем, який проявляє турботу про власне психічне здоров'я, інформаційну безпеку, а також бачення себе тим, хто є безпечним як інформатор, транслятор думок для інших людей).

- *підтримка психоемоційного балансу*, що включає в себе дозоване і вибіркове споживання медіаінформації; інформаційна психогігієна – врахування свого психоемоційного стану, наявності актуального на даний час інтересу до певного кола питань, не перевантаження своєї психіки неконтрольованим масивом інформації, часто зайвої чи неактуальної, чергування роботи над пошуком/переробленням інформації і відпочинку за іншими видами інтелектуальних чи розумових занять;

- *самодопомога*, що включає аналіз і синтез набутих і формування нових знань, умінь і навичок опрацювання інформації. Аби не стати жертвою маніпуляцій та провокацій, своєчасно отримувати належну (правдиву, нову, зрозумілу) інформацію, максимально свідомо обирати канали інформування, важливо і самому не бути – як для себе, так і для інших людей – дезінформатором.

– *уміння* відрізнати правду від брехні (бути на це налаштованим), перевіряти здобуту інформацію з інших можливих, але перевірених джерел, прислухатися до інтерпретації певних блогерів, експертів тощо, але при цьому формувати свою власну думку щодо того чи іншого питання, проблеми, новини;

– *свідоме формування резильєнтності* (здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу) щодо негативного інформаційного впливу, що впливатиме на втримання психічної рівноваги, психологічного здоров'я;

– *розвиток ціннісно-сислової сфери*, розуміння того, які пріоритети є домінуючими при ознайомленні з новинами, які саме цінності та смисли керують думками і поведінкою (матеріальне забезпечення, фізичне виживання, саморозвиток, духовне самовдосконалення тощо).

– *усвідомлення та мотивування* розвитку себе як суб'єкта інфопростору.

Перша допсихологічна допомога іншим може здійснюватися в парі, у групі, на курсі, а також у сім'ї.

✓ *Для викладача важливо:*

– складати та реалізовувати програми психопрофілактичних і просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, індивідуальних і групових занять;

– діагностувати кризові стани особистості під тиском деструктивних медіа та маніпуляцій і надавати психологічну допомогу;

– відповідально ставитися до самовдосконалення, навчання та саморозвитку себе як суб'єкта інформаційного простору.

❖ *Важливо:* опрацювання негативних поведінкових, емоційних і когнітивних наслідків впливу на студентів деструктивної інформації; робота з внутрішніми ресурсами, а саме застосування тілесних вправ, проведення тематичних завдань, практичних занять, опрацювання матеріалів різної дії на особистість, навчіння навичкам протидії маніпуляціям; регулярне тестування, опитування, проведення інтерв'ю з студентами; узагальнення досвіду.

Студентам можна запропонувати техніки, види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, творчої самореалізації, активної соціальної діяльності та конструктивної взаємодії у соціумі. Сприяти студентам проявляти і формувати соціальну та громадянську відповідальність через медіадіяльність і медіаактивність.

4. Техніки саморегуляції та самодопомоги, спрямовані на розвиток у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях

Рекомендовані техніки, що спрямовані на формування компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, у межах освітнього процесу.

Орієнтовний психодіагностичний інструментарій:

- Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона 10 (CD-RISC-10) (Кокун, Мельничук, 2023);
- Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) (Агаєв, Кокун, Пішко, Лозінська, Остапчук & Ткаченко, 2016);
- Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C, цивільна версія) (Пророк (ред.), 2018).

Виокремлюються *тактичні* та *стратегічні* техніки і підходи до розвитку стресостійкості (Вовк, 2019).

Тактичні техніки орієнтовані на швидке опанування власним станом у напруженій ситуації. До них належать *техніки саморегуляції власного психоемоційного стану*: заземлення, дихання, швидкої релаксації, дистанціонування від негативних станів і думок, уміння вчасно нагадати собі конструктивні настанови з метою самопідтримки, напрацьовані копінг-стратегії щодо типових життєвих ситуацій.

Важливо пояснити студентам, що ці техніки мають шанс добре спрацювати в критичні моменти життя при умові їх попереднього засвоєння у ситуації спокою і безпеки, що можливо при самостійному виконанні, періодичному практикуванні, як в умовах безпеки, так і в умовах стресового навантаження. У часи випробування спрацює саме досвід застосування цих технічних прийомів, знання особливостей функціонування власної психофізіології у стресовій ситуації і того, як цими техніками можна скористатися.

Стратегічні підходи пов'язані з більш ширшим поглядом на себе як особистість, способи організації свого життя, перспективи свого розвитку. Стратегічний підхід вимагає критичного усвідомлення власних тригерів (зовнішніх і внутрішніх), через які може погіршуватися настрій, і свідомого вибору пошуку певних відповідей на стресогенні ситуації.

Наприклад, добре, якщо якісь обставини власного життя можна змінити на краще і тим самим мінімізувати стрес. Якщо це неможливо, то бажано змінити ставлення до цього, свій погляд, знайти власний сенс у цих обставинах. Утім, у кожному з означених випадків шукати рішення ситуації, ураховуючи цінність збереження внутрішньої рівноваги чи повернення її у разі втрати.

Такий погляд на проблемні ситуації фактично задає світоглядний вимір людини та пропонується в когнітивно-поведінковій терапії як один із базових принципів даного підходу. Розуміння власних «слабких місць» стосовно психоемоційної саморегуляції, формування цілей та завдань саморозвитку у контексті збереження власного психічного здоров'я та психологічної цілісності,

постійний розвиток власних ресурсів і систематична їх інтеграція у своє життя задає стратегічний вектор зміцнення стресостійкості.

Базові антистресові техніки саморегуляції

Представимо опис означених антистресових технік саморегуляції: техніки заземлення, дихання, техніка «Безпечне місце», розслаблення по Джекобсону, майндфулнес.

Техніки заземлення допомагають людині залишатися у теперішньому часі, не переходити в дисоціацію, у змінений стан свідомості, поринати у минуле чи тривогу за майбутнє до втрати зв'язку з реальністю – таке буває при важких стресових ситуаціях чи спогадах про травмівні події. У своїй основі ці техніки базуються на усвідомленні власних тілесних відчуттів і того, що відбувається навкруги (*Williams & Poijula, 2016*).

Наприклад, психолог/викладач може попросити людину назвати три предмети, які вона бачить, три кольори, три звуки, що чує, відчутти три різні фактури при дотику, розповісти про це; попросити дихати і відчувати, як повітря проходить по носових пазухах, гортані, зосередитися на спостереженні відчуттів, що з'являються. У цих вправах пропонується свідомо залишатися у своєму тілі, також усвідомлювати себе тут і зараз. Тренування відчуття заземлення може відбуватися при спортивному тренуванні, під час ходьби, коли людина ставить собі завдання спостерігати власні тілесні відчуття.

На початку психологічної роботи студенти можуть вчитися цим технікам на групових заняттях, надалі застосовувати самостійно, придбаний досвід обговорювати з психологом/викладачем на наступних зустрічах/заняттях.

Техніки дихання. Опис першого варіанту виконання *техніки глибокого дихання*: «Займіть зручну позу у кріслі, закрийте очі. Проскануйте своє тіло і визначте ті частини, де є напруга. Одну руку покладіть на живіт, іншу – на грудну клітину. Повільно вдихніть животом так, щоб рука піднялася догори, грудна клітина має піднятися лише ледь. Затримайте дихання і порахуйте до п'яти. Далі, якомога довше видихайте через рот, бажано з шиплячим звуком. Повторити мінімум п'ять разів, а в перспективі можете збільшити практику глибокого дихання до 5-10 хвилин» (*Davis, Echelman & McKay, 1995*).

У другому варіанті *техніки глибокого дихання* пропонується повільно і глибоко вдихати через ніс, на піку вдиху на мить затримати подих, потім видихнути якомога повільніше. Також можна уявляти, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом відбувається часткове звільнення від стресу і напруження (*Вовк, 2019*).

У деяких варіантах цих технік не пропонується затримка дихання. Але є принциповим те, щоб видих був довший за вдих, таке дихання ще називають протитривожним, бо воно сповільнює симпатичну нервову систему та активує парасимпатичну, тому має заспокійливий ефект. Рекомендується виконувати техніки дихання при відчутті затиску у тілі, тривожних станах.

Техніка «Безпечне місце» (*Ayalon & Flacher, 1993*). Пропонується зручно сісти, закрити очі, по можливості заспокоїтися, розслабитися, сформувані в уяві безпечне місце, опинитися в тому місці і відчутти себе там. Далі психолог/викладач супроводжує присутніх через запитання, настанови: «Де Ви

знаходитеся? Що Ви бачите? Що чуєте? Відчуваєте? Що створює відчуття безпеки, захищеності, спокою? Дозвольте приємним відчуттям наповнити Вас. Відчуйте, як почуття безпеки огортає Вас, заспокоює. Залишайтеся в цьому стані деякий час. Відкрийте очі, розкажіть, що з Вами відбувалося, як зараз себе відчуваєте?».

Пропонується виконувати цю вправу завжди, коли є *дистрес*, щоб відновлювати сили. Зауважимо, що іноді людині важко уявити безпечне місце. Це трапляється, якщо бракує досвіду відчуття безпеки. Такі випадки потребують більше часу для формування відчуття захищеності, іноді психотерапевтичного опрацювання травмивного досвіду.

Прогресивне м'язове розслаблення (ПМР) по Джекобсону (прогресивна релаксація) (Williams & Poijula, 2016). Базова ідея цього методу полягає у наступному: максимальна напруга м'язів призводить до їх повного розслаблення. Ця техніка допомагає навчитися розслабленню через напругу та розслаблення певних м'язових груп.

Опрацьовуються такі частини тіла: кисті рук, передпліччя, біцепси, надпліччя, лопатки, обличчя, шия, живіт, сідниці, стегна, ікри, ступні. Можна практикувати цю техніку лежачи чи сидячи.

Суть техніки полягає в тому, що кожна група м'язів по чергово напружується на 5-7 секунд, а потім розслаблюється на 20-30 секунд, обидві дії повторюються двічі, далі теж саме виконується для наступної групи м'язів. Якщо після виконання вправи якась частина тіла залишилася напруженою, для неї можна повторити цю вправу до п'яти разів.

Є варіант виконання цієї техніки, в якому одночасно напружуються всі групи м'язів на 15 секунд. Таким чином, досягається максимальна м'язова напруга всього тіла і, як наслідок, глибоке розслаблення та заспокоєння. Цей варіант рекомендують застосовувати після освоєння попереднього – коли людина навчилася працювати з окремими групами м'язів, добре відчуває різницю між напругою та розслабленням. Прогресивне м'язове розслаблення пропонується практикувати мінімум два рази на день, поки людина не навчиться швидко та повноцінно розслаблятися без попередньої напруги.

Цей метод дозволяє вчасно звільнитися від зайвого напруження, позбавлятися від хронічних м'язових блоків, що формуються через стресові стани.

Вправа має обмеження для тих, кому не рекомендоване фізичне навантаження (вагітність, судинні захворювання, післяопераційні стани).

Техніки майндфулнес орієнтовані на «безоцінкову усвідомленість, що виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» (Kabat-Zinn, 2018), навчають бути повністю присутнім «*тут і зараз*», помічати прояви внутрішньої реальності, усвідомлювати їх, але не занурюватись у них, не «застрягати», а навпаки – відпускати, тобто просто спостерігати те, що виходить на рівень свідомості, що вдається помітити – це можуть бути звуки, почуття, відчуття, думки. Таке безоцінкове спостереження за внутрішніми процесами навчає мозок бути спокійним і зосередженим більшу частину часу, а не тільки під час вправи.

Опис техніки майндфулнес. Зручно сядьте, заплющити очі, зробіть декілька заспокійливих вдихів і видихів. Уявіть себе добре влаштованим на березі річки. Річкою пливе листя. Ви спостерігаєте за цим листям. До Вас приходять різні думки. Ваше завдання – помічати ці думки, садити їх на листочки та спостерігати, як вода їх відносить. Важливо не починати «розкручувати» думки та заглиблюватись у відповідну до них тему, сперечатися з думками чи намагатися не думати їх, проганяти. Подібні дії призводять лише до румінації – «пережовуванню» думок по колу, що лише підвищує стрес. Намагайтеся залишатися на березі та просто відмічати: «І приходять думка...», далі у своїй уяві покласти її на листочок і спостерігати, як той спливає, та сказати собі «...і думка лине».

У цій техніці Ви – спостерігач, знаходитеся у спокою та безпеці на березі річки і спостерігаєте, як думки приходять і спливають. Ви нічого з ними не робите, Ви тільки усвідомлюєте думки, що приходять і спостерігаєте, як вони йдуть (Виговська, 2022).

Ця практика зменшує нав'язливість думок і, таким чином, послаблює вразливість до стресу.

У даній техніці спостерігати можна не тільки думки, а й інші феномени свідомості – звуки, тілесні відчуття, почуття, і, таким чином, розширювати свою здатність до усвідомлення, уміння керувати увагою, зміцнювати внутрішню позицію безоціночного спостерігача. Майндфулнес-практики допомагають помічати власні стани свідомості та вчасно на них реагувати, зокрема справлятися з проявами тривоги та депресії, посилюють опірність стресу.

Розвиток навичок власної психоемоційної регуляції

Техніки когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) є корисними для оволодіння навичками регуляції власного психоемоційного стану. Когнітивний принцип КПТ полягає в тому, що емоційна реакція та поведінка людей у певній ситуації сильно залежать від когніцій (думок, переконань, інтерпретацій) стосовно себе чи цієї ситуації (Вестбрук, Кеннерлі & Кірк, 2014). Іншими словами, емоційні прояви людини у більшій мірі обумовлені не стільки самою ситуацією, скільки значенням, яке вона їй надає. Особливо це стосується виражених емоційних реакцій страху, тривоги, гніву, роздратування, образи, вини тощо, які порушують якість функціонування людини, є руйнівними для неї, її життя. З точки зору когнітивно-поведінкової психотерапії такі негативні емоційні стани виникають через ірраціональне, спотворене сприйняття реальності. Допомога людині у більш раціональному сприйнятті життєвих подій заради підтримки її стабільності та ефективності є однією з базових ідей КПТ.

У *когнітивному підході* когнітивно-поведінкової психотерапії стверджується, що людина здатна вибирати ступінь прояву своїх емоцій, при бажанні може навчитися регулювати власний емоційний стан, не бути його заручником, тобто реагувати не реактивно, а рефлексивно (усвідомлено). Техніки даного підходу орієнтують людину на розуміння себе, власних реакцій на ті чи інші життєві обставини, усвідомлення своїх почуттів, думок, вчать бачити їх взаємозв'язок, помічати автоматичні думки, у тому числі негативні автоматичні думки (НАДи – це негативно забарвлені оцінки чи інтерпретації, які

ми надаємо тому, що відбувається навколо або всередині нас (*Вестбрук та ін., 2014*), виявляти глибинні настанови, відслідковувати когнітивні спотворюючі фільтри (іраціональність у когніціях) та позбавлятися них, формувати більш реалістичні, помічні інтерпретації, настанови, конструктивні дії і таким чином керувати власним емоційним станом та поведінкою.

Представимо одну із технік когнітивно-поведінкової психотерапії (*Вестбрук та ін., 2014*) з якої може починатися робота з розвитку навичок саморегуляції.

Техніка дистанціювання від негативних думок. У цій техніці людині пропонується здійснити покроково такі дії.

1. Помітити, що настрій погіршився і запитати себе: «Про що подумалось? Які думки промайнули зараз у голові? Яка саме думка викликала погіршення стану? Чи мені ця думка вже знайома?»

2. Виокремити думку, яка спричинила зміну настрою.

3. Спитати себе: «Чи ця думка мені корисна зараз? Чи вона мені допоміжна?».

4. Визнати некорисність цієї думки, якщо це так. Сказати собі: «Ні, це мені не допомагає». Якщо ця думка з'являється не перший раз, вона вже знайома, то в такому випадку добре сказати: «О, я тебе знаю! Я тебе бачу, але ти мені не потрібна. Я тобі не вірю! Я обираю іншу думку!». На цьому етапі важливо нагадати собі, що думка – це тільки думка, це не факт реальності, зробити внутрішній вибір не довіряти їй тільки тому, що вона з'явилася, не сприймати її некритично, не спиратися на неї при прийнятті рішень, плануванні дій, а вибрати такий погляд на ситуацію, який буде допоміжний, конструктивний.

5. Сформулювати більш реалістичний погляд на події, що вплинули на настрій. Обрати думку, яка буде точніше відтворювати реальність, буде відчуватися як підтримуюча, допоміжна і корисна у контексті стабілізації психоемоційного стану і вирішенні ситуації.

Дана техніка допомагає вчасно помітити зміну настрою, зупинити розвиток руйнівного сценарію, перелаштувати себе з негативного стану на більш стабільний, корисна у якості першої допомоги. Більш глибоке опрацювання негативного іраціонального мислення може відбуватися в індивідуальній роботі з психологом на психотерапевтичних сесіях.

Вправи, рекомендовані для виведення надлишків адреналіну з організму та зняття м'язової напруги при стресових станах і посттравматичних стресових розладах.

«Задування свічки». Уявіть собі, що Ви тримаєте в руках свічку, яка горить. Наберіть повітря у легені. З натиском і раптово подмухайте на свічку, намагаючись уявно загасити її. Виконайте вправу декілька разів.

«Дмухання на кульбабку». Уявіть собі, що Ви тримаєте в руках кульбабу. Наберіть повітря у легені. Сильно та протяжно подмухайте на кульбабу, уявіть, як її насіння розлітається у різні боки. Виконайте вправу декілька разів.

«Надимання мильних бульбашок». Візьміть до рук мильні бульбашки (або уявіть, що Ви тримаєте їх). Наберіть повітря у легені. Обережно, легко та протяжно подмухайте і надуйте декілька разів мильні бульбашки.

Дихання «Піраміда». Зручно влаштуйтеся. Можна заплющити очі. Уявіть собі, що Ваше дихання рухається спочатку знизу вгору, потім згори вниз – керуйте інтенсивністю дихання (вдих і видих) від ледь відчутного до максимально інтенсивного і, навпаки, від максимально інтенсивного до ледь відчутного. Вправа виконується однократно.

Вправа «Дерево». Ця вправа по можливості виконується босоніж, можна заплющити очі. Уявіть дерево і спробуйте зобразити його, прийнявши відповідне положення тіла – станьте прямо, ноги разом, тіло розслаблене. Зверніть увагу на ноги – уявіть собі, що це стовбур дерева, з якого проростає міцне коріння; відчуйте підшвами ніг, як вони контактують із землею, уявіть, що Ви пов'язані з землею міцним корінням, по якому рухаються живильні сили. Тепер перемістіть увагу на тіло – уявіть, що це продовження стовбуру, по якому далі рухається живильна сила землі. Підніміть руки до гори – уявіть, що це гілки дерева, які також наповнюються живильною силою. Вітер хитає віття, і воно погойдується зліва – направо, вперед – назад. Виконайте ці рухи декілька разів. Сонце зігріває листочки і вони легенько тріпочуть – виконайте легкі коливання долонями. Опустіть руки, відкрийте очі, зробіть глибокий вдих і видих.

Імагінативні вправи, методи візуалізації.

Спрямована візуалізація «Мій дім, мій простір» (за Оклендер В.): Через деякий час я попрошу Вас закрити очі і ми відправимося в уявну подорож. Коли ми закінчимо, Ви відкриєте очі і намалюєте щось з того, що відбудеться у подорожі.

Сядьте якомога зручніше і закрийте, будь ласка, очі. Коли Ви закриваєте очі, навколо виникає простір, в якому Ви себе знаходите. Це те, що я називаю *Вашим простором*. Ви володієте таким простором в цій кімнаті або в іншому місці, де перебуваєте, але зазвичай не помічаєте цього. Із закритими очима Ви можете відчути цей простір – в ньому знаходиться Ваше тіло та повітря навколо Вас. Це приємне місце, тому що це Ваш простір. Звертайте увагу на те, що буде відбуватися з Вашим тілом. Якщо виникне напруження в якійсь частині тіла, не намагайтеся розслабитися. Просто відзначте це. Слідкуйте за всім тілом від голови до кінчиків пальців. Зробіть кілька глибоких вдихів і шумних видихів: «Хаааааах». Дихайте рівно і спокійно. Чудово.

Зараз я розкажу Вам маленьку історію і запрошу Вас здійснити уявну подорож. Уявляйте, що ми йдемо разом. Подумки уявляйте те, про що я Вам буду говорити, і відзначайте, як Ви будете почуватися, поки будете це робити. Зверніть увагу на те, чи буде Вам приємно здійснювати цю маленьку подорож чи ні. Якщо деяка частина подорожі Вам не сподобається, не треба її продовжувати. Просто слухайте мій голос, слідуйте за мною, якщо хочете, і слідкуйте за тим, що відбувається. Очей не відкривайте.

Я хочу, щоб Ви уявили собі, що йдете по лісі. Навколо Вас дерева, співають пташки. Сонячні промені проходять крізь листя. Дуже приємно йти по такому лісі. Навколо з усіх боків багато квітів і різних рослин. Ви йдете по стежці. Обабіч неї – скали, і час від часу Ви бачите, як пробігає маленьке звірятко, можливо, зайчик чи білочка. Ви йдете далі і скоро помічаєте, що стежка веде нагору. Тепер Ви розумієте, що піднімаєтеся на гору. Коли Ви дістаєтеся вершини гори, Ви сідаєте на великий камінь, щоб відпочити. Ви розглядаєте

довкола себе. Світить сонце, літають і співають пташки. Прямо, через долину видніється інша гора. Ви можете розгледіти в ній печеру і Вам хочеться потрапити на ту гору. Ви бачите, що пташки легко перелітають туди, і Вам хочеться стати пташкою. Раптово, позаяк це Ваші фантазії і тут все можливо, Ви розумієте, що можете перетворитися на пташку. Уявіть собі, що Ви перетворюєтеся на пташку. Попробуйте свої крила і переконайтеся, що вмієте літати... Ви злітаєте і легко перелітаєте на інший бік. *(Пауза для польоту)*

На іншому боці Ви приземляєтеся на скалу і одразу ж знову стаєте людиною. Ви продираєтеся горою, відшуковуючи вхід в печеру, і бачите маленькі дверцята. Ви наближаєтеся до них і потрапляєте в печеру. Коли Ви потрапляєте всередину печери, Ви, походжаючи і розглядаючи стіни, раптом помічаєте прохід і коридор. Ви йдете коридором і бачите багато дверей, на яких написані імена людей. Ви підходите до дверей з *власним іменем*. Стоїте біля своїх дверей. Ви знаєте, що скоро відкриєте їх і опинитеся по інший бік. Ви знаєте, що це буде *Ваше місце, Ваш дім*. Це може бути місце, яке Ви згадаєте, місце, яке Ви побачите вперше, місце, про яке Ви мрієте, місце, яке подобається Вам чи не подобається, місце, яке Ви ніколи не бачили, місце всередині печери чи назовні. Ви не дізнаєтеся про це до тих пір, доки не відкриєте дверей. Але яким би воно не було, це буде *Ваше місце*.

Ви повертаєте ручку дверей і переступаєте поріг. Огляньтеся у своєму місці. Ви здивовані? Добре роздивіться. Якщо Ви нічого не бачите, уявіть його прямо зараз. Подивіться, що знаходиться навколо. *Хто тут знаходиться? Чи є тут люди, яких Ви знаєте чи незнайомі Вам? Чи є тут тварини? Чи тут нікого нема? Як Ви почуваетесь у цьому місці? Почуваетесь добре чи не дуже добре?* Роздивіться довкола, походіть. *(Пауза)*

Коли Ви роздивитесь, Ви відкриєте очі та знову опинитеся в нашій кімнаті. Візьміть, будь ласка, папір, олівці, фарби і намалуйте те місце, де Ви були, *Ваше місце*. Не розмовляйте, будь ласка, під час малювання. Якщо Вам чогось не вистачає, підійдіть тихенько і візьміть.

Намалуйте місце, яке Ви уявили, якомога найкраще. Якщо Вам захочеться, Ви можете відобразити свої почуття по відношенню до цього місця, використовуючи колір, різні форми і лінії. Визначте, де Вам краще зобразити себе в цьому місці, де і яким чином – з допомогою форми, кольору і символів. Я можу нічого не дізнатися про Ваше місце, дивлячись на малюнок, але Ви маєте бути готові пояснити мені. Покладіться на те, що Ви побачили, коли відкрили двері, навіть, якщо Вам це не сподобалось. У Вас є 10 хвилин. Коли відчуєте, що готові, починайте.

Техніки самопомоги

Крок 1. Ведіть Щоденник. Спробуйте завести Щоденник, в якому Ви будете записувати саме необхідне, що Вам потрібно зробити кожного дня. Наприклад, приготувати їжу, відвідати товариша, піти до ... Це буде показувати Вам, що вже заплановано і що ще Ви можете спланувати далі: спілкування з тими людьми, яке допомагає Вам почуватися краще; відновити свої хобі та інтереси (це може бути те, що Вам подобалося робити в минулому, або нові справи, проекти); робити вправи (це може покращувати Ваш настрій та

загальний стан здоров'я; час сну (попробуйте відрегулювати режим сну, це може допомогти покращити настрій та рівень енергії).

Спробуйте виконувати те, що Ви планували щодня. Не хвилюйтесь, якщо Ви не можете точно дотримуватися цих планів. Поступово Ви навчитесь приділяти час собі, будете вчитися розслаблюватися, щоб почуватися краще. І навіть тоді, коли Ви потрапите в ситуації, в яких у Вас зазвичай виникають нехороші переживання, у Вас будуть інструменти, які допоможуть Вам справитися з Вашими станами.

Крок 2. Рухайтесь. Регулярні фізичні вправи вивільняють ендорфіни та покращують настрій. Віддавайте перевагу відпочинку на природі. Проведення часу на природі та активний відпочинок на свіжому повітрі, може бути особливо корисним. Ритмічні вправи, що залучають руки й ноги, наприклад біг, плавання, баскетбол, піші прогулянки, катання на велосипеді, танці, тощо є ефективними. Спробуйте помічати відчуття, наприклад від удару Ваших ніг об землю, або ритм дихання, або відчуття вітру на Вашій шкірі. Яку б вправу Ви не вибрали, намагайтеся приділяти цьому увагу 30 хвилин або більше щодня.

Крок 3. Саморегулювання нервової системи. Ми можемо мати більше контролю над своєю нервовою системою, ніж можна собі уявити. Доведено, що медитація на основі усвідомленості, різні практики йоги, усвідомлене дихання позитивно впливають на зміну нейронних шляхів у мозку. Вони допомагають зменшити стрес, тривогу, депресію; в цілому покращують психічне здоров'я. Дихання та прогресивна м'язова релаксація (почергове напруження і розслаблення) корисні для зменшення загального фізичного напруження та сприяють розслабленню.

Дихання – це те, над чим Ви маєте контроль, уповільнення дихання нормалізує хімію Вашого організму і дозволяє почуватися краще.

«Дихання в ходьбі». Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки – пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки чи 2. Ритм індивідуальний.

Для саморегуляції нервової системи добре допомагають різні *техніки заземлення*. Заземлення відноситься до набору простих стратегій, які нагадують нам, що ми у безпеці. Ви можете використовувати стратегії заземлення в будь-який час і в будь-якому місці.

Прийом – 5,4,3,2,1. Озирніться навколо себе, поки не зможете назвати:

5 різних речей, які Ви *бачите*

4 різні звуки та голоси (*слухайте*, щоб почути, називайте те, що Ви чуєте)

3 речі, які ви можете *відчути* (торкайтеся речей навколо себе: тіла, підлоги, стіни, меблів з текстурою, трави, дерев.... та називайте їх)

2 речі, які Ви можете відчути запах (*понюхайте* повітря і назвіть)

1 смак (якщо у Вас є цукерка або гумка, покладіть їх у рот і покуштуйте, *відчуйте аромат*, назвіть)

«*Де мої ноги?*». Відчуйте ноги на підлозі. Порухайте пальцями ніг, змістіть вагу, з однієї ноги на іншу. Ви можете стояти або сидіти, просто зосередитися на землі під ногами (можна робити з відкритими або закритими очима).

Крок 4. Будьте в контакті з іншими людьми. Усвідомлення присутності близької людини дуже сприяє заспокоєнню і відновленню. Мартін Бубер писав,

що є «присутній інший», який дає надію у відчай. Важливо, щоб людина, до якої Ви звертаєтеся, могла піклуватися, бути хорошим слухачем і могла бути поруч, як джерело сили та розради. Головне вчитися говорити іншій людині, що потрібно, або, як вона може допомогти. Заспокоєння приходить від того, що хтось інший розуміє наш емоційний досвід. Таку людину ми називаємо Співчутливий свідок.

Для розширення соціальної карти (соціальних контактів), також можна спробувати приєднуватися до різних груп підтримки. Волонтерство також є чудовим способом спілкуватися та встановлювати зв'язки.

Крок 5. *Дбайте про своє тіло.* Дуже важливо знаходити час для розслаблення і відновлення балансу свого тіла. Масаж, медитація або йога можуть зменшити стрес, полегшити симптоми тривоги та депресії, допомогти вам краще спати та посилити відчуття спокою та благополуччя. Знаходьте безпечні способи «випустити пар». Стукайте по боксерській груші, бийте подушкою, зробіть пробіжку, підспівуйте під гучну музику або знайдіть відокремлене місце, щоб кричати на все горло. Підтримайте свій організм здоровим харчуванням. Висипайтеся. Прагніть спати 7-9 годин щоночі. Розробіть розслаблюючий ритуал перед сном (послухайте заспокійливу музику, прийміть гарячий душ або почитайте щось легке та розважальне), вимкніть екрани принаймні за годину до сну та зробіть свою спальню максимально темною та тихою.

Пропрацювання травмивного досвіду за допомогою фахівців

Викладені нижче положення можуть бути використані викладачем у роботі зі студентами для психоедукації молоді з питання психологічної травми та можливостей сучасної психотерапії її опрацювання. Інформування студентів з цього питання поширить їх обізнаність щодо можливостей оптимізації власного психоемоційного стану. Психотравми розвитку, дитинства, дорослого життя посилюють вразливість людини до стресових подій, послаблюють психічні ресурси опірності стресу. Емоційна травма може деструктивним чином впливати на образ себе, самооцінку, сприйняття власних можливостей, перспектив, формувати позицію «жертви». За спостереженнями фахівців ставлення до себе, як до жертви екстремальної події, посилює дистрес. Здатність брати відповідальність за себе, свій стан, навпаки, знижує ступінь сприйняття себе у якості жертви та відповідно підвищує відчуття спроможності долати стресові події.

«Пропрацювання травматичного досвіду» (Крайнюк, 2007) дуже важливе для зміцнення стресостійкості людини через відновлення та розвиток образу себе такої, яка здатна долати труднощі. Фахівець може застосовувати широкий спектр психотерапевтичних підходів для пропрацювання психічної травми: психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, гештальт-підходу, методів травмотерапії (EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей), травмофокусовану терапію (Томас Вебер), брейнспоттінг (Девід Гранд), техніки КПТ опрацювання травмивного досвіду (рескрипція в уяві тощо), схема-терапію. Вибір того чи іншого підходу у роботі з психотравмою залежить від фахової психотерапевтичної підготовки фахівця, індивідуальних особливостей людини у

сприйнятті запропонованого методу, відповідності цього методу саме до потреби людини.

Метод «Свідчення» (Testimony) (Cienfuegos, Monelli, 1993; A. Agger, S. Jensen, 1990). Психотерапевт (психолог) / викладач пропонує людині детально описати все, що з ним трапилося таким чином, якби він був свідком на процесі у суді та виступав перед присяжними та суддями. Важливо, щоб людина викладала не лише факти, але й проявляла свої емоції щодо подій. Промова людини записується на диктофон. Після промови занотований текст обговорюється з людиною.

Обговорюються зміст травматичного досвіду – життєва історія людини, причини, що сприяли ... (міграції, переселенню тощо). Далі предметом обговорення стають копінг-стратегії людини, які вона застосовувала, щоб подолати стресову ситуацію.

Цей метод передбачає пошук максимально повних і влучних формулювань для опису того, що одні люди роблять з іншими. Таким чином, жертва стає свідком, завдяки цій вправі сором відходить на другий план і, за визначенням А. Аггер, «людина відчуває, що у неї є громадянська мужність і честь». Те, що трапилось із людиною, стає або політичною, або громадською справою. Метафорично це виглядає так, як ніби то людина розповідає всьому світу про те, що з нею трапилося, тим самим розриваючи сумне коло самотності, відчуття образи тощо. Вона звинувачує катів, відстоює правду – тим самим набуває впевненості у своїх принципах, системі цінностей, у правильності зробленого вибору. Вона свідчить про те лихо, яке їй заподіяли, тим самим намагаючись усвідомити і переоцінити трагічні події у глобальному контексті. У даному випадку розповісти свою історію – означає повернути для себе цілісність сприйняття світу, наново себе створити (А. Аггер, С. Йенсен, 1990).

Згідно з твердженнями авторів цього методу його результатом є каналізація агресії у формі пред'явлення звинувачення. Крім того, уявлення про пережиті події отримують адекватну форму: фрагментарні переживання реінтегруються до цілісної (безперервної) історії життя. А оскільки перенесені страждання символізуються у іншій формі (надання свідчень) і їх значимість визнається іншим (суддею-психотерапевтом), людині не потрібні інші патологічні способи їх виразу через соматизацію.

У результаті виконання процедури методу «Свідчення» відбувається й афективне переструктурування: існує можливість для переживання витиснутих почуттів та їх асиміляції у атмосфері взаєморозуміння та емоційної підтримки.

Скандинавські психологи А. Аггер, С. Йенсен, які застосовують цей метод з біженцями, розглядають його як лікувальний ритуал у групі. А Г. Ван дер Веєр – корисним для переселенців і біженців: вони допомагають їм надавати інформацію про те, що трапилося, не викликаючи ретравматизації та неминучості повторного проживання травматичної ситуації.

Автори методу зазначають, що він краще працює з тими біженцями, які не мали іншого травматичного досвіду, крім того, що вони отримали при переселенні (наприклад, стали жертвами насильства). Адже цей метод мало підходить для людей, для яких цей досвід є вторинною травматизацією.

Модифікація методу «Свідчення» – «Проекція газети на стіну». У цій модифікації психотерапевт / викладач пропонує людині сісти напроти стіни, уявити собі, що на стіну проектується газета, і починати читати статтю про події, що відбулися з ним. Подальша інтерпретація та робота з матеріалом відбувається згідно з попереднім описом до методу «Свідчення».

Опанування вміння турбуватися про себе

Добре піклування може відрізнятись в різних людей, але фахівці акцентують увагу на таких базових речах: утримання балансу праці і відпочинку, взагалі певного режиму і структури дня, турбота про своє тіло (заняття спортом, достатній сон, здорове харчування, розвиток навичок релаксації та ін.); зв'язок із собою (увага до своїх потреб і почуттів, цілей, смислів), підтримка соціальних зав'язків (з родиною, друзями); вміння бачити краще у докільці попри складні реалії; піклування про власний особистий простір, особисті психологічні межі; вміння вибудовувати задовільні, розвиваючі особистісні стосунки.

Підтримка позитивних особистісних стосунків

Студентам важливо навчитися знаходити соціальну підтримку, спиратися на розуміння й участь людей поза родиною (друзів, одногрупників, знайомих за інтересами тощо), особливо у період життєвих складнощів, загострення емоційної проблематики. Зауважимо, що більшість дослідників доводить, що «соціальна підтримка – один із найпотужніших чинників впливу на наслідки психоемоційної травми. Цей факт акцентує увагу на соціальному/стосунковому аспекті відновлення після травми, включаючи важливість психотерапевтичних стосунків у роботі з травмою» (Бріер, & Скот, 2015, с. 45).

На завершальному підсумковому етапі курсів або спецкурсів, крім діагностичної процедури оцінювання проявів ПТСР, рівня стресостійкості, оцінювання змін, які відбулися у психоемоційному стані студентів, в їх житті, молодим людям важливо запропонувати оглянути, усвідомити набуті ресурси стресостійкості, а саме: знання, вміння, навички, якими вони вже володіють, які перевірені ними у повсякденності, щодо яких вони переконалась у їх корисності саме для них, і структурувати набутий досвід у власну стратегію стресостійкості.

Студентам важливо також визнати, на що в собі вони вже впевнено можуть спиратися, а які навички ще потребують розвитку, вдосконалення. Це етап інтеграції досвіду молодих людей, на якому відбувається органічне поєднання знання про себе як таку людину, що спроможна гідно відповідати на виклики життя і знає, як це робити, з досвідом того, що є допоміжним для неї у тих чи інших випадках, як застосовувати напрацьований психологічний інструментарій опірності стресу.

Алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях

ДІЇ У РАЗІ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

- ✓ не торкайтеся у транспорті, житлових та громадських приміщеннях або на вулиці нічийних пакетів (сумок), не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку працівника поліції;
- ✓ у присутності терористів не виказуйте своє невдоволення, утримайтеся від різких рухів, лементу й стогонів;
- ✓ при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, якомога далі від вікон, зашкелених дверей, проходів, сходів;
- ✓ використайте будь-яку можливість для порятунку;
- ✓ якщо відбувся вибух – вживайте заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надайте домедичну допомогу постраждалим;
- ✓ намагайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

ДІЇ У РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ БУДІВЛІ

Якщо ви опинились у будинку (приміщенні, території), захопленому терористами, але не були ними знайдені:

- ✓ зберігати спокій та намагатись уникнути контакту з терористами;
- ✓ якомога тихіше повідомити правоохоронні органи про терористичну атаку, а також про своє місцеперебування;
- ✓ не палити;
- ✓ не наближатися до дверей та вікон;
- ✓ чітко виконувати інструкції та команди правоохоронців;
- ✓ сховати свої документи та візитні картки.

Пам'ятайте, що одразу після вашого повідомлення антитерористичними підрозділами буде вжито вичерпних заходів для збереження вашого життя та здоров'я.

ДІЇ У РАЗІ ЕВАКУАЦІЇ З БУДІВЛІ

Евакуація з будівлі необхідна не лише під час пожежі, а й землетрусів, повеней та інших надзвичайних ситуацій, якщо будівля закладу освіти є небезпечною для людей, які там перебувають.

Правила пожежної безпеки для закладів освіти визначають, що під час проведення евакуації та гасіння пожежі необхідно:

- ✓ визначити найбезпечніші евакуаційні шляхи та виходи до безпечної зони у найкоротший строк;
- ✓ ліквідувати умови, які сприяють виникненню паніки. З цією метою працівникам закладів освіти не можна залишати дітей без нагляду з моменту виявлення пожежі та до її ліквідації;
- ✓ евакуацію людей слід починати з приміщення, у якому виникла пожежа, і суміжних із ним приміщень, яким загрожує небезпека поширення вогню і продуктів горіння. Дітей молодшого віку і хворих слід евакуювати в першу чергу;
- ✓ у зимовий час на розсуд осіб, які здійснюють евакуацію, діти старших вікових груп можуть заздалегідь одягтися або взяти теплий одяг із собою, а дітей молодшого віку слід виводити або виносити, загорнувши в ковдри або інші теплі речі;

- ✓ ретельно перевірити всі приміщення, щоб унеможливити перебування у небезпечній зоні людей;
- ✓ виставляти пости безпеки на входах у будівлі, щоб унеможливити повернення людей до будівлі, де виникла пожежа;
- ✓ у разі гасіння слід намагатися у першу чергу забезпечити сприятливі умови для безпечної евакуації людей;
- ✓ щоб запобігти поширенню вогню, диму, слід утримуватися від відчинення вікон і дверей, а також – від розбивання скла.

ДІЇ ДЛЯ ЗАХИСТУ ВІД НАСИЛЬНИЦЬКОГО ВТОРГНЕННЯ ТА ЗАГРОЗИ МАСОВОГО НАСИЛЬСТВА

Виникають ситуації, у яких є загроза вторгнення або загроза масових насильницьких дій, де працівники закладу освіти ще можуть керувати ситуацією, хоча б частково, і повідомити про це відповідним органам влади.

Поради для керівництва закладу:

Якщо є змога – подайте знак тривоги, але це не повинна бути пожежна сигналізація.

Слідкуйте за ситуацією та оцінюйте її.

Повідомте всіх, коли небезпека зникла.

Після інциденту повідомте про обставини студентів і батьків.

Поради для працівників закладу:

Попередьте інших працівників, щоб вони негайно сховалися та забезпечили безпеку студентів.

Зберіть студентів усередині безпечного приміщення, якомога далі від загрози.

Закрийте і замкніть двері ключем (за можливістю). Перемістіть меблі, щоб заблокувати доступ від загрози, за наявності та змоги.

У разі загрози стрілянини усі мають швидко лягти на підлогу і за можливості прикритися меблями, щоб не бути мішенню.

Вимкніть світло та всі пристрої, які можуть його подати.

Вимкніть усі пристрої, що видають звуки: мобільні телефони, радіоприймачі тощо.

Зберігайте тишу.

Тримайтеся якомога далі від дверей і вікон.

Залишайтеся спокійними, заспокоюйте тих, хто нервує.

Поради для студентів:

Пам'ятайте про правила: Не говори. Не біжи. Не штовхайся. Не повертайся.

Виконуйте вказівки працівників закладу освіти.

Зберігайте спокій та тишу.

Якщо є потреба, допоможіть заблокувати двері меблями.

ДІЇ У РАЗІ ПЕРЕСТРІЛКИ

Державна служба України з надзвичайних ситуацій пропонує такі рекомендації у разі перестрілки:

- ✓ якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж ляжте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави. Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, тому що його метал тонкий, а пальне – вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;
- ✓ за можливості повідомте про інцидент співробітників поліції;
- ✓ якщо в ході перестрілки ви перебуваєте у будинку, – укрийтеся у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим початком пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й сховайтеся в під'їзді, далі від вікон.

ДІЇ У РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ ТРАНСПОРТУ

Державна служба України з надзвичайних ситуацій рекомендує:

- ✓ якщо ви знаходитесь в захопленому літаку, автобусі – не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;
- ✓ заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається,
- ✓ зніміть ювелірні прикраси;
- ✓ не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;
- ✓ не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;
- ✓ жінкам у мініспідницях бажано прикрити ноги;
- ✓ якщо представники влади почнуть спробу штурму, – лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;
- ✓ після звільнення – негайно залиште транспорт, тому що не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

Список використаних джерел

1. Агаєв, Н.А., Коқун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Остапчук, В.В., & Ткаченко, В.В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: *методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. URL: <https://goo.su/YBht>.
2. Бріер, Д., & Скот, К. (2015). Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо.
3. Бучок, Ю. С. (2014). Віддалені прояви посттравматичного стресового розладу: особливості клініки, формування та комплексного лікування. *Український вісник психоневрології*, 3 (80), 22, 42–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2014_22_3_10.
4. Вестбрук, Д, Кеннерлі, Г., & Кірк, Дж. (2014). Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо.
5. Виговська, Г. (2022). Як майндфулнес-практики можуть допомогти адаптуватись до нового життя: поради психолога. URL: <http://surl.li/jmybp>.
6. Вовк, Т. (2019). 6 способів впоратися зі стресом на роботі. URL: <https://goo.su/e65DJ7>.
7. Гурлева Т. Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. *Порадник для читача*. Вид-во «Каравела», Київ, 2023. 88 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735186/1/HURLIEVA_2023_poradnik.pdf.
8. Гурлева, Т.С., & Журавльова, Н.Ю. (2020). Гуманістичні орієнтири психологічної допомоги молоді в кризових умовах. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 6 (17), 87 – 101. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/13.pdf>.
9. Гурлева, Т. С., & Журавльова, Н. Ю. (2023). Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023р. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 38-42. URL: <http://surl.li/mtwmy>.
10. Журавльова, Н.Ю., & Гурлева, Т.С. (2023). Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*, 34 (73), 1, 190-196. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/31.pdf.
11. Журавльова, Н.Ю. (2023). Застосування психотерапевтичної технології, орієнтованої на розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни, що мають прояви вторинного травматичного стресового розладу (ВТСР). Я.М. Омельченко (ред.). *Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник* (с. 86-112), Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736404/>.
12. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О. Застосування технології психотерапевтичної допомоги, побудованої з урахуванням феномену травматичної структурної регресії, в роботі з постраждалими від подій війни, які

мають прояви ПТСР // Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: *практичний посібник*/ Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г.П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2023. —255 с.

13. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., Савінов, В. В. (2009). Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Т.М. Титаренко (ред.). Київ: Міленіум. URL: <http://surl.li/famer>.

14. Омельченко, Я.М., Міщук, С.С. та інш. (2020). Сонце в кишені: книга-антистрес. Я.М. Омельченко, Н.В. Сабліна (ред.). Вінниця: ТОВ «Твори».

15. Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного і психологічного безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 06.06.2024 р. № 814). URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/92559/.

16. Титаренко, Т. М. (2009). Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу. Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Київ: Міленіум. URL: <http://surl.li/jldqs>.

17. Титаренко, Т.М., Ларіна, Т.О. (2020). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.

18. Чернобровкін, В. М., Панок, В. Г. (ред.) (2021). Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: *навч.-метод. посіб.* Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. URL: <http://surl.li/jledw>.

19. Дефорж Г.В. (2022). Формування здоров'язбережувальних компетентностей у майбутніх вчителів спеціальності «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)». *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. Вип. 20 (49). С. 48-66.

20. Освітньо- професійна програма «Середня освіта (біологія та здоров'я людини, хімія)». Центральноукр. держ. пед. ун- т імені Володимира Винниченка. URL: <http://surl.li/btqft>. Дата звернення: Квіт. 14, 2022.

21. О. В. Березюк, Т. В. Воронцова, О. В. Єресько, В. С. Пономаренко, та І. А. Скорбун, Організація профілактичної роботи у навчальних закладах. Київ, Україна: Здоров'я через освіту, 2014.

22. Концепція безпеки закладів освіти (Розпорядження КМУ № 301-р від 7 квітня 2023 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/301-2023-%D1%80#Text>

23. Національна рамка кваліфікацій (Постанова КМУ № 1341 від 23 листопада 2011 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF#Text>

24. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2017 р. № 600 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 30.04.2020 р. № 584); схвалено сектором вищої освіти Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України, протокол від 06.02.2020 р. № 7). URL:

<https://mon.gov.ua/osvita-2/vishcha-osvita-ta-osvita-doroslikh/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukraini/metodichni-rekomendatsii>

25. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів фахової передвищої освіти (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 13.07.2020 р. № 918 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10.01.2024 р. № 22); схвалено сектором вищої освіти Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України, протокол від 22.08.2023 р. № 17). URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Normatyvni%20akty/2024/01/10/Nakaz.MON-22.vid.10.01.2024.pdf>

26. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 203–238.

27. McMullin Rian E. The new handbook of cognitive therapy techniques. W.W. Norton. New York, 2000.

28. Prochaska James O., Norcross John C. Systems of Psychotherapy. A Transtheoretical Analysis. Fifth Edition. Thomson. Brooks/Cole. 2003.

29. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Second Edition. Springer Publishing Company. New York, 1997.

**РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ
ЗБЕРЕЖЕННЯМ І ЗМІЦНЕННЯМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я,
БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

Методичні рекомендації

Автори: співробітники лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г., Гурлева Т.С., Гребінь Л.О., Журавльова Н.Ю., Литвиненко Л.І.; співробітники Інституту вищої освіти НАПН України Ярошенко О.Г., Слюсаренко О.М., Таланова Ж.В., Отич О.М.

За редакцією Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової.