

УДК 378.147.091.313

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-442-452](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-442-452)

Турчина Ірина Станіславівна кандидатка педагогічних наук, доцентка, завідувачка кафедри дошкільної та початкової освіти, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, тел.: (0462) 941-170, <https://orcid.org/0000-0002-3794-7666>

Притулик Наталія Валеріївна кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри дошкільної та початкової освіти, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, консультантка в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, тел.: (0462) 941-170, <https://orcid.org/0000-0001-9741-4717>

ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЄКТУ «3D-ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ДОПОМОГА СОБІ, ДОПОМОГА ІНШИМ, ДОПОМОГА ДОВКІЛЛЮ НА ДЕМОКРАТИЧНИХ ЗАСАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

Анотація. У статті висвітлюється досвід реалізації проєкту психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти «3D-підтримка здобувачів освіти: Допомога собі, Допомога іншим, Допомога довкіллю на демократичних засадах в умовах воєнного часу» на факультеті дошкільної, початкової освіти і мистецтв Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Проєкт передбачав вирішення таких завдань: надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти з метою подолання наслідків травмивних подій; оволодіння студентами навичками саморегуляції, емоційної стійкості, техніками самопомоги з метою поліпшення їх психоемоційного стану; їхню участь в організації та проведенні лялькових вистав для дітей дошкільного віку з метою культурного розвитку та психологічної підтримки; залучення здобувачів освіти до волонтерської діяльності у Ветеринарно-стерилізаційному центрі «Крок до тварин» м. Чернігова задля реалізації потреби бути корисними спільноті.

Досвід реалізації комплексної психолого-педагогічної програми підтримки здобувачів освіти закладу вищої освіти підтвердив її ефективність і доцільність урахування в ній ряду психолого-педагогічних умов:

1. Забезпечення офлайн-формату відновлювальних зустрічей.
2. Альтернативні напрями залучення здобувачів освіти до відновлюваної діяльності (тренінгова психологічна частина проєкту,

суспільно корисна волонтерська діяльність, творчо-піклувальна педагогічна діяльність) та індивідуальний вибір характеру участі, залежно від емоційних потреб учасників.

3. Комплексне (на когнітивному, тілесному, емоційно-образному рівнях) використання науково обґрунтованих психологічних інструментів, що забезпечують досягнення цілей у певному порядку: від виявлення потреби в допомозі, переопрацювання травмивного досвіду, деструктивних почуттів до відновлення життєвих сенсів і активації внутрішніх ресурсів.

Ключові слова: демократичні цінності, стресостійкість, подолання тривоги, тривожність, волонтерська діяльність, зооволонтерство, театралізована діяльність, арттерапія, умови війни.

Turchyna Iryna Stanislavivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Preschool and Primary Education, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Hetmana Polubotka St., 53, Chernihiv, 14013, tel.: (0462) 941-170, <https://orcid.org/0000-0002-3794-7666>

Prytulyk Nataliia Valeriivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Preschool and Primary Education, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», consultant in the method of positive cross-cultural psychotherapy by N. Pezeshkian, Hetmana Polubotka St., 53, Chernihiv, 14013, tel.: (0462) 941-170, <https://orcid.org/0000-0001-9741-4717>

EXPERIENCE OF IMPLEMENTATION OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROJECT “3D SUPPORT OF APPLICANTS FOR EDUCATION: HELPING THEMSELVES, HELPING OTHERS, HELPING THE ENVIRONMENT ON A DEMOCRATIC BASIS IN WAR CONDITIONS”

Abstract. The article covers the experience of implementing the project of psychological and pedagogical support for applicants for education “3D-support for applicants for education: Helping themselves, Helping others, Helping the environment on a democratic basis in war conditions” at the Faculty of Preschool, Elementary Education and Arts of the T.H. Shevchenko National University Chernihiv Colehium.

The project provided for solving the following tasks: providing psychological and pedagogical support to students in order to overcome the consequences of traumatic events; students mastering the skills of self-regulation, emotional stability, self-help techniques in order to improve their psycho-emotional state; their participation in organizing and conducting puppet shows for preschool children for the purpose of cultural development and psychological support; involvement of

applicants for education in volunteer activities at the “Step to Animals” Veterinary and Sterilization Center in Chernihiv in order to realize the need to be useful to the community.

The experience of implementing a comprehensive psychological-pedagogical program of support for applicants for education of a higher education institution confirmed its effectiveness and the feasibility of taking into account a number of psychological-pedagogical conditions in it:

1. Providing of an offline format of recovery meetings.

2. Alternative ways of involving applicants for education in renewable activities (psychological training part of the project, socially useful volunteer activities, creative and caring pedagogical activities) and individual choice of the nature of participation, depending on the emotional needs of the participants.

3. Complex (at the cognitive, physical, emotional and figurative levels) using of scientifically based psychological tools that ensure the achievement of goals in a certain order: from identifying the need for help, processing traumatic experiences, destructive feelings to restoring life meanings and activating internal resources.

Keywords: democratic values, stress resistance, overcoming anxiety, anxiousness, volunteering, animal volunteering, theatrical activity, art therapy, war conditions.

Постановка проблеми. З моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України під загрозою знаходяться найбільш значущі демократичні цінності – повага до людей, їхньої гідності, толерантність, свобода вибору та вираження поглядів. Більшість здобувачів освіти Чернігівщини з перших днів війни набула травмивного досвіду, пов’язаного із повномасштабним вторгненням російської федерації на територію України. Втрата контролю над власним життям, страх, відчай, тривога, апатія, депресивні стани, панічні атаки – наслідки, які, згідно з попереднім опитуванням, має значна кількість студентів факультету дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Такі психоемоційні стани і «синдром відкладеного життя», що виник в багатьох здобувачів освіти у зв’язку із «завмиранням» емоційної сфери, зумовлюють їхню пасивність у навчанні, зниження інтелектуальних функцій, мотивації. Саме тому постала потреба розробки і проведення програми відновлення здоров’я студентів на психоемоційному рівні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В основі розробки нашої програми – погляди на процес психоемоційного відновлення особистості, потенційні можливості її організму психологів і психотерапевтів К. Роджерса, З. Фрейда, В. Франкла, Е. Егер, Н. Пезешкіана.

Проблеми психоемоційного стану особистості внаслідок стресу найбільш ґрунтовно розглядалися Г. Сельє, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи.

Серед останніх наукових праць, присвячених психотравмуванню, в широкому смислі значення, нами були взяті до уваги роботи Д. Сігела (осмислення поняття травми в категоріях безпеки-небезпеки, «вікно толерантності»), Б. ван дер Колка (вплив травми на тіло), Н. Сарджвеладзе (вплив травми на почуття безпеки), Ван дер Харт (необхідність включення досвіду психотравматичного переживання до когнітивних схем індивіда), М. Горовіца (розв'язання травми особистості в процесі створення нової психічної схеми подій, які з нею відбулися), Дж. Герман (механізми видужання від травми).

Значним підґрунтям розробки програми відновлення були праці, присвячені емоційній сфері особистості. Теоретичні основи вивчення тривожності розкрито у роботах Ч. Спілбергера, З. Фрейда, К. Хорні. Особливостям емпатійного слухання присвячено роботи М. Розенберга, В. Дітмар.

Сьогоднішні науковці вивели на перший план у кризовій і травматерапії поняття «резильентності» (стресостійкості, життестійкості) – основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості, всупереч зовнішнім негативним впливам, що має прямий вплив на самодетермінацію особистості (О. Чихонцова) [6], оскільки, як було доведено, саме здатність особистості протистояти складним обставинам є ключовою для негативного впливу стресору на організм. Питанню резильентності присвячено роботи М. Чиксентміхайї; О. Кокун (психофізіологічний аспект оптимізації адаптаційних можливостей людини); О. Чихонцової; Rigby, & Huebner.

Ми також послуговувалися терміном «психологічний внутрішній ресурс» – те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин (Е. Фромм); «здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції» (Р. Лазарус) [7].

При розробці програми відновлення були взяті до уваги підходи, наведені в роботі «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи» (ред. Н. Пророк).

Мета статті. Мета статті полягає в розкритті досвіду проведення програми відновлення ментального здоров'я здобувачів освіти, потреба в якій виникла у зв'язку з воєнними подіями в Україні, та її ефективності.

Виклад основного матеріалу. З метою підтримки учасників освітнього процесу на факультеті дошкільної, початкової освіти і мистецтв Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка було розроблено проєкт «3D підтримка здобувачів освіти: Допомога собі, Допомога іншим, Допомога довкіллю на демократичних засадах в умовах воєнного часу». Ініціативу реалізовано викладачами факультету в межах програми малих грантів «Підтримка демократія в освітній системі України під час війни» в рамках проєкту «Розвиток культури демократії в педагогічній освіті в Норвегії, Україні та Палестині». Тривалість проєкту – жовтень-грудень

2022 року. До реалізації проєкту було залучено здобувачів освіти, які навчаються за спеціальностями 012 Дошкільна освіта, 013 Початкова освіта та 014 Середня освіта (Музичне мистецтво) загальною кількістю 45 осіб.

Метою проєкту було надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам освіти, які постраждали внаслідок війни, озброєння прийомами самопідтримки і резильєнтності в майбутньому. Проєкт був націлений на допомогу студентам у дослідженні власного психоемоційного стану, здійснення рескриптингу їхнього травмивного досвіду за допомогою терапевтичних інструментів, озброєння техніками зниження тривоги, підвищення стресостійкості, активацію внутрішніх ресурсів. Він мав на меті сприяти відновленню втрачених життєвих сенсів, рівномірному розподілу емоційної напруги через залучення до суспільно значущої волонтерської діяльності задля реалізації потреби бути корисними.

У процесі реалізації проєкту здійснювалася співпраця з такими партнерськими організаціями та установами: ГО «Три парасолі +» (тренери, інформаційна підтримка); Центр розвитку професійної майстерності й лідерства (тренери, інформаційна підтримка); Ветеринарно-стерилізаційний центр «Крок до тварин» м. Чернігів; ЗДО № 36 м. Чернігів.

На початку реалізації проєкту з метою діагностики потреб здобувачів освіти було проведене попереднє опитування осіб, що виявили бажання зареєструватися до участі в ньому (загальна кількість – 45 здобувачів), щодо емоційних проблем, які виникли (посилилися) в них у зв'язку з пережитим стресом, викликаним війною, а також стосовно визначення їхнього рівня тривожності (на основі суб'єктивних відчуттів).

У результаті опитування високий і дуже високий рівні ситуативної тривожності засвідчили 23,3 % із них; середній – 56,7 % (отже, сукупно тривожні стани виявилися у 80 % зареєстрованих до участі в проєкті). Серед супутніх проблем в емоційній сфері учасниці називали також панічні атаки, злість, страх, безвихідь, постійне почуття небезпеки.

Під час розробки проєкту було враховано ситуаційні чинники посилення тривожності в здобувачів – масові обстріли територій України, періодичне вимкнення електроенергії, дистанційне навчання, що спричиняли, у свою чергу, дефіцит «живих» контактів, обмеження рухової активності й діяльності у час найбільшої потреби в них, оскільки залучення і спілкування, творча діяльність сприяють зниженню нервового напруження і тривожності, а їх відсутність, відповідно, – підвищенню. Саме тому проєкт передбачав залучення здобувачів до піклувальної і творчої діяльності, міжособистісну комунікацію і охоплював 3 блоки офлайн-активностей:

1) психологічна підтримка в контексті воєнного часу «Заспокійлива валізка»: едукативні заходи, тренінги, практикуми, майстерки з метою оволодіння інструментами психоемоційної самопомоги, зниження

тривожності, поліпшення гармонійного емоційного стану, активування резервів ресурсності психіки;

2) волонтерська діяльність за професійним спрямуванням: організація підтримувальних вистав лялькового театру для дітей ЗДО № 36 м. Чернігова;

3) волонтерська діяльність екологічного характеру: догляд за тваринами, допомога працівникам Ветеринарно-стерилізаційного центру «Крок до тварин» м. Чернігів.

Студенти мали змогу самостійно обирати, до яких активностей бути залученими. При цьому вони були попереджені, що для тренінгової групи блоку «Заспокійлива валізка» пріоритетом є постійний склад учасників з міркувань врахування процесів групової динаміки, створення атмосфери психологічного комфорту, довіри між учасницями для ефективності роботи.

На початку проєкту було також проведене тестування з метою встановлення рівнів ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), в якому взяли участь лише учасниці блоку «Заспокійлива валізка».

У психологічній літературі поняття «тривожність» розглядається у двох значеннях:

1) як емоційний стан, почуття сильного хвилювання, занепокоєння, нерідко без жодного зовнішнього приводу; він може вважатися нормою, якщо не дезорганізує всю життєдіяльність людини; синонімічним до нього є поняття «тривога», «ситуативна тривожність» [8];

2) як стійка властивість, як риса особистості, або темпераменту; схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, так звана «особистісна тривожність» [9], що може бути як вродженою, так і набутою внаслідок тривалого переживання тривоги.

Саме ці показники було вирішено прослідкувати в динаміці, оскільки вони є ознаками стресу, вихідний рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу.

Серед учасниць блоку «Заспокійлива валізка» високий рівень ситуативної тривожності виявився у 68,6 % протестованих; середній – у 31,4 %.

Блок «Заспокійлива валізка» передбачав проведення серії (загальна кількість – 10) групових занять (едукативні бесіди, тренінги, практикуми, майстерки), логіка послідовності яких відповідає основним етапам роботи з травмічним досвідом:

1) рескриптинг травмічних подій (емпатійне слухання та відреагування, техніка «Терапевтичне письмо») з метою зменшення проявів психотравми (розглядаємо це поняття в широкому значенні як реакції особистості на психотравмічні події, такі як війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насильства, важкі захворювання, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо [2, с. 24]);

2) робота з деструктивними емоціями – злістю, роздратуванням, страхом, тривогою тощо (алгоритм роботи з тривогою, арттерапевтичні техніки, в тому числі body percussion, TRE – Tension, Stress and Release, техніки «заземлення», прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном та інші фізичні вправи на зниження тривожності, дихальні практики, проєктивні методики із застосуванням метафоричних карток, медитативна техніка «Безпечне місце», робота з субмодальностями НЛП);

3) самодослідження нейроцепції (складання нейроцептивної карти);

4) ресурсування та смисли (екзистенційна бесіда на основі інтерв'ю з Е. Егер, застосування «Моделі балансу» Н. Пезешкіана, піраміди Р. Ділтса, «Прямої часу» тощо). Крім того, робота з психічного відновлення здобувачів освіти здійснювалася комплексно – на когнітивному, тілесному, емоційно-образному рівнях.

Для посилення ефективності роботи було розроблено «Рефлексивний щоденник» [3], у якому учасниці могли рефлексувати під час занять. Він містив спеціальні інструменти для самодослідження; завдання із супровідними запитаннями та лаконічні інформаційні матеріали; алгоритм роботи з тривогою; способи рефлексії, що відповідали тематиці зустрічей; допоміжні списки емоцій і почуттів; орієнтовний перелік активностей для ресурсування кожної життєвої сфери за балансною моделлю Н. Пезешкіана та інші допоміжні матеріали. Так учасниці мали можливість повертатися до важливої інформації в період між заняттями і додатково практикувати техніки поза ними.

Теми зустрічей блоку «Заспокійлива валізка»:

1. Практика «Терапевтичне письмо» (рескриптинг травмівних подій).
 2. Психоедукація з елементами практики «Екологія спілкування з людьми, що пережили травмівний досвід війни: емпатійне слухання, мовленнєві табу, підтримка».
 3. Психоедукаційний полілог «Деструктивні емоції, почуття та емоційні стани, що виникли внаслідок воєнних подій».
 4. Практикум «Когнітивне управління почуттям тривоги».
 5. Тренінг «Тілесні техніки зниження тривоги».
 6. Захід «Body Percussion як інструмент для повернення контролю».
 7. Практикум «Дослідження власної нейроцептивної карти».
- «Якоріння» почуття безпеки.
8. Тренінг «Виявлення і наповнення власних каналів ресурсності».
 9. Майстерка «Трансформування нересурсного емоційного стану».
 10. Тренінг «Робота з утраченими сенсами: фокус на майбутнє».

Блок «Допомога довкіллю» передбачав волонтерську діяльність у Ветеринарно-стерилізаційному центрі «Крок до тварин» м. Чернігова. Включенню цього блоку передувало бажання студентів приносити користь як довкіллю, так і суспільству, про що засвідчили результати вступного

опитування – 60% опитаних висловили бажання бути потрібними в якості волонтерів.

Окрім цього, каністерапія та фелінотерапія є одними із ефективних терапевтичних методів у роботі з людьми, які пережили травмівні події [5]. Звичайно, в контексті реалізації проєкту мова йде лише про використання елементів зоотерапії.

У блоці «Допомога доквіллю» взяли участь 25 здобувачів освіти. Діяльність у ветеринарному центрі включала зустріч-спілкування з тваринами [6, с. 42], вигулювання собак, прибирання вольєрів. Після відвідування центру ми провели бесіду зі студентами. Результати спостереження та аналіз відповідей здобувачів дозволили зробити висновок, що в учасників та учасниць цього блоку, за суб'єктивними показниками, знизився рівень тривоги, напруги, гармонізувався емоційний стан, з'явилося відчуття потрібності та затребуваності. Студенти та студентки говорили про отримане задоволення від спілкування з тваринами, можливість відволіктися від реалій воєнного стану.

Окрім цього, педагогічне спостереження за студентами під час спільної роботи виявило ознаки підвищення рівня впевненості в собі деяких учасниць блоку, розширення кола соціальних контактів.

Третій блок «Допомога іншим» полягав у підготовці та проведенні вистав для дітей дошкільного віку у ЗДО № 36 м. Чернігова. В театралізованій діяльності взяли участь здобувачі освіти 1 курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта. Включення блоку мало на меті виявлення громадянської активності, підвищення професійної компетентності майбутніх вихователів, залучення здобувачок освіти до творчої діяльності. Всього було організовано і проведено три вистави за мотивами українських народних казок «Котик і Півник», «Коза-дереза», «Пан Коцький». Вибір саме цих казок був обумовлений легкістю сприйняття їх дітьми дошкільного віку, справедливим фіналом, в якому добро завжди перемагає зло.

Уже після першої репетиції студентки у спілкуванні з тренеркою говорили про відчуття емоційного піднесення, відволікання від негативу та реалій воєнного часу. Окрім цього, подальші репетиції сприяли адаптації здобувачок до нових умов, підсилили значущість обраної професії через очікування зустрічі з дітьми, передчуття корисності піклувальної діяльності.

Проведення вистав у ЗДО № 36 м. Чернігова проходило в укритті, адже в цей період (грудень 2022 р.) постійно оголошувався сигнал «Повітряна тривога» і діти змушені були перебувати у сховищі протягом тривалого часу. Під час демонстрації третьої вистави відбулося аварійне вимкнення світла через ракетні удари російської авіації по інфраструктурі України, проте це не стало перешкодою: для освітлення сцени використали ліхтарики. Окрім проведення вистав, учасниці блоку допомагали педагогам в організації діяльності дітей в укритті: співали з ними пісні, гралися в настільні ігри, малювали тощо.

Після завершення цього блоку активностей учасниці заявили про підвищення рівня впевненості, вміння володіти собою у стресових ситуаціях, зниження емоційного напруження та бажання продовжувати займатися театралізованою діяльністю з дітьми дошкільного віку, а також висловили впевненість у правильності вибору професії.

Наприкінці проекту було проведено заключне дослідження з метою діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності. Слід зазначити, що в активностях блоку «Заспокійлива валізка» взяли участь сукупно 27 здобувачів освіти, що були присутні на зустрічах в різній кількості (з причини значної нестабільності безпекової ситуації в цей період), а відповідно, відвідали різну кількість занять. Попри цей факт ефективність запровадженої системи тренінгів для зниження тривожності є очевидною. Адже результати дослідження свідчать, що в усіх здобувачів, які взяли участь у 4-х і більше заходах, і ситуативна, і особистісна тривожність знизилася (на від 13 до 25 балів і від 1 до 16 балів відповідно), порівняно з початковими результатами тестування. Зниження ситуативної тривожності, природно, відбулося активніше.

Отже, в процесі проведення інтенсиву «Заспокійлива валізка» було доведено його ефективність у роботі з тривожними станами. Вагомим свідченням результативності проведеної роботи є також схвальні відгуки учасниць про враження від тренінгів і позитивні зміни у їхньому внутрішньому стані в анонімних формах зворотного зв'язку: «стала спокійнішою», «зменшилися апатія, тривога», «менше накручую себе», «частіше буваю радісною», «дихаю вільно», «маю можливість контролювати емоції», «зміни, що відбулися – кардинальні», «я стала більш стійкою», «стала менш тривожною», «менше емоційною», «почала поважати себе та любити», «помітила, що стала менше звертати увагу на дрібниці», «стала активнішою, позитивнішою, спокійнішою і комунікабельнішою, трохи впевненішою, ніж була», «менше тривоги у повсякденному житті», «спокій та самопізнання», що підтверджують доцільність упровадження проекту.

Супровідними організаційними активностями проекту були:

- організація інформаційної кампанії в мережі «Фейсбук», месенджерах, сайтах організацій тощо;
- підготовка і поширення інформаційного буклета про проект, реєстраційної форми;
- створення і активне ведення чату проекту в застосунку «Телеграм».

Висновки. У процесі реалізації проекту було підтверджено ефективність програми підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного часу, розробленої з дотриманням ряду психолого-педагогічних умов: очне залучення; альтернативні формати участі, що враховують індивідуальні особливості психоемоційного стану студентів і їхні потреби; комплексність у використанні інструментів психолого-педагогічного впливу.

Зміст проєкту має високий потенціал для забезпечення сталого розвитку демократичного суспільства, оскільки передбачає баланс ставлення його учасників до себе, інших, довкілля; пов'язаний із відновленням психічного здоров'я людей, природної спадщини. Короткостроковими результатами є оволодіння здобувачами освіти конкретними техніками саморегуляції при тривозі, зниження тривожності, відновлення гармонійного емоційного стану. Довгострокові результати: підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців у галузі дошкільної та початкової освіти, формування soft skills здобувачів освіти, відчуття значущості власної діяльності для розвитку та відновлення України з опорою на демократичні цінності.

Командою проєкту було проведено дослідження запиту громади на проведення подібних заходів. Опитування показало, що 12 % підписників профілів тренерів в Instagram підтвердили своє бажання бути залученими до заходів проєкту в найближчому майбутньому. Саме тому планується проведення подібних заходів і надалі, за запитом громади.

Оволодіння техніками резильєнтності та відновлення ресурсності є нагальною потребою громадян на деокупованій під час російського вторгнення території. Майбутні освітяни матимуть, у подальшому, можливість ділитися ними з учнями, організовувати, в разі необхідності, психологічну підтримку іншим громадянам, які її потребуватимуть. Учасники зможуть виявляти ініціативу та самостійно продовжувати організовувати культурне дозвілля для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки; співпрацювати з Ветеринарно-стерилізаційним центром «Крок до тварин» м. Чернігова. Проєкт сприятиме професійній самореалізації молоді, її інтелектуальному та духовному розвитку, підвищенню громадянської свідомості, відповідальності; поглибленню процесів самоорганізації в молодіжному середовищі.

Подальшим перспективним дослідницьким кроком вважаємо дослідження впливу позитивних результатів проєкту на навчання здобувачів освіти і якість їхнього життя в цілому.

Сьогодні збереження психічного здоров'я українців продовжує бути викликом, що потребує пошуку ефективних способів впливу і залучення.

Література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / заг. ред.: Н. Пророк. К., 2018. 208 с.
3. Пritулик Н.В. Твій рефлексивний щоденник: Проєкт «3D підтримка здобувачів освіти : Допомога собі, Допомога іншим, Допомога довкіллю на демократичних засадах в умовах воєнного часу» / відп. ред.: І.С.Турчина, О.Л.Дженджеро. Чернігів, 2022. 78 с.
4. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності // Психологічна наука і освіта. 1998. № 2. С. 11-18.
5. Садрицька С.В. Проблеми каністерапії як новітнього методу практичної соціальної роботи // SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи. № 11 (2021) <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/17303/15935>

6. Чиханцова, О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 5 (15), С. 368-375.

7. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.) *Stress: Theorien, untersuchungen, Massnahmen*. Bern: Huber, 1981. С. 213-259.

8. Spielberger C. D. *Anxiety : Current trends in theory and research* N.Y., 1972. Vol. 1.

References

1. Varii, M. Y. (2009) *Zahalna psykholohiia [General psychology]*. Kyiv.

2. Prorok, N. (red.). (2018) *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]*. (Tom 1). Kyiv. [in Ukrainian].

3. Prytulyk, N.V. (2022) *Tvii refleksyvnyi shchodennyk: Proiekt «3D pidtrymka zdobuvachiv osvity: Dopomoha sobi, Dopomoha inshym, Dopomoha dovkilliu na demokratychnykh zasadakh v umovakh voiennoho chasu» [Your reflective diary: project "3D support for students: Helping yourself, Helping others, Helping the environment on the foundations of democracy in times of war"]*. I.S. Turchyna, O.L. Dzhendzhero (red.). Chernihiv. [in Ukrainian].

4. Prykhozhan, A. M. (1998). *Prychyny, profilaktyka i podolannia tryvozhnosti. Psykholohichna nauka i osvita [Causes, prevention and overcoming anxiety]*. (2), 11-18. [in Ukrainian].

5. Sadrytska, S.V. (2021). *Problemy kanisterapii yak novitnoho metodu praktychnoi sotsialnoi roboty SOCIOPROSTIR: mizhdystsyplynarnyi elektronnyi zbirnyk naukovykh prats z sotsiolohii ta sotsialnoi roboty [Problems of canisterapy as a new method of practical social work]*. (11). Vidnovleno z <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/17303/15935> [in Ukrainian].

6. Chykhantsova, O. A. (2019). *Zhyttiestikist samodeterminovanoi osobystosti [The resilience of a self-determined personality]*. Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 5 (15), 368-375. [in Ukrainian].

7. Lazarus R. S., Launier R. (1981). Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.) *Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen*. Bern: Huber (213-259). [in German].

8. Spielberger C. D. (1972) *Anxiety: Current trends in theory and research*. N.Y. (1). [in English].