

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів №15

**ПРОГРАМА З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
«КРОКИ ДО СПОКОЮ»**

Науково-практичне видання



Суми – 2024

УДК 611:614.8 (075.8)

П78

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
(протокол №2 від 30.09.2024 року)*

**Установа-розробник:**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів №15

**Укладачі:**

- Калиниченко І.О.** д. мед. н., професор, завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
- Латіна Г.О.** к. б. н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
- Заїкіна Г.Л.** к.психол.н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
- Гончаренко С.О.** директор Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №15 СМР.
- Горела Т.М.** учитель Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №15 СМР.

**Рецензенти**

- Усик Д.Б.** к.психол.н., доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
- Тонкопей Ю.Л.** к.н. з фіз.вих та спорту, доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**П 78** Програма з підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу «Кроки до спокою»: науково-практичне видання / Калиниченко І.О., Латіна Т.Г. О., Заїкіна Г.Л., Гончаренко С.О., Горела Т.М. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. – 70 с.

У науково-практичному виданні представлено методичні матеріали щодо моделі програми підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу «Кроки до спокою». Програма охоплює всіх учасників освітнього процесу та на індивідуальному та колективному рівнях пропонує методики самодопомоги та застосування ресурсу «Школи сприяння здоров'я» з підтримки ментального здоров'я.

УДК 611:614.8 (075.8)

© Калиниченко І.О., Латіна Г.О., Заїкіна Г.Л.  
Гончаренко С.О., Горела Т.М. 2024  
© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	5
2. МОДЕЛЬ ПРОГРАМИ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ «КРОКИ ДО СПОКОЮ» .....	7
3. РЕАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО РІВНЯ ПРОГРАМИ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ «КРОКИ ДО СПОКОЮ» .....	8
3.1. Алгоритм самооцінки та самодопомоги з підтримки ментального здоров'я для учнів.....	8
3.2. Алгоритм самооцінки та самодопомоги з підтримки ментального здоров'я для педагогічних працівників.....	22
4. РЕАЛІЗАЦІЯ КОЛЕКТИВНОГО РІВНЯ ПРОГРАМИ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ «КРОКИ ДО СПОКОЮ» .....	23
4.1. Методика моніторингу ментального здоров'я учасників освітнього процесу .....	23
4.2. Компоненти освітньої здоров'язбережувальної технології «Школи сприяння здоров'ю» .....	43
ВИСНОВОК.....	55
ЛІТЕРАТУРА .....	56
ДОДАТКИ .....	58

## ВСТУП

На сьогодні ВООЗ прогнозує, що до 2025 року кожен другий українець може зіткнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я [1], тому проведення профілактичної роботи з підґрунтям на діагностиці стану ментального здоров'я у населення різного віку є актуальним.

Відомо, що стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, упоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти відповідає визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ментального здоров'я (психічне здоров'я) [2, 3]. Також, окремо розрізняють: емоційне благополуччя, як відображення самопочуття людини та здатність справлятися з повсякденним життям, тоді як психологічне благополуччя – це успішне функціонування людини в соціальному середовищі, яке супроводжується позитивним емоційним тоном, функціональним станом організму та задоволеністю життям [4]. Складовою ментального здоров'я у педагогічних працівників є рівень професійного вигорання, який визначає прогностично несприятливі наслідки для здоров'я педагогів [5]. Протягом багатьох років (2008-2021) спостерігається стійка тенденція до поширення середнього рівня професійного вигорання, що має негативні ознаки затяжного перебігу [6].

Розроблені методичні рекомендації мають на меті запропонувати дієві засоби самооцінки та інструменти самодопомоги для учасників освітнього процесу в умовах закладу загальної середньої освіти. Відповідно до визначення ВООЗ, самодопомога – це здатність окремих людей, сімей та спільнот самостійно або за підтримки працівників охорони здоров'я зміцнювати здоров'я, запобігати хворобам, підтримувати нормальний стан організму та давати раду з хворобами та інвалідністю [7].

Актуальність розробки практичних рекомендацій учасникам освітнього процесу підтверджується не тільки впливом соціальних умов сьогодення, а й Концептуальною запискою «Модернізація психологічної служби та надання послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в системі освіти» в рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою леді України (2022 р.) та «Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я України на період до 2030 року» (2017 р.).

Методичні рекомендації розроблено згідно з програмою науково-дослідних робіт Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури за темою «Комплексне дослідження функціонального стану, адаптаційних можливостей організму та ризику розвитку захворювань у різних групах населення» (№ державної реєстрації 0120U100799).

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Головними учасниками освітнього процесу є учень та учитель. За останні роки оцінка психологічних станів в умовах соціальної ізоляції та воєнного стану доводять необхідність оптимізації заходів з підтримки ментального здоров'я.

У залежності від соціальних умов, у педагогічних працівників встановлено перевагу середнього ( $48,24 \pm 3,36\%$ ,  $t=9,54$ ,  $p \leq 0,001$ ) та низького ( $41,18 \pm 3,31\%$ ,  $t=7,83$ ,  $p \leq 0,001$ ) рівнів професійного вигорання в умовах соціальної ізоляції та низького рівня ( $57,35 \pm 3,33\%$ ,  $t=5,46$ ,  $p \leq 0,001$ ) в умовах воєнного стану. Незалежно від соціальних умов у педагогів залишається незмінним часткова сформованість професійного вигорання, що підвищує ризик формування високого рівня професійного вигорання під впливом професійних стресорів трудового процесу [8].

Стан здоров'я педагогічних працівників незалежно від соціальних умов знаходиться на незадовільному рівні за суб'єктивною оцінкою. У педагогів з високим рівнем професійного вигорання в умовах соціальної ізоляції частіше обрано градацію «погано» по відношенню до стану здоров'я ( $33,33 \pm 3,17\%$ ,  $t=2,83$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тоді як в умовах воєнного стану зареєстровано появу вибору відповіді «дуже погано» ( $7,14 \pm 1,73\%$ ).

Провідним скаргами незалежно від соціальних умов та рівнів професійного вигорання у педагогічних працівників є скарги на головний біль вранці, біль у спині та порушення сну. В умовах воєнного стану у педагогічних працівників з високим рівнем професійного вигорання спостерігаються зростання скарг на: біль у серці ( $21,43 \pm 2,76\%$ ,  $t=2,97$ ,  $p \leq 0,01$ ), біль у спині ( $85,71 \pm 2,35\%$ ,  $t=7,37$ ,  $p \leq 0,001$ ), біль внаслідок захворювання ( $28,57 \pm 3,04\%$ ,  $t=4,72$ ,  $p \leq 0,001$ ), утримання температури біля  $37^\circ\text{C}$  ( $35,71 \pm 3,22\%$ ,  $t=3,16$ ,  $p \leq 0,01$ ), відчуття серцебиття ( $14,29 \pm 2,35\%$ ,  $t=4,82$ ,  $p \leq 0,001$ ), порушення ритму серця ( $28,57 \pm 3,04\%$ ,  $t=4,72$ ,  $p \leq 0,001$ ) та порушення сну ( $85,71 \pm 2,35\%$ ,  $t=7,37$ ,  $p \leq 0,001$ ) [8].

Проведені дослідження серед студентів, майбутніх педагогічних працівників розподіл рівнів ментального здоров'я свідчить про перевагу високого рівня вираженості ( $43,75 \pm 7,64\%$ ,  $t=2,13$ ,  $p \leq 0,05$ ) над низьким ( $25 \pm 4,33\%$ ) без вірогідної відмінності з середнім рівнем ( $31,25 \pm 5,43\%$ ). Установлена перевага високого рівня формується за рахунок чоловічої статі, оскільки розподіл рівнів рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я сформовано у наступні послідовності: високий рівень на першому місці ( $69,23 \pm 19,06\%$ ,  $t=2,76$ ,  $p \leq 0,01$ ), середній ( $15,38 \pm 4,13\%$ ) та низький ( $15,38 \pm 4,13\%$ ) рівень на другому місці. У жінок установлена тенденція до переваги середнього рівня вираженості рефлексивно-особистісного компонента ( $42,11 \pm 9,54\%$ ) без вірогідної відмінності між низьким

( $35,58 \pm 7,13\%$ ) та високим ( $26,32 \pm 5,92\%$ ) рівнями. Порівняльна характеристика рівнів вираженості рефлексивно-особистісного компонента у молоді різної статі свідчить про відмінності у середньому та високому рівнях. Середній рівень вираженості рефлексивно-особистісного компонента формується за рахунок жінок ( $t=8,62, p \leq 0,001$ ), тоді як високий рівень за рахунок чоловіків ( $t=7,24, p \leq 0,001$ ) [9].

Таким чином, у результаті оцінки рівнів вираженості рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я у студентської молоді встановлено середній рівень, що свідчить про знижену стресостійкість та здатність устанавлювати соціальні контакти з людьми [9]. Установлено вищу стресостійкість у чоловіків на відміну від жінок серед студентської молоді.

Завжди під час вивчення особливостей динаміки працездатності учнів відбувалося урахування граничних невротичних розладів, адже останнім часом кількість таких учнів різко зростає [10]. Відомо, що в учнів з невротичними розладами швидше виснажується центральна нервова система, ніж в учнів без його проявів, особливо при тривалому виконанні одноманітного виду дії, тому гігієнічні вимоги до організації розумової діяльності школярів з невротичними порушеннями будуть мати свої особливості.

Попередні дослідження проявів невротичних розладів в учнів встановлена вірогідна перевага групи учнів зі схильністю до виникнення невротичних розладів ( $55,84 \pm 2,83\%$ ,  $t = 2,91, p \leq 0,05$ ) порівняно із групою учнів із відсутністю невротичних розладів.

В учнів різної статі із схильністю до невротичних розладів спостерігається вища на 3,33% частка хлопчиків ( $57,52 \pm 2,82\%$ ) порівняно з дівчатками ( $54,19 \pm 2,84\%$ ). В учнів зі схильністю до виникнення невротичних розладів можливо виділити провідні та потенційно значимі симптомокомплекси, які відіграють роль у формуванні схильності до невротичних розділів. До провідних симптомокомплексів нами віднесено «порушення поведінки» ( $80,84 \pm 2,24\%$ ), «астенія» ( $66,88 \pm 2,68\%$ ), «депресія» ( $65,58 \pm 2,71\%$ ) та «тривожність» ( $61,84 \pm 2,77\%$ ). Потенційно значимими симптомокомплексами є «вегетативні розлади» ( $30,84 \pm 2,63\%$ ) та «порушення сну» ( $2,92 \pm 0,96\%$ ) [10].

Представлені результати оцінки стану ментального здоров'я учасників освітнього процесу свідчить про актуальність створення програми з його підтримки, яка ґрунтується на досвіді та ресурсі закладу освіти.

## 2. МОДЕЛЬ ПРОГРАМИ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ «КРОКИ ДО СПОКОЮ»

Програма з підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу «Кроки до спокою» має на *мети* сприяти формуванню культури піклування про ментальне здоров'я учасників освітнього процесу.

### *Завдання Програми «Кроки до спокою»:*

1. Оволодіти навичками самооцінки ментального здоров'я учасниками освітнього процесу.
2. Упровадити моніторинг ментального здоров'я учасників освітнього процесу.
3. Оволодіти навичками самодопомоги та колективної підтримки ментального здоров'я в умовах закладу освіти.
4. Оптимізувати освітню здоров'язбережувальну технологію «Школи сприяння здоров'я» в умовах закладу освіти.

*Програми «Кроки до спокою»* включає два рівні – індивідуальний та колективний, які реалізуються через 4 кроки (рис. 1).

*Індивідуальний рівень* спрямований окремо на двох учасників освітнього процесу: учня та учителя, та включає 2 кроки. *Перший крок* з назвою «Самооцінка» для учнів, передбачає оцінку емоційного та психологічного добробуту за допомогою «Шкали добробуту Стірлінга». Для учителів запропоновано оцінити рівень вираженості рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я за допомогою «Шкали позитивного ментального здоров'я».

*Другий крок* «Психологічна самодопомога» передбачає використання інструментів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» усіма учасниками освітнього процесу. Також окремо для кожного учасника освітнього процесу передбачено поради щодо оптимізації способу життя.

*Колективний рівень* включає 3 та 4 кроки Програми. *Третій крок* «Моніторинг» спрямовано окремо на двох учасників освітнього процесу і передбачає для учня оцінку граничних невротичних станів. Для учителя передбачено визначення індивідуального профілю ментального здоров'я. *Четвертий крок* «Здоров'язбережувальна освітня технологія» включає п'ять компонентів «Школи сприяння здоров'ю», які спрямовані на підвищення рівня здоров'я, індивідуальну культуру здоров'я та формування навичок здорового способу життя учасників освітнього процесу (рис. 1).

Розроблена Програма «Кроки до спокою» передбачає створення умов для підтримки ментального здоров'я через «Школу сприяння здоров'ю» (колективний рівень) та можливостей для формування навичок піклування про ментальне здоров'я кожного учасника освітнього процесу.

### 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО РІВНЯ ПРОГРАМИ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ «КРОКИ ДО СПОКОЮ»

У цьому розділі учасники освітнього процесу мають можливість самостійно за допомогою методик самооцінки та інструментів самодопомоги підтримати власне ментальне здоров'я.

#### 3.1. Алгоритм самооцінки та самодопомоги з підтримки ментального здоров'я для учнів

Індивідуальний рівень для Програми «Кроки до спокою» для учня передбачає реалізацію Першого кроку – самооцінки власного ментального здоров'я, що допомагає учню оволодіти навичками підтримки власного здоров'я.

Для самооцінки ментального здоров'я відповідно Програми учню слід пройти тестування за Шкалою добробуту Стірлінга (табл. 1, рис. 2), яка призначена для учнів шкільного віку [1].

Таблиця 1

#### Шкала добробуту дітей Стірлінга

<i>Інструкція:</i> Ось кілька тверджень або описів того, яку у Вас могли бути почуття або думки про події за останні пару тижнів. Для кожного з них, будь ласка, поставте галочку в полі, яке найкраще описує ваші думки і почуття; немає правильних чи неправильних відповідей.						
№		Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Постійно
1	Я думаю, що хороші речі відбудуться в моєму житті					
2	Я завжди говорю правду					
3	Я можу легко зробити вибір					
4	Я можу знайти багато цікавих справ					
5	Я відчуваю, що я вправний у багатьох справах					
6	Я думаю, що багато людей піклуються про мене					
7	Мені подобаються усі, кого я зустрічав					
8	Я думаю, що в моєму житті є багато речей, якими я можу пишатися					
9	Я відчував себе спокійно					
10	Я буваю у гарному настрої					

11	Я насолоджуюсь тим, що приносить кожен новий день					
12	Я добре ладнаю з людьми					
13	Я завжди ділюся своїми солодощами					
14	Я буваю радісний від речей					
15	Я відчував себе спокійно					

**Оцінка результатів.** Перед початком обробки результатів кожній відповіді призначаємо бали. Під час відповіді «ніколи» ставимо напроти питання 1 бал, напроти відповіді «рідко» – 2 бали, «інколи» – 3 бали, «часто» – 4 бали, «постійно» – 5 балів.

Для перевірки щирості відповідей на опитувальник слід визначити суму балів за наступними питаннями: 2, 7, 13. Якщо сума балів вище 3, то слід до відповідей на опитування ставитись з обережністю. Наступним кроком буде визначення балів для емоційного та психологічного добробуту. Для оцінки емоційного добробуту порахуйте суму балів за наступними питаннями: 9, 10, 11, 12, 14. Для оцінки психологічного добробуту порахуйте суму балів за питаннями: 1, 3, 4, 5, 6, 8. Інтерпретацію отриманих балів по двом компонентами можна провести за таблицею 2. За результатами підрахунку суми балів слід зауважити, що чим вище бал, тим кращий емоційний та психологічний добробут [1].

Таблиця 2

### Оцінка результатів тестування за Шкалою добробуту дітей Стірлінга

Компоненти добробуту	Рівні добробуту		
	високий	середній	низький
Емоційний добробут	33-60	13-32	1-12
Психологічний добробут	33-60	13-32	1-12

**Низький рівень добробуту** відображає необхідність застосування інструментів психологічної самопомоги та бажаної консультації практичного психолога у закладі освіти.

**Середній рівень добробуту** вимагає застосувати інструменти психологічної самопомоги.

**Високий рівень добробуту** свідчить про важливість дотримання здорового способу життя та навчання навичкам психологічної самопомоги.

Наступним кроком індивідуального рівня Програми є другий крок – «САМОДОПОМОГА», і для учнів це рекомендації з оптимізації фізичної активності «A healthy way of life».

На підставі проведених досліджень доведено, що соціальна ізоляція негативно вплинула на фізичну активність дітей та підлітків [11, 12, 13]. Зокрема, дослідження Yelizarova O., Stankevych T., Parats A., Polka N., Lynchak O., Diuba N., Nozak S. доводять зниження рівня фізичної активності легкої та помірної інтенсивності в умовах соціальної ізоляції [14].

Відповідно до рекомендації ВООЗ з фізичної активності для дітей та підлітків 5-17 років необхідно:

- підтримувати фізичну активність середньої інтенсивності аеробного навантаження до 60 хвилин в день 7 раз на тиждень;
- підтримувати фізичну активність високої інтенсивності аеробного навантаження до 60 хвилин в день 7 раз на тиждень;
- підтримувати фізична активність високої інтенсивності силового спрямування до 30 хвилин в день 3 рази на тиждень;
- обмежити час у положенні сидючи або лежачи перед екраном у розважальних цілях (рис. 3) [15].

Другий крок – «САМОДОПОМОГА» включає можливість підтримати своє ментальне здоров'я за допомогою інструментів самодопомоги Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Після проведення самооцінки ментального здоров'я за Шкалою благополуччя Стірлінга можна скористатись інструментами самодопомоги Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за посиланням: <https://www.howareu.com/>

Також можна скористатись інфографікою на рисунку 3, на якій запропоновано назву інструменту та QR-код відео інструменту психологічної самодопомоги. Слід обрати зі списку вправу за бажанням та виконати її переглянувши відео.

Нагадуємо, що за кваліфікованою психологічною допомогою можна звернутись до практичного психолога закладу загальної середньої освіти. Також в Україні діють гарячі лінії психологічної допомоги (Додаток А).

# КРОКИ ДО СПОКОЮ

## ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

### 1 крок - самооцінка

Учень

Оцінка "Шкала добробуту Стірлінга"

Учитель

Оцінка "Шкала позитивне ментальне здоров'я"

### 2 крок - самодопомога

Учень

Контроль фізичної активності  
"A healthy way of life"

Всеукраїнська програма ментального здоров'я "ти як?":  
Інструменти для самопомоги та підтримки інших

Учитель

Підвищення стресостійкості  
"Life strategy"

Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?":  
Інструменти для самопомоги та підтримки інших

## КОЛЕКТИВНИЙ РІВЕНЬ

### 3 крок - моніторинг

Учень

Оцінка граничних невротичних станів

Учитель

Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки

### 4 крок - здоров'язбережувальна освітня технологія

Формування навичок ЗСЖ в системі "учень-учитель-батьки"

Здоров'я-збережувальна інфраструктура

Раціональна організація освітнього процесу

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи

Промоція здоров'я

Просвітницько-виховна робота

Рис. 1. Модель програми з підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу «Кроки до спокою»

УЧНЯМ!						
1 крок						
САМООЦІНКА						
Шкала добробуту дітей Стірлінга						
<b>Інструкція:</b> Ось кілька тверджень або описів того, які у Вас могли бути почуття або думки про події за останні пару тижнів. Для кожного з них, будь ласка, поставте галочку в полі, яке найкраще описує ваші думки і почуття; немає правильних чи неправильних відповідей.						
№		Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Постійно
1	Я думаю, що хороші речі відбудуться в моєму житті					
2	Я завжди говорю правду					
3	Я можу легко зробити вибір					
4	Я можу знайти багато цікавих справ					
5	Я відчуваю, що я вправний у багатьох справах					
6	Я думаю, що багато людей піклуються про мене					
7	Мені подобаються усі, кого я зустрічав					
8	Я думаю, що в моєму житті є багато речей, якими я можу пишатися					
9	Я відчував себе спокійно					
10	Я буваю у гарному настрої					
11	Я насолоджуюсь тим, що приносить кожен новий день					
12	Я добре ладнаю з людьми					
13	Я завжди ділюся своїми солодощами					
14	Я буваю радісний від речей					
15	Я відчував себе спокійно					
<b>Оцінка результатів:</b> ніколи - 1 бал, рідко – 2 бали, інколи – 3 бали, часто – 4 бали, постійно – 5 балів. Для оцінки емоційного добробуту порахуйте суму балів за наступними питаннями: 9, 10, 11, 12, 14. Для оцінки психологічного добробуту порахуйте суму балів за питаннями: 1, 3, 4, 5, 6, 8. Низький рівень добробуту – 1–12 б, середній – 13–32 б., високий рівень – 33 – 60 б.						

Рис.2. Шкала добробуту дітей Стірлінга



**УЧНЯМ!**  
**2 крок**  
**САМОДОПОМОГА**



**«A healthy way of life»**



фізична активність середньої інтенсивності  
аеробного навантаження 60 хвилин в день 7 раз  
на тиждень

- форма навантаження: швидка прогулянка



фізична активність високої інтенсивності  
аеробного навантаження 60 хвилин в день  
7 раз на тиждень

- форма навантаження: біг підтюпцем



фізична активність високої інтенсивності  
силового спрямування 30 хвилин в день 3  
рази на тиждень

- форма навантаження: силові тренування.








обмежити час, у положенні сидючи або  
лежачи перед екраном у розважальних  
цілях

Рис. 3. Рекомендації з фізичної активності для учнів 5-17 років

«A healthy way of life»

САМОДОПОМОГА	
<b>Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»</b>	
<b>Що таке ментальне здоров'я?</b>	
<b>Вправа «Символ сили»</b>	
<b>Вправа «Розслаблення»</b>	
<b>Вправа «Заспокійливий амулет»</b>	

<p><b>Вправа «Крокую та дихаю»</b></p>	
<p><b>Вправа «Коріння»</b></p>	
<p><b>Вправа «Пальчики»</b></p>	
<p><b>Вправа «Я молодець»</b></p>	
<p><b>Вправа «Сокира»</b></p>	

<b>Вправа «Тут і зараз»</b>	
<b>Що таке стрес і навіщо він потрібен?</b>	
<b>Як зрозуміти, що мені потрібна допомога?</b>	
<b>Базові навички турботи про себе та інших</b>	
<b>Етика взаємодії у періоди стресу</b>	

Рис. 4. Інструменти для самопомоги та підтримки інших в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

## УЧИТЕЛЯМ!

### 1 крок

### САМООЦІНКА

#### Шкала позитивного ментального здоров'я

**Інструкція:** прочитайте твердження та оцініть свій стан, обравши варіант відповіді.

№	Твердження	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
1.	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2.	Я насолоджуюся життям				
3.	Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4.	Загалом я відчуваю впевненість				
5.	Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6.	Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7.	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8.	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9.	Я – спокійна і врівноважена людина				

**Оцінка результатів:** «неправильно» - 1 бал, «скоріше неправильно» - 2 бали, «скоріше правильно» – 3 бали, «правильно» – 4 бали. Низький рівень – 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Рис. 5. Шкала позитивного ментального здоров'я

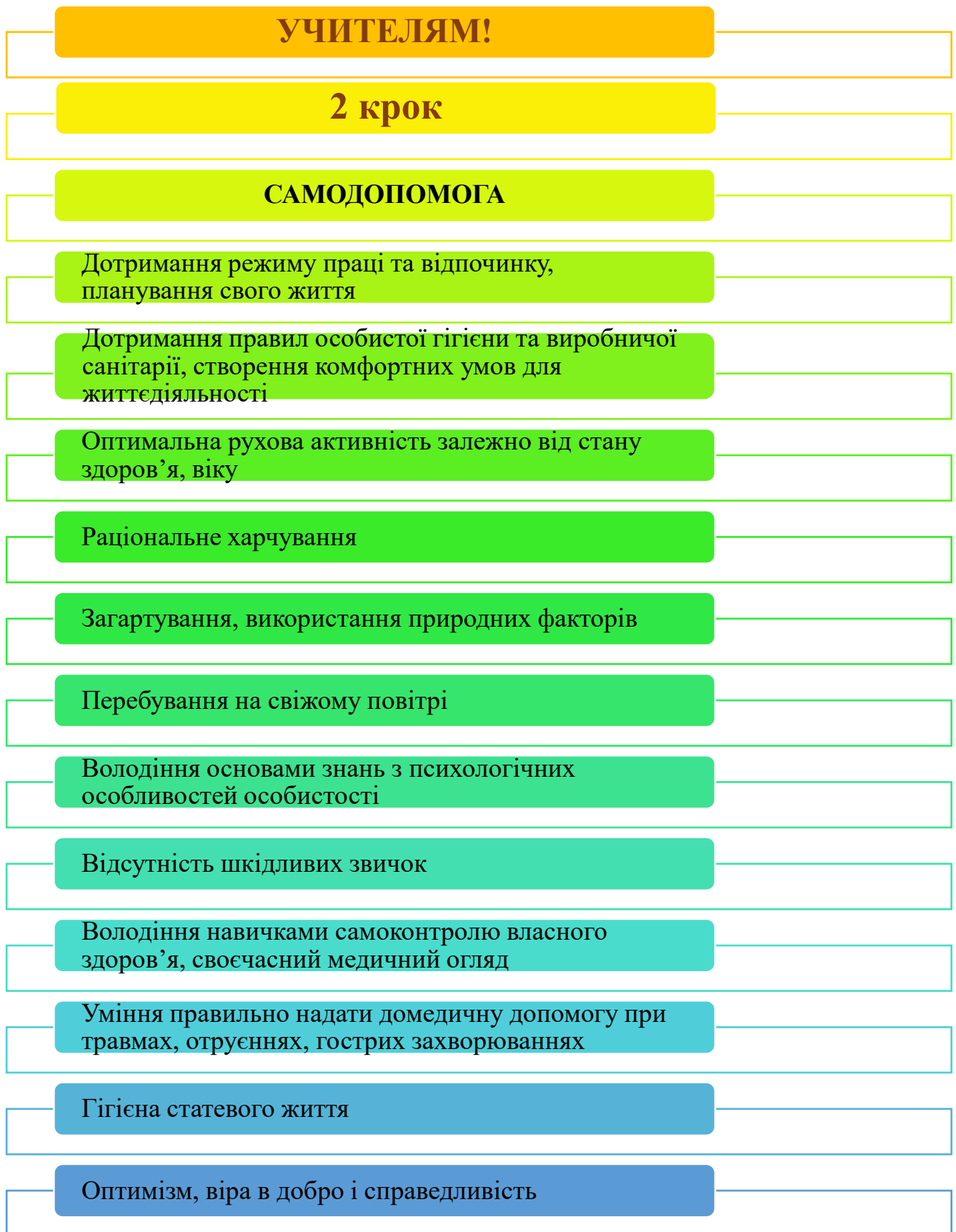


Рис. 6. Складові здорового способу життя за Г.Л. Апанасенко (1989р.)

## УЧНЯМ!

### 2 КРОК

#### САМОДОПОМОГА

Всеукраїнської програми ментального здоров'я  
«Ти як?»



Техніка релаксації «Джейкобсона»



Вправи для стабілізації свого психологічного стану:

- Ворона в шафі
- Стирання інформації
- Ритмічне дихання
- Піджак на вішалці
- Допомога при стресі



Що таке ресурс? Звідки його брати



Техніки дихання та заземлення





Рис. 7. Техніки та рекомендації з психологічної підтримки для учителів



Рис. 8. Напрями та зміст освітньої здоров'язбережувальної технології

### 3.2. Алгоритм самооцінки та самодопомоги з підтримки ментального здоров'я для педагогічних працівників

Індивідуальний рівень Програми «Кроки до спокою» для учителів передбачає на першому кроці виконати самооцінку ментального здоров'я за допомогою «Шкали ментального здоров'я» (табл.3).

Таблиця 3.

#### Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive mental health scale (PMH-SCALE))

J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. Van Der Veld, & E. S. Becker,  
адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)

<i>Інструкція:</i> прочитайте твердження та оцініть свій стан обравши варіант відповіді.					
№	Твердження	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
1.	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2.	Я насолоджуюся життям				
3.	Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4.	Загалом я відчуваю впевненість				
5.	Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6.	Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7.	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8.	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9.	Я – спокійна і врівноважена людина				

**Оцінка результатів.** Перед початком обробки результатів кожній відповіді призначаємо бали. У разі відповіді «неправильно» призначаємо 1 бал, напроти відповіді «скоріше неправильно» - 2 бали, «скоріше правильно» – 3 бали, «правильно» – 4 бали. Підрахуйте загальну кількість балів та визначте рівень позитивного ментального здоров'я. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів. **Інтерпретація результатів:** чим вище встановлений рівень позитивного ментального здоров'я, тим вища стресостійкість та соціальна активність людини.

Отримані результати рівня позитивного ментального здоров'я дозволяють перейти до 2 кроку індивідуального рівня Програми для учителів

«САМОДОПОМОГА», яка включає поради щодо підвищення стресостійкості «Life strategy». Пропонується головною стратегією життя обрати дотримання здорового способу життя, як фактору підтримки стресостійкості.

Відповідно до визначення Г.Л. Апанасенко (1998 р.), здоровий спосіб життя – це сформований вид життєдіяльності, що забезпечує збереження здоров'я та профілактику захворювань і негативних звичок людини [16]. Саме від здорового способу життя залежить 55% здоров'я людини, і ментального здоров'я зокрема [17]. Наявні теорії вивчення здорового способу життя пропонують різну кількість його складових. Ми пропонуємо дотримуватися дванадцяти складових здорового способу життя за Г. Л. Апанасенко, які представлено на рисунку 6.

Другий крок «САМОДОПОМОГИ» передбачає можливість застосовувати інструментами самопомоги Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за посиланням: <https://www.howareu.com/>

Також Центром творчого розвитку та соціально-психологічної підтримки Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка розроблено практичні рекомендації психологічної допомоги, якими можна скористатись за посиланням: <https://sspu.edu.ua/psykholohichna-dopomoha> . На рисунку 7 представлено перелік технік та рекомендацій, якими можна скористатись за власним вибором за допомогою QR-кодів.

## **4. РЕАЛІЗАЦІЯ КОЛЕКТИВНОГО РІВНЯ ПРОГРАМИ З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ «КРОКИ ДО СПОКОЮ»**

### **4.1. Методика моніторингу ментального здоров'я учасників освітнього процесу**

Моніторинг ментального здоров'я учасників освітнього процесу передбачає оцінку граничних невротичних розладів в учнів та індивідуального ментального профілю в учителів. Основною метою моніторингу є обґрунтування та контроль ефективності заходів з підтримки ментального здоров'я в рамках «Школи сприяння здоров'ю».

Для учнів проводиться оцінку стану депресії, астенії, порушення поведінки, вегетативних розладів, порушення сну та тривоги з урахуванням статі, віку та класу навчання. Оцінка проводиться за тестом-опитувальником «Дитячий опитувальник неврозів» В. В. Сєднєва (табл. 4.) [18].

Обробка результатів проводиться відповідно до представленої шкали оцінки у таблиці 5. У результаті обрахунку суми балів відповідно кожного симптомокомплексу та множення коефіцієнту *низький рівень ризику* формування певного клінічного симптомокомплексу відповідає балам від 0 до 11 балів, *середній рівень ризику* від 12 до 15 балів, *високий рівень ризику* – від 16 до 20 балів.

Таблиця 4

**Тест-опитувальник «Дитячий опитувальник неврозів» В. В. Седнєва**

№	Твердження	Так	Ні
1	Тобі буває сумно, нудно.		
2	Іноді тобі хочеться плакати просто так.		
3	Тобі іноді буває страшно ні від чого.		
4	Ти спиш добре й спокійно.		
5	Однолітки не бажають з тобою спілкуватися.		
6	Часто тобі зовсім не хочеться їсти.		
7	Тобі буває зовсім не цікаво займатися чим-небудь		
8	Ти відчуваєш себе сильним.		
9	Часто у тебе болить голова чи живіт.		
10	Ти виморюєшся дужче інших дітей.		
11	Іноді ти буваєш поганим.		
12	У школі тебе не люблять.		
13	Учителі до тебе прискіпливі.		
14	З однокласниками тобі скучно і нецікаво.		
15	Іноді у тебе бувають жахливі сни.		
16	Ти веселий.		
17	Ти боїшся школи та вчителів.		
18	Тобі важко робити уроки.		
19	Ти часто забуваєш те, що вивчив.		
20	Тобі часто хочеться спати.		
21	Ти часто відволікаєшся на уроках.		
22	Ти не любиш чекати на щось.		
23	Ти не можеш довго бути активним.		
24	Тобі говорять, що ти погано запам'ятовуєш.		
25	Тобі важко довго дивитись телевізор чи читати.		
26	Ти почав менше спілкуватися з однолітками, ніж раніше.		
27	Ти погано розумієш те, що читаєш.		
28	У тебе холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду.		
29	Тебе легко скривдити.		
30	Іноді ти вранці відчуваєш втому, після сну болить голова.		
31	Іноді у тебе паморочиться голова.		
32	Ти часто просинаєшся вночі.		
33	Ти втомлюєшся від спілкування з однолітками.		
34	У тебе часто потіють долоні.		
35	Тобі важко заснути від різних думок.		
36	У тебе бувають болі.		

37	Буває, що тебе «закачує» у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї.		
38	Ти часто сваришся з батьками та друзями.		
39	Тобі часто говорять, що ти не слухаєшся.		
40	Ти став гірше навчатися, ніж раніше.		
41	Тебе іноді нудить.		

Таблиця 5

**Шкала оцінки за тестом-опитувальником розвитку граничних невротичних розладів В. В. Сєднева (1998)**

Шкала оцінки	Умовні позначення	Номер питання	Коефіцієнт
щирості	Щ	<i>Hi</i> – 1, 11, 36	
тривоги	Т	<i>Так</i> – 3,12,13,17,22,29,35,38,39. <i>Hi</i> – 4	<b>2</b>
депресії	Д	<i>Так</i> – 1,2,5,6,7,9,10,11,14,15,18,19, 20, 23,25,26,35,40. <i>Hi</i> – 8,16	<b>1</b>
астенії	А	<i>Так</i> – 10,18,19,20,21,23,24,25,26, 27, 28,30, 31,32,33,34,35,36,37,40	<b>1</b>
вегетативних порушень	ВП	<i>Так</i> - 2,6,9,20,28,31,34,36,37,41	<b>2</b>
порушення сну	ПС	<i>Так</i> – 15,20,30,32. <i>Hi</i> – 4	<b>4</b>
порушення поведінки	ПП	<i>Так</i> – 21,29,38,39,40	<b>4</b>

Для проведення оцінки ментального здоров'я педагогічних працівників рекомендується скористатися методикою оцінювання стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення [19].

Для проведення оцінки ментального здоров'я пропонується використати тест-опитувальник «Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення», що складається із трьох блоків питань (Додаток А).

Питання **блоку I** дозволяють оцінити рівень ризику розвитку граничних невротичних розладів за методикою В. В. Сєднева (1998) [18] в модифікації для дорослих. На цьому етапі, окрім визначення загального рівня розвитку граничних невротичних розладів, оцінюються основні симптомокомплекси невротичних розладів, а саме: депресії, астенії, порушення соціальної адаптації, вегетативних розладів, порушення сну та тривоги. Для проведення оцінки необхідно дати відповідь на питання з точки зору частоти прояву за допомогою двох варіантів відповідей: «так» або «ні» відповідно до опитувальника таблиці 6.

**Тест-опитувальник розвитку граничних невротичних розладів**

№	Твердження	Так	Ні
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга		
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так		
3	Вам іноді буває страшно ні від чого		
4	Ви спите добре та спокійно		
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами		
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти		
7	Іноді Вам буває зовсім нецікаво займатися будь-якою справою		
8	Ви відчуваєте себе сильним		
9	Вас часто турбують головні болі		
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи		
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою		
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення		
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться		
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і не цікаво		
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни		
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття		
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом		
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)		
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)		
20	Вас часто турбує сонливість		
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач		
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях		
23	Ви не можете довго бути активними		
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати		
25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати		
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше		
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію		
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду		
29	Вас легко скривдити		
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова		
31	Іноді у Вас виникає запаморочення		
32	Ви часто прокидаєтеся вночі		
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми		
34	У вас часто потіють долоні		
35	Вам важко заснути від різних думок		
36	У вас часто бувають болі		
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї		
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами		
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках		
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше		
41	Вас іноді нудить		

Обрахунок балів за шкалами опитувальника проводиться відповідно до таблиці 1.2. До початку обробки результатів оцінки оцінюється шкала щирості: 1 бал – відповіді щирі, 2 бали – відповіді – сумнівні, 3 бали – відповіді нещирі. Результати не зараховуються, якщо за цією шкалою набрано 3 бали.

Під час оцінки результатів відповідей 1 бал зараховується за збіг власної відповіді із стверджувальною або негативною оцінкою питання відповідно до шкал оцінки (табл. 7). Суму балів за кожною шкалою необхідно помножити на коефіцієнт. У подальшому проводиться оцінка кожної шкали із виокремленням низького, середнього та високого рівнів ризику розвитку симптомокомплексів.

Таблиця 7

**Шкала оцінки за тестом-опитувальником розвитку граничних  
невротичних розладів**

Шкала оцінки	Умовні позначення	Номер питання	Коефіцієнт
щирості	Щ	<i>Hi</i> – 1, 11, 36	
тривоги	Т	<i>Так</i> – 3,12,13,17,22,29,35,38,39. <i>Hi</i> – 4	<b>2</b>
депресії	Д	<i>Так</i> – 1,2,5,6,7,9,10,11,14,15,18,19, 20, 23,25,26,35,40. <i>Hi</i> – 8,16	<b>1</b>
астенії	А	<i>Так</i> – 10,18,19,20,21,23,24,25,26, 27, 28,30, 31,32,33,34,35,36,37,40	<b>1</b>
вегетативних порушень	ВП	<i>Так</i> - 2,6,9,20,28,31,34,36,37,41	<b>2</b>
порушення сну	ПС	<i>Так</i> – 15,20,30,32. <i>Hi</i> – 4	<b>4</b>
порушення поведінки	ПП	<i>Так</i> – 21,29,38,39,40	<b>4</b>

Так, відповіді із оцінкою до 11 балів характеризують **низький рівень ризику** формування певного клінічного симптомокомплексу. Від 12 до 15 балів – **середній рівень ризику** або тенденція до підвищення виявлення певного симптомокомплексу. Від 16 до 20 балів – **високий рівень ризику** наявності певного клінічного симптомокомплексу.

**Результатом опитування за I блоком питань** є визначення рівня ризику розвитку граничних невротичних розладів з характеристикою прояву окремих симптомокомплексів.

**Зразок обрахунку виконання тесту-опитувальника Блоку І «Тест-опитувальник розвитку граничних невротичних» на прикладі умовного педагогічного працівника**

№	Твердження	Так	Ні	Бали	Шкала
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга		-	1	- Щ
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так		-		
3	Вам іноді буває страшно ні від чого		-		
4	Ви спите добре та спокійно		-	2 4	- Т - ПС
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами		-		
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти		-		
7	Іноді Вам буває зовсім нецікаво займатися будь-якою справою	+		1	+ Д
8	Ви відчуваєте себе сильним	+			
9	Вас часто турбують головні болі		-		
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи		-		
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою		-	1	- Щ
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення		-		
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться		-		
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і нецікаво		-		
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни	+		1 4	+ Д + ПС
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття	+			
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом	+		2	+ Т
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)		-		
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)		-		
20	Вас часто турбує сонливість		-		
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач	+		1 4	+ А + ПП
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях	+		2	+ Т
23	Ви не можете довго бути активними	+		1 1	+ Д + А
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати		-		
25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати		-		
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями,	+		1	+ Д

	колегами, ніж раніше			1	+ А
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію	+		1	+ А
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду	+		1 2	+ А + ВП
29	Вас легко скривдити		-		
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова		-		
31	Іноді у Вас виникає запаморочення		-		
32	Ви часто прокидаєтеся вночі	+		1 4	+ А + ПС
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми		-		
34	У вас часто потіють долоні		-		
35	Вам важко заснути від різних думок	+		2 1 1	+ Т + Д + А
36	У вас часто бувають болі	+		1 2	+ А + ВП
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї		-		
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами		-		
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках		-		
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше		-		
41	Вас іноді нудить		-		
<b>Результат опитування за I блоком питань</b>					
<b>Симптомокомплекси</b>					
щирості				2	
тривоги				8	
депресії				5	
астенії				8	
вегетативних порушень				4	
порушення сну				12	
соціальної адаптації				4	
<b>Сума балів</b>				43	
<b>Рівень симптомокомплексу</b>				<b>порушення сну – середній рівень</b>	

Питання **II блоку** дають можливість оцінити рівні емоційного вигорання. Запропоновано використовувати скорочений варіант опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко у модифікації Є.П.Ільїна (2000). Методика дозволяє визначити рівень емоційного вигорання та прояви наступних симптомів: незадоволеність собою, безвихідне становище («загнаність у клітку»), редукція професійних

обов'язків, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація). Для оцінки емоційного вигорання необхідно обрати відповідь «так» або «ні» на твердження, що представлені у таблиці 9.

Таблиця 9

**Тест-опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» за методикою В.В. Бойка в модифікації Є.П. Ільїна (2000)**

№	Твердження	Так	Ні
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри		
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)		
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)		
4	Моя робота знижує емоційні реакції		
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі		
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення		
7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість		
8	Через брак часу, втоми або напругу, менше, ніж належить, приділяю увагу колегам, учням та їх батькам		
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків		
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей		
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами		
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним		
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		
14	Я дуже хвилююся за свою роботу		
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності		
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям		
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.		
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи		
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі		
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого		
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене		
22	Ситуація під час виконання роботи, у якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною)		

23	Я часто працюю через силу		
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я		
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути		
26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю		
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим		
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився		
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій		
30	Робота з колегами мене розчарувала		
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини		
32	Моя кар'єра склалася вдало		
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили		
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи, я втратив інтерес, відчуття задоволення		
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції		

Обробка даних опитування здійснюється за таблицею 10. Визначається збіг відповідей респондента із номером твердження відповідно до п'яти симптомів, з отриманням балів.

Таблиця 10

**Ключ-відповідей на тест-опитувальник  
«Діагностика рівня емоційного вигорання» методики  
В.В. Бойка в модифікації Є.П. Ільїна (2000)**

Симптом	Умовні позначення	Номер твердження	Варіанти відповіді	Бали
Незадоволеність собою	НС	1	ні	3
		6	так	2
		11	так	2
		16	ні	10
		21	ні	5
		26	так	5
		31	так	3
Безвихідне становище («загнаність у клітку»)	БС	2	так	10
		7	так	5
		12	так	2
		17	так	2
		22	так	5
		27	так	1
		32	ні	5

Редукція професійних обов'язків	РПО	3	так	5
		8	так	5
		13	так	2
		18	ні	2
		23	так	3
		28	так	3
		33	так	10
Емоційне відчуження	ЕВ	4	так	2
		9	так	3
Емоційне відчуження	ЕВ	14	ні	2
		19	так	3
		24	так	5
		29	так	5
		34	так	10
Особистісне відчуження (деперсоналізація)	ОВ	5	так	5
		10	так	3
		15	так	3
		20	так	2
		25	так	5
		30	так	2
		35	так	10

Кожен симптом отримує градацію у формі несформованого симптому (до 9 балів), симптому на стадії формування (від 10 до 15 балів) та сформованого симптому (від 16 балів і більше).

За сумою балів усіх симптомів визначаються рівні емоційного вигорання: **низький рівень** – до 45 балів, **середній рівень** – від 50 до 75 балів, **високий рівень** – від 80 балів і більше.

**Результатом** оцінки опитування за II блоком питань є визначення рівня емоційного вигорання та домінуючих симптомів його прояву.

Таблиця 11

**Приклад обрахунку «Тесту-опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» за методикою В.В. Бойка в модифікації Є.П. Ільїна (2000)» на прикладі умовного педагогічного працівника**

№	Твердження	Так	Ні	Бали	Шкала
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри	+			
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)		-		
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)	+		5	+РПО
4	Моя робота знижує емоційні реакції		-		

5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі	+		5	+ОВ
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення		-		
7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість		-		
8	Через брак часу, втоми або напругу менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам	+		5	+РПО
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків	+		3	+ЕВ
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей		-		
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами		-		
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним		-		
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		-		
14	Я дуже хвилююся за свою роботу	+			
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності		-		
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям		-	10	-НС
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.		-		
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи		-	2	-РПО
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі		-		
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого	+		2	+ОВ
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене	+			
22	Ситуація під час виконання роботи, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).		-		
23	Я часто працюю через силу	+		3	+РПО
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я	+		5	+ЕВ
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути		-		

26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю		-		
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим	+		1	+3К
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився		-		
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій		-		
30	Робота з колегами мене розчарувала		-		
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини		-		
32	Моя кар'єра склалася вдало		-	5	-3К
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили		-		
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи, я втратив інтерес, відчуття задоволення		-		
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції		-		
<b>Результат опитування за II блоком питань</b>					
<b>Симптом</b>		<b>Бали</b>			
Незадоволеність собою		10			
Безвихідне становище («загнаність у клітку»)		6			
Редукція професійних обов'язків		15			
Емоційне відчуження		8			
Особистісне відчуження (деперсоналізація)		7			
<b>Сума балів</b>		<b>46</b>			
<b>Рівень емоційного вигорання</b>		<b>низький</b>			

Для оцінки копінг-поведінки або «подолання стресу», як механізму відповіді на стресову ситуацію з метою її подолання або захисту від неї, пропонуються питання **Блоку III** [20]. Для досягнення поставленої мети рекомендується пройти опитування за методикою N. S. Endler, J. D. Parker (1990) «Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (табл. 12) [21, 22]. Респонденту пропонується обрати один із п'яти варіантів відповіді на твердження опитувальника.

**Тест-опитувальник «Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» N. S. Endler, J. D. Parker (1990) [14]**

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити					
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті					
4	Намагаюся бути на людях					
5	Звинувачую себе в нерішучості					
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи					
10	Думаю про те, що для мене головне					
11	Намагаюся більше спати					
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу					
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією					
14	Відчуваю нервові напруження					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати					
19	Відчуваю емоційний шок					
20	Купую собі якусь річ					
21	Визначаю план дій і дотримуюся його					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити					
23	Іду на вечірку					

24	Намагаюся осмислити ситуацію					
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього					
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього					
29.	Іду в гості до друга					
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною					
32	Іду на прогулянку					
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову					
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках					
35	Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї					
37	Телефоную друзіві					
38	Відчуваю роздратування					
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити					
40	Дивлюся кінофільм					
41	Контролюю ситуацію					
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити					
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації					
45	Виплескую переживання на інших					
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації					
48	Дивлюся телевізор					

Для оцінки відповідей призначаються бали. У разі відповіді «ніколи» призначається 1 бал, «рідко» - 2 бали, «іноді» - 3 бали, «часто» – 4 бали, «найчастіше» – 5 балів. Визначивши бали за відповідні твердження необхідно скористатися ключем-відповідей таблиці 1.8 і визначити суму балів відповідно стратегії поведінки.

Таблиця 13

**Ключ-відповідей тесту-опитувальника  
«Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях»  
N. S. Endler, J. D. Parker (1990)**

<b>Стратегія поведінки</b>	<b>Умовні позначення</b>	<b>Сума балів за твердження</b>
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	КЗВЗ	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Копінг, спрямований на емоції	КСЕ	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Копінг, з метою уникнення	КУ	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Копінг, з метою соціального відволікання	КСВ	4, 29, 31, 35, 37
Копінг, з метою відволікання	КВ	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48

За результатами обробки даних визначається пріоритетна або менш пріоритетна стратегія подолання стресу:

1) Копінг, зорієнтований на вирішення завдання, – це стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв’язання проблеми;

2) Копінг, спрямований на емоції, – це стратегія, яка пов’язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях;

3) Копінг, з метою уникнення, – це стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв’язання проблеми;

4) Копінг, з метою соціального відволікання, – це стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв’язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім’ї, друзів, колег;

5) Копінг, з метою відволікання, – це стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему [20].

*Результатом опитування за Блоком питань III є визначення пріоритетної стратегії подолання стресу.*

Таблиця 13

**Приклад обрахунку «Тест-опитувальник «Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» N. S. Endler, J. D. Parker (1990)» на прикладі умовного педагогічного працівника**

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше	Шкала
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час				4		КЗВЗ
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити				4		КЗВЗ
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті				4		КУ
4	Намагаюся бути на людях	1					КУ КСВ
5	Звинувачую себе в нерішучості			3			КСЕ
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації				4		КЗВЗ
7	Заглиблююся у свій біль та страждання		2				КСЕ
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації		2				КСЕ
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1					КУ КВ
10	Думаю про те, що для мене головне		2				КЗВЗ
11	Намагаюся більше спати		2				КУ КВ
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу				4		КУ КВ
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією		2				КСЕ

14	Відчуваю нервові напруження			3				КСЕ
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше		2					КЗВЗ
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною		2					КСЕ
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації			3				КСЕ
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати		2					КУ КВ
19	Відчуваю емоційний шок		2					КСЕ
20	Купую собі якусь річ			3				КУ КВ
21	Визначаю план дій і дотримуюся його					4		КЗВЗ
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити		2					КСЕ
23	Іду на вечірку		2					КУ
24	Намагаюся осмислити ситуацію			3				КЗВЗ
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити		2					КСЕ
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					4		КЗВЗ
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього					4		КЗВЗ
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього			3				КСЕ
29.	Іду в гості до друга		2					КУ КСВ
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму			3				КСЕ
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною		2					КУ КСВ
32	Іду на прогулянку			3				КУ
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову		2					КСЕ
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках		2					КСЕ
35	Розмовляю з людиною, чю пораду я особливо ціную		2					КУ КСВ

36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї		2				КЗВЗ
37	Телефоную другові			3			КУ КСВ
38	Відчуваю роздратування				4		КСЕ
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити		2				КЗВЗ
40	Дивлюся кінофільм			3			КУ КВ
41	Контролюю ситуацію				4		КЗВЗ
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити				4		КЗВЗ
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми			3			КЗВЗ
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації		2				КУ КВ
45	Виплюскую переживання на інших			3			КСЕ
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему			3			КЗВЗ
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації		2				КЗВЗ
48	Дивлюся телевізор				4		КУ КВ
<b>Результат опитування за III блоком питань</b>							
<b>Стратегія поведінки</b>							Бали
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання							<b>51</b>
Копінг, спрямований на емоції							<b>40</b>
Копінг, з метою уникнення							<b>40</b>
Копінг, з метою соціального відволікання							<b>10</b>
Копінг, з метою відволікання							<b>21</b>
<b>Пріоритетна стратегія – копінг, зорієнтований на вирішення завдання</b>							

Для характеристики ментального здоров'я пропонується використати результати оцінки трьох етапів: рівнів симптомокомплексів граничних невротичних розладів, рівня емоційного вигорання та провідної стратегії подолання стресу. Така методика оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки дозволить визначати індивідуальні напрями щодо покращення емоційного стану і забезпечить промоцію здоров'я людини.

Для характеристики ментального здоров'я можна використати алгоритм оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки, який подано у таблиці 14. Відповідно встановленим характеристикам складових визначаються рівні ментального здоров'я.

**Високий рівень ментального здоров'я** характеризується низьким рівнем симптомокомплексів граничних невротичних розладів, емоційного вигорання та пріоритетом стратегії подолання стресу, зорієнтованій на вирішення завдання.

**Середній рівень ментального здоров'я** характеризується наявністю не менше, ніж одного симптомокомплексу середнього рівня граничних невротичних розладів, середнього рівня емоційного вигорання та пріоритету стратегії подолання стресу, зорієнтованого на емоції, відволікання, соціального відволікання або уникнення.

**Низький рівень ментального здоров'я** характеризується наявністю симптомокомплексу з високим рівнем граничних невротичних розладів, високим рівнем емоційного вигорання та пріоритетом стратегії подолання стресу, зорієнтованій на емоції, відволікання, соціального відволікання або уникнення.

Алгоритм методики оцінки ментального здоров'я в системі психосоціальної підтримки полягає у проведенні опитування та оцінки результатів за трьома етапами та визначення рівнів ментального здоров'я.

Таблиця 14

**Алгоритм оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки**

Складові оцінки	Бали	Рівні
<b>Результат I блоку</b>		
<b>Симптомокомплекси</b>		
щирості	до 11 балів	низький
тривоги		
депресії	від 12 до 15 балів	середній
астенії		
вегетативних порушень	від 16 до 20 балів	високий
порушення сну		
соціальної адаптації		
<b>Рівні симптомокомплексів (низький, середній, високий):</b>		
<b>Результат II блоку</b>		
<b>Симптоми</b>		
незадоволеність собою	до 45 балів	низький
загнаність у клітку		
редукція професійних обов'язків	від 50 до 75 балів	середній
емоційне відчуження		

особистісне відчуження (деперсоналізація)	від 80 балів і більше	високий
<b>Сума балів</b>		
<b>Рівень емоційного вигорання (низький, середній, високий):</b>		
<b>Результат III блоку</b>		
<b>Стратегія поведінки</b>		
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	сума балів	пріоритетна стратегія
Копінг, спрямований на емоції		
Копінг, з метою уникнення		
Копінг, з метою соціального відволікання		
Копінг, з метою відволікання		
<b>Пріоритетна стратегія:</b>		

**Зразок оцінки ментального здоров'я на прикладі умовного педагогічного працівника.** Для характеристики ментального профілю використовуються результати обрахунку симптомів та копінг-поведінки трьох блоків оцінки, які представлено у таблиці 15.

Таблиця 15

**Результати тестування складових ментального здоров'я на прикладі умовного педагогічного працівника**

Складові оцінки	Бали
<b>Результат I блоку</b>	
Симптомокомплекси	
щирості	2
тривоги	8
депресії	5
астенії	8
вегетативних порушень	4
порушення сну	12
соціальної адаптації	4
<b>Рівні симптомокомплексів (низький, середній, високий):</b>	<b>порушення сну – середній рівень</b>
<b>Результат II блоку</b>	
Симптом	
Незадоволеність собою	10
Загнаність у клітку	6
Редукція професійних обов'язків	15
Емоційне відчуження	8
Особистісне відчуження (деперсоналізація)	7
<b>Сума балів</b>	<b>46</b>
<b>Рівень емоційного вигорання</b>	<b>низький</b>
<b>Результат III блоку</b>	
Стратегія поведінки	
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	51

Копінг, спрямований на емоції	40
Копінг, з метою уникнення	40
Копінг, з метою соціального відволікання	10
Копінг, з метою відволікання	21
<b>Пріоритетна стратегія – копінг, зорієнтований на вирішення завдання</b>	

**Висновок:** оцінка ментального здоров'я учителя фізичної культури характеризується середнім рівнем, що проявляються середнім рівнем симптомокомплексу «порушення сну» та емоційного вигорання з пріоритетом стратегії подолання стресу, зорієнтованій на вирішення завдання.

Для оптимізації моніторингу можна за допомогою бланку тесту-опитувальника «Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки» (Додаток А) та ключа-відповідей (Додаток Б).

#### **4.2. Компоненти освітньої здоров'язбережувальної технології «Школи сприяння здоров'ю»**

Психіка людини здатна адаптуватися до багатьох змін, складнощів. Нині для кожного щодня постає завдання – знайти ресурс на новий день. Звичайно, що в такий період необхідно підтримувати близьких та рідних, а особливо – дітей. Для педагогів підтримка та допомога учасників освітнього процесу полягає в стійкій мотивації на дотримання здорового способу життя, у збереженні ментального здоров'я.

В умовах загроз воєнного стану визначальним пріоритетом у сфері освіти в Україні стає створення, функціонування та розвиток безпечної поведінки, формування навичок дій у небезпечних ситуаціях серед учасників освітнього процесу. Завдання педагогів – навчити дітей не лише розпізнавати небезпеку, але й володіти необхідними знаннями, ефективно діяти в будь-якій складній ситуації, сприяти розвитку збагатити молоде покоління необхідними знаннями та вміннями. На жаль, стан здоров'я дітей кожного року погіршується, про що свідчить суттєве збільшення рівня захворюваності. Відповідно учні відстають у фізичному розвитку, швидше втомлюються, мають нестійку увагу, пам'ять, слабку координацію рухів. В умовах воєнного стану збільшилися також проблеми з порушенням психіки в дітей ( на 25% у порівнянні з 2021 роком), оскільки більшість із них на собі відчула реалії війни.

*Місія школи щодо здоров'язбереження учасників освітнього процесу* – підвищити цінність здоров'я в теоретичному, практичному аспектах у системі «учень – учитель – батьки» [22].

**Мета впровадження заходів здоров'язбереження** – підвищити рівень здоров'я, індивідуальну культуру здоров'я та сформувати навички здорового способу життя суб'єктів педагогічного процесу в системі «учень – учитель – батьки»; постійно проводити пошук ефективних засобів збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу, установалення взаємозв'язків та дієвих контактів між учнями, учителями, фахівцями охорони здоров'я, шкільними психологами, батьками [22].

**Стратегічними завданнями є:**

1) удосконалювати систему санітарно-гігієнічного, оздоровчо-профілактичного, психолого-педагогічного супроводу освітнього та трудового процесів навчального закладу для сприяння здоров'ю учнів та учителів;

2) розробити механізми включення в освітній процес здоров'язбережувальних технологій;

3) створити комфортне освітнє середовища на основі індивідуально-диференційованого підходу до учнів;

4) реалізувати права на збереження та зміцнення здоров'я учнів та учителів шляхом формування навичок здорового способу життя;

5) аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати досвід використання здоров'язбережувальних технологій у викладання курсів навчальних предметів у класах усіх ланок закладу освіти;

6) сформувати фізично, духовно, соціально здорову особистість учня:

✓ *на рівні фізичного розвитку:* фізична досконалість, підвищення резистентності організму через систему фізичного виховання та організацію навчально-виховного процесу із дотриманням санітарно-гігієнічних вимог, критичне ставлення до власного здоров'я, виконання вимог особистої гігієни, раціональне харчування;

✓ *на рівні ментального здоров'я:* адекватна самооцінка, відсутність шкідливих звичок, наявність позитивних емоцій, відповідність розумової діяльності календарному віку дитини;

✓ *на рівні соціального здоров'я:* доброзичливе ставлення до рідних, друзів, однокласників, старших і молодших; сформована громадянська позиція; позитивна комунікативність із використанням заходів освітнього впливу;

✓ *на рівні духовного здоров'я:* наявність позитивного ідеалу, пріоритетність загальнолюдських цінностей.

У реалізації здоров'язбережувальної діяльності використовуються наступні підходи:

- системний – об'єднання зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу для організації системної здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу;
- діяльнісний – побудова моделі, планування її виконання, впровадження моделі, оцінка ефективності реалізованої моделі;
- компетентнісний – формування здоров'язбережувальної компетентності, як здатність застосувати усі належні компетенції в конкретних життєвих або навчальних умовах і обставинах на користь збереження, зміцнення здоров'я;
- середовищний – підкреслює ті необхідні умови, що треба забезпечити в навчальному закладі для досягнення очікуваного результату з моніторингом забезпечення умов.
- міжсекторальний – передбачає залучення партнерів у спільній діяльності школи щодо здоров'язбереження [22].

Робота за обраним напрямом здійснюється на основі принципів цілісності; неперервності, превентивності, гуманізації, принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей, принцип наочного прикладу, принцип самовиховання, принцип взаємодії сім'ї та школи, принцип самореалізації [22].

Поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» використовується як характеристика застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності освітнього процесу) [22].

Модель здоров'язбережувальної діяльності навчального закладу включає п'ять напрямів, згідно з якими впроваджуються заходи у вигляді кількох проєктів серед школярів трьох вікових груп та вчителів у контексті роботи Школи сприяння здоров'ю (рис. 8).

Ментальне здоров'я становить невід'ємну складову загального здоров'я людини. Воно охоплює емоційний, психологічний та соціальний аспекти нашого життя. Ментальне здоров'я визначається як стан психічного благополуччя, при якому людина відчуває гармонію із собою, своєю навколишньою дійсністю та здатна ефективно функціонувати в різних сферах життя.

Основні аспекти ментального здоров'я включають:

1. Емоційну стабільність – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями. Людина з ментальним здоров'ям може адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати психічну рівновагу.

2. Позитивне самовизначення – це усвідомлення власних сильних сторін, цінностей та можливостей. Здорова самооцінка допомагає людині розвивати позитивне ставлення до себе та свого життя.

3. Ефективні міжособистісні відносини – людина з ментальним здоров'ям може побудувати стійкі та здорові стосунки з оточуючими. Це включає взаєморозуміння, емпатію та здатність до співпереживання.

4. Стресостійкість – це здатність адаптуватися до негативних життєвих обставин та стресових ситуацій. Ментально здорова людина може знаходити способи подолання стресу та зберігати психологічну стійкість.

5. Самореалізацію – це здатність до саморозвитку та досягнення внутрішньої гармонії. Людина з ментальним здоров'ям прагне досягати свого потенціалу та задоволення від життя.

Збереження та підтримка ментального здоров'я вимагає системного підходу. Це включає в себе регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, налагодження соціальних контактів, використання стрес-менеджменту та регулярну психологічну підтримку.

Неврози, депресія, тривожність можуть стати перешкодою для збереження ментального здоров'я, тому важливо вчасно реагувати на сигнали психічного дискомфорту та звертатися за допомогою до фахівців.

У цілому, ментальне здоров'я є ключовим елементом повноцінного життя. Догляд за ним вартий уваги і зусиль, оскільки воно впливає на всі аспекти нашого існування, від особистого щастя до успіху в роботі та взаємин з іншими людьми.

Для підтримки ментального здоров'я необхідно регулярно займатися спортом, уживати здорову їжу та уникати зневоднення, дбати про сон, дотримуватися графіка режиму дня та переконуватися, що сон є достатнім, зменшити вплив комп'ютера на організм. Важливо також займатися релаксацією, вести щоденник, визначити цілі та пріоритети, навчитися говорити «ні» новим завданням, якщо це перевантажує організм. Правильно буде також практикувати подяку, нагадувати собі щодня про конкретні речі, які приносять користь, зосереджуватися на позитиві, кидати виклик негативним і марним думкам. Варто за потреби звертатися до друзів або членів сім'ї, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу [22].

Отже, ментальне здоров'я є невід'ємним компонентом загального здоров'я та благополуччя людини, впливає на її фізичне самопочуття, соціальні відносини та загальну якість життя. Піклування про ментальне здоров'я є важливою складовою системи роботи освітнього закладу. Однак для досягнення цілісного здоров'я необхідно розуміти та враховувати

комплексний підхід до підтримки як фізичного, так і ментального благополуччя.

### **Напрями та зміст здоров'язбережувальної діяльності:**

Вивчення моделей та методів підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є актуальною темою, оскільки психічне благополуччя учнів та педагогічних працівників має важливе значення для ефективності освіти та загального їхнього самопочуття. Спостереження над цим питанням адміністрацією закладу призвели до розуміння потреби розробити стратегії та програми, спрямовані на запобігання психологічним проблемам, а також на покращення якості психосоціального середовища закладу. Соціальний педагог, психолог школи, творча група та представники кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка спільно розробили модель вивчення та підтримки ментального здоров'я учнів закладу.

У Сумському закладі загальної середньої освіти I-III ступенів № 15 СМР є спеціаліст-психолог, який здійснює психологічну підтримку учнів та працівників закладу, проводить консультації та надає необхідні рекомендації.

Важливим елементом підтримки ментального здоров'я є впровадження програми соціально-емоційного навчання в освітній процес, зокрема (СЕЕН, Learning Social Emotional and Ethical (SEE) Learning) – це інструмент розвитку м'яких навичок або “soft skills”. Як-от, уміння комунікувати, співпереживати собі й іншим, керувати своїми емоціями, працювати в команді, креативно й критично мислити, вести за собою і виважено йти за лідерами тощо. Використання програми сприяє розвитку навичок саморегуляції, впевненості в собі та соціальної взаємодії, що сприяє покращенню ментального здоров'я учнів. Необхідним є впровадження психологічних тренінгів, індивідуальних консультацій, які спрямовані на розвиток їхніх навичок управління стресом, емоційної регуляції та психічної підтримки. Отже, впровадження методів підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу вимагає комплексного підходу, який базується на співпраці між психологами, педагогами та адміністрацією навчального закладу.

#### **1. Здоров'язберігаюча інфраструктура навчального закладу:**

- ✓ стан і утримання будівлі і приміщень школи відповідно санітарно-гігієнічних нормативів;
- ✓ обладнання фізкультурного залу, спортивних майданчиків необхідним обладнанням і інвентарем;
- ✓ наявність і необхідне оснащення медичного кабінету;

- ✓ наявність і необхідне оснащення шкільної їдальні;
- ✓ організація якісного харчування;
- ✓ необхідний і кваліфікований склад спеціалістів, які забезпечують роботу з учнями (медичні працівники, вчителі фізичної культури, психологи, логопеди).

- ✓ надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу.

## **2. Раціональна організація освітнього процесу:**

- ✓ дотримання санітарно-гігієнічних вимог до організації навчального процесу та життєдіяльності школярів (дотримання гігієнічних вимог до розкладу, до використання часу на позаурочну та позашкільну роботу із учнями, профілактика стомлення під час розумової роботи);

- ✓ використання методів навчання, які адекватні віковим можливостям і особливостям учнів;

- ✓ контроль адміністрації навчального закладу, медичних працівників, психологів, вчителів фізкультури, класних керівників за впровадженням будь-яких інновацій у навчальний процес;

- ✓ дотримання вимог до використання технічних засобів навчання (комп'ютер, аудіо - візуальні засоби).

## **3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи:**

- ✓ ефективна робота з учнями усіх медичних груп на уроках фізичної культури;

- ✓ участь дітей у роботі спортивних секцій та позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах («Школа олімпійського резерву», «Дні» і «Тижні» здоров'я; спортивні свята; спортивні змагання);

- ✓ гармонізація фізичного розвитку учнів, підвищення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи, підвищення резистентності організму, розвиток фізичних якостей засобами фізичної культури (2 уроки фізичної культури, 1 урок оздоровчої фізичної культури, 1 урок профілактично-реабілітаційний для учнів 1–4 класів, корекційні вправи варіативної частини уроку фізичної культури; фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухові перерви для профілактики порушень постави, зорового стомлення, захворювань дихальної системи, ожиріння);

## **5. Просвітницько-виховна робота з учнями:**

- ✓ введення до системи роботи навчального закладу програм, які спрямовані на формування цінності здоров'я і здорового способу життя;

- ✓ технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо);

✓ соціально - адаптуючі та особистісно розвивальні технології (упровадження у навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів і їх батьків);

✓ факультативи, лекції, бесіди, консультації з проблем збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок;

✓ проведення «Днів здоров'я», конкурсів, свят, семінарів-тренінгів, виховних годин («Профілактика шкідливих звичок», «Фаст - фуд і їжа - сміття – вороги здоров'я!», «Естетика тіла людини!», «Раціональне харчування – основа здоров'я!», «Рухова активність!»);

✓ заходи покращення психологічного комфорту у колективі (музикотерапія, арттерапія, казкотерапія);

✓ створення громадської ради з проблем здоров'я (адміністрація, учні, батьки).

**Форми роботи у навчальному закладі:** уроки, лекції, дискусії, бесіди, загартування, індивідуальні та групові консультації учнів, учителів та батьків шкільними психологами, секції, факультативи, семінари-тренінги, тематичні педагогічні наради, конференції, тренінги, змагання, спортивно-оздоровчі заходи (дні спорту, змагання, олімпіади, походи); організація динамічних перерв, фізкультхвилинок на уроках; спостереження, аналіз показників моніторингу ефективності здоров'яформуючих заходів [22].

Для багатьох учасників освітнього процесу їх спосіб життя характеризується високою психоемоційною напругою, гіподинамією, нерегулярним харчуванням, обмеженням часу сну та відпочинку й іншими особливостями, що призводять до стресу. За нашими спостереженнями, уроки варто розпочинати з психологічних хвилинок, створення гами позитивних емоцій, дружнього кола спілкування, побудови планів на майбутнє. Неодмінним також є щоденне повторення пройденого матеріалу, поступове додавання нового, використання ніжної мотивуючої мелодії та заспокійливих звуків природи під час написання творчих робіт, роботи в парах та над певними завданнями з колективної праці. Важливим також є використання мотиваційних роликів, патріотичних відеозвернень відомих авторитетних осіб, створення власними руками корисних та цікавих дрібничок.

Наразі з'явилися організації, які допомагають оволодіти різними техніками для психологічної рівноваги учасників освітнього процесу, сприяють вивченню стану дітей, проводять тренінги. У Сумському закладі загальної середньої освіти № 15 Сумської міської ради ментальному здоров'ю здобувачів освіти приділяють значну увагу. Не лише соціально-

психологічна служба бере участь у підтримці дітей, батьків та педагогів, а й адміністрація, фахівці Центру професійного розвитку педагогічних працівників Сумської міської ради. Так, відбувається щоденний супровід учасників освітнього процесу відповідно до Всеукраїнського проекту «Ти як?» на уроках, у позаурочний час, під час перерв та повітряних тривог. Заклад запрошує щомісяця громадську організацію «Дівчата», яка постійно проводить тренінги «Прийоми психологічної самодопомоги та першої психологічної допомоги дітям», на яких розкриває для дітей суть вправ для саморегуляції організму та самоорганізації під час надзвичайних ситуацій. Педагоги закладу мають змогу долучатися до ознайомлення з техніками надання першої психологічної допомоги та запровадженням «Психологічних хвилинок».

На кожному уроці проводимо комплекси вправ з рухової активності та гімнастику для очей відповідно до додатку 3 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (пункт 22 розділу III) [5]. Такі вправи допомагають зосередити увагу на щоденному контролі учнями свого здоров'я.

Перебування здобувачів освіти в прифронтовій зоні та в 30-ти кілометровій зоні вздовж кордону змушує педагогів змінювати тактику на уроці: приділяти увагу психологічному комфорту, створенню ситуації успіху, безпеки та вихованню стресостійкості в умовах воєнного часу. Безперечно, проводяться теоретичні заняття «Як підтримати підлітка в кризовій ситуації» (6 класи, 120 учнів), практичні заняття «Не стресуємо, а ефективно працюємо» (8 класи, 93 учні), тренінги «Усі професії хороші – обирай до смаку» (9 клас, 87 учнів), профорієнтаційні ігри «Погляд у майбутнє» (11 класи, 48 учнів), «Спроби управління стресом під час підготовки до іспитів» (11 класи, 48 учнів), «Як сказати «Ні!» іншим» (7 класи, 114 учнів), години психолога «Сад життєвого досвіду». Корисним буде перегляд мультфільмів на різну тематику з подальшою рефлексією.

Уникнути проблем з ментальним здоров'ям можна лише тоді, коли заклад освіти буде комплексно працювати в цьому напрямі, систематично впроваджуючи психологічну підтримку всіх учасників освітнього процесу. Проводимо в закладі тижні толерантності, надаємо дітям право брати участь у самоврядуванні закладу, виховних годинах, залучаючи їх до творчих активностей, знімання Тік-Ток-контенту, написання статей до шкільної газети та проведення екскурсій у шкільних музеях.

У Сумському закладі загальної середньої освіти I-III ступенів № 15 Сумської міської ради є три осередки, де здобувачі освіти мають змогу не лише проводити екскурсії на різну тематику, які сприяють формуванню

ціннісного ставлення до здоров'я, а й виявляти свої творчі обдарування. Музей історії школи учні поповнюють новими фотографіями, статтями про відомих особистостей закладу, а також роблять записи про вчителів-ветеранів. У Музеї письменників Сумщини діти зустрічаються із творчими особистостями краю, проводять літературні вечори, беруть інтерв'ю в поетів та гумористів, відвідують митців удома, збирають матеріали в міських бібліотеках про творчість Сумщини.

А в Музеї сім'ї та матері записують відомості про надбання нашого народу, традиції та вподобання українців, власними руками виготовляють буклети, стіннівки, лепбуки та творчі листівки, виступають фольклорним колективом на Різдвяні свята. Не виникає сумнівів, що такі заходи позитивно впливають на імідж закладу, а головне – на ментальне здоров'я здобувачів освіти, педагогів та батьківської громади в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій.

Заклад разом з представництвом ЮНІСЕФ в Україні працює над упровадженням корекційно-розвиткової програми «Безпечний простір» для внутрішньо переміщених осіб, учителів, члени яких перебувають у зонах бойових дій, батьків, які брали участь в АТО. Заклад прагне до підвищення стійкості до переживання наслідків стресу школярами після психотравмуючих подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми схвалені для використання в закладі освіти та спрямовані на дітей, батьків і педагогів [3, с. 14]. Саме наш заклад використовує цю програму для практичної роботи.

**Методи здоров'язбережувальної роботи:** словесні, наочні, практичні, пояснювально-репродуктивні та інформативно - пошукові, методи стимулювання і мотивації інтересу до навчання (гра, диспут, зацікавленість) і методи стимулювання і мотивації обов'язку і відповідальності (вимоги, переконання, заохочення).

**Суб'єкти здоров'яспрямованої діяльності:** учні, учителі, батьки.

**Умови реалізація здоров'язбережувальної діяльності:**

- ✓ укомплектування навчального закладу педагогічними кадрами;
- ✓ оволодіння працівниками школи психолого-педагогічними технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя;
- ✓ впровадження особистісно орієнтованого навчання;
- ✓ задовільне матеріально-технічне забезпечення навчального закладу;
- ✓ підтримка системи співробітництва з батьками, іншими освітніми закладами, державними установами та громадськими організаціями.

Заклад освіти формує в учасників освітнього процесу розуміння, що вчитель має стати для учнів ширим другом, тим, до кого можна підійти й порадитися з будь-якого питання. Це вкрай важливо для стабілізації загального стану дитини, її майбутнього розуміння себе в суспільстві. У нашому закладі педагоги зменшують кількість домашнього завдання, оскільки діти потребують підтримки. Ефективно розпочинаємо уроки з того, щоб повідомити дітям, як учитель радий їх бачити, а ще краще – учимо їх розповідати про свої мрії кількома словами, щоб учні розуміли свою значимість та відчули підтримку з боку своїх старших наставників. Використовуємо різноманітні вправи для дослідження стану дітей, зокрема: «Смс-ка», «Барометр», «Кольоровий день». Наш заклад застосовує авторську вправу учителя предмету «Основи здоров'я» Горелої Тетяни Миколаївни «Стежина ментального здоров'я» (додаток Б), яка складається з таких частин: визначення маркерів здоров'я (як оцінити свій стан), характеристика сну, зміни харчової поведінки, відпочинку, участь в активностях та заняттях спортом, методи покращення психоемоційного стану та підвищення стресостійкості (рис. 1). Учні вчаться формувати засади психічного спокою та постійно моніторити своє самопочуття.

Заклад доречно впроваджує роботу з папером: учні згинають аркуш паперу та за допомогою лише рук пробують надірвати його таким чином, щоб у результаті вийшов образ людини. Потім пишуть на паперовому чоловічку слова мотивації на день чи свій стан у цей момент часу, наділяють героя суперсилою та передають тому, хто потребує, або залишають собі в разі потреби. Уживаємо на уроках та під час перерв слова підтримки до дітей «З нами все буде добре», «Ми в порядку», «Я з вами», «Зараз наш народ допомагає Збройним Силам України, а вони оберігають спокій кожної родини» тощо.

Пропонуємо дихальні техніки, які вчителі застосовують під час проведення «психологічних хвилинок» для дітей молодшого шкільного віку для зняття стресу, панічних атак. На уроках основ здоров'я, а також під час роботи в кабінеті безпеки учні закладу виконують психогімнастичні вправи.

Використовуємо корисну вправу «Тренуємо емоції». Учитель просить дитину насупитися, як злий чоловік; усміхнутися, як хитра лисиця; показати, як малюк заблукав у лісі, а на кошеня гавкає собака; як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людину, яка підняла щось важке. Часто в нашому закладі застосовуємо пальчикову гімнастику: за допомогою пальців рук та долонь діти показують, як руки «стрибають», «обіймаються», «штовхаються», «кусаються», «бояться», «перемагають», «пощипують»,

«махають крильцями», «струшують воду», «підтягуються» та «застосовують силу», «розслабляються».

Значну увагу приділяємо відвідуванню театрів, кінотеатрів, активностям з вирощування мікрозелені в рамках Школи сприяння здоров'ю, яка функціонує в закладі з 2010 року. Учні сортують сміття, щоденно дотримуються здорового харчування, виготовляють страви з гарбуза вдома та спрямовують зусилля на роботу шкільного самоврядування.

У закладі відбуваються цікаві та інформативні події: проводиться щороку Олімпійський урок «Спорт єднає», під час якого здобувачі освіти дізнаються про значення Олімпійських ігор для світу, знайомляться з історією Олімпійських ігор, роллю волонтерів, організаторів та спортсменів у цьому процесі. Уроки включають практичну частину, де діти займаються фізичними вправами та іграми, що дуже корисно для здоров'я. Серед гостей постійно присутня заслужена майстриня спорту Олена Петрова та український легкоатлет, випускник Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №15 СМР Ярослав Демченко, які своїм прикладом надихають учнів. Школярі отримують позитивні емоції під час дійства та подарунки від гостей заходу, що сприяє підтримці їхнього ментального здоров'я.

У рамках Всеукраїнського проєкту «Пліч-о-пліч» учителі фізичної культури проводять для учнів Cool Games-естафети та веселі старти «Рух – це здорово!» Завдяки таким заходам вдається створити піднесений настрій учасникам і покращити фізичний стан здобувачів освіти. Це чудова можливість сприяти здоровому способу життя та підтримувати спортивний настрій учнів.

На нарадах при директорові, педагогічних радах, засіданнях методичної ради та методичних спільнот обговорюються теоретичні засади підтримки ментального здоров'я, розглядаються питання щодо розвитку резильєнтності в освітньому середовищі; запрошуються спеціалісти, які спрямують роботу педагогів щодо стабілізації психоемоційного стану учнів, батьків.

Піклуючись про дітей, заклад освіти навчає їх основам ментальної грамотності, відволікаючи від проблем сьогодення красою буденних справ. У закладі впроваджуються проєкти, які сприяють покращенню всіх складових здоров'я. Лише за цей рік проведено ряд різнопланових заходів: малювання картин за номерами, конкурс «Паперове диво», «Збережемо ялинку разом», пошиття екосумок, створення театральних вистав та стендапномерів, благодійний ярмарок «З любов'ю до ЗСУ», конкурси краси «Міс Осінь», «Містер школи», фоточеленджі до свят, зустрічі з випускниками закладу. Упроваджуємо також ароматерапію, зустрічі з кінологами та поліцейськими, пожежниками та рятувальниками, свято до дня закоханих «Є в коханні і

будні, і свята», тренінги «Ненасильницьке спілкування». Пропонуємо екскурсії до закладів вищої освіти міста Суми з метою ознайомлення з професіями, які є актуальними в наш час. Створюємо загальношкільні ланцюги єднання до національних свят, відвідуємо майстер-класи з виготовлення паперових дракончиків, імбирних пряників, піци, з полімерної глини в «Take my art», різдвяних листівок, квест-кімнати та аматорські фотографії, новорічний бал для старшокласників, відвідували театри міста. Здобувачі освіти також проходять курс «Культура добросусідства», у якому йдеться про різні аспекти збереження психологічного комфорту особистості. Усе це ефективно впливає на ментальне здоров'я дітей в умовах воєнного стану, формує доброзичливе учнівське середовище та створює позитивний імідж закладу.

Отже, важливим для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є вміння надати першу психологічну допомогу, оволодіння навичками емоційної регуляції та стабілізації. Тільки за умови комплексного підходу до питання ментального здоров'я можна досягти успіху та дійсно допомогти тим, хто цього потребує.

## ВИСНОВОК

Отже, важливим для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є вміння надати першу психологічну допомогу, оволодіння навичками емоційної регуляції та стабілізації. Тільки за умови комплексного підходу до питання ментального здоров'я можна досягти успіху та дійсно допомогти тим, хто цього потребує.

У зв'язку зі зростаючими загрозами військових конфліктів та надзвичайних ситуацій питання підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу стає надзвичайно актуальним.

Заклад забезпечує доступ до професійної психологічної підтримки, що є важливим аспектом збереження ментального здоров'я. Психологічні консультації допомагають учасникам освітнього процесу зрозуміти та ефективно впоратися зі стресом та тривогою. Забезпечення безпечного середовища в закладі є ключовим для підтримки ментального здоров'я. Це включає в себе створення місць для відпочинку, навчання працівників першої психологічної допомоги. Обізнаність учасників освітнього процесу про стратегії самозахисту, методи стресменеджменту та підтримку, яку забезпечують у закладі, зменшує рівень тривоги та побоювань. Інформаційні кампанії є важливими інструментами для підвищення свідомості та забезпечення необхідних навичок.

Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу повинна також урахувати роль сім'ї та спільноти. Залучення родини та інших членів спільноти до процесів психологічної підтримки створює додаткові ресурси для подолання стресу та відновлення психічної стійкості.

Таким чином, підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій є складним завданням, яке вимагає системного підходу та спільних зусиль з боку уряду, освітніх установ, спеціалістів у галузі психічного здоров'я та громадськості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Малолеткова О. Потрібна нова культура ставлення до ментального здоров'я Урядовий курєр. 2023. URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/articles/potribna-nova-kultura-stavlennya-do-...>
2. Mental health. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
4. Liddle, I., & Carter, G. F. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
5. Ptáček, R., Vnukova, M., Raboch, J. et al. Burnout syndrome and lifestyle among primary school teachers: a czech representative study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2019. 25. P. 4974–4981. <https://doi.org/doi.org/10.12659/MSM.914205>
6. Kalynychenko I. O., Latina H. O., Ivanii I. V., Khrapatyi S., Liubchenko N. Characteristics of symptom complexes of professional burnout among pedagogical workers of educational institutions of various types. *Journal of Higher Education Theory and Practice*. 2022. 22(15). P. 64 – 72. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i15.5560>
7. Self-care interventions for health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
8. Калиниченко І. О., Латіна Г. О. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я у педагогічних працівників з різним рівнем професійного вигорання в умовах соціальної ізоляції та воєнного стану. *Довкілля і здоров'я*. 2024. №1 (110). С. 26 – 31. <https://doi.org/10.32402/dovkil2024.01.026>
9. Латіна Г. О. Оцінка позитивного ментального здоров'я у студентської молоді. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 року. Львів. Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 95 – 96.
10. Полька Н.С., Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Станкевич Т.В., Калиниченко І.О., Заїкіна Г.П., Латіна Г.О. Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти : монографія. За заг. ред. Н.С. Польки, С.В. Гозак. Київ : Медінформ, 2018. 214 с.
11. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. 94 p. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>

12. Аналіз фізичної активності школярів Закарпатської області в умовах дистанційного навчання / І. М. Рогач, А. І. Палко, О. В. Фегер, М. В. Віраг // Науковий вісник Ужгородського університету : серія: Медицина / ред. кол.: С.С. Філіп, К.Є. Румянцев, Р.М. Сливка та ін. – Ужгород : ПП "Ліра", 2021. Вип. 1 (63). С. 65–68. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/49561>
13. Yelizarova, T Stankevych, A Parats, M Antomonov Nadiya Polka, I and Svitlana Hozak Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *Journal of Environmental and Public Health*, 2020 <https://doi.org/10.1155/2020/3404285>
14. Olena Yelizarova, Tetiana Stankevych, Alla Parats, Nadiya Polka, Oksana Lynchak, Nataliya Diuba, Svitlana Hozak, The effect of two COVID-19 lockdowns on physical activity of school-age children, *Sports Medicine and Health Science*, Volume 4, Issue 2, 2022, Pages 119-126. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2022.01.002>
15. Обери інтенсивність своєї фізичної активності. Центр громадського здоров'я МОЗ України. <https://www.phc.org.ua/news/oberi-intensivnist-svoei-fizichnoi-aktivnosti>
16. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
17. Шпортун О.М., Левчук Н.В. Емпіричне дослідження особливостей впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 145 – 152. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.21>
18. Седнев В.В. Діагностика невротичних розладів у дітей молодшого и середнього шкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 2. С. 17 – 20.
19. Оцінювання стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення / Калиниченко І.О., Латіна Г. О., Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2024. 40 с.
20. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
21. Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
22. Калиниченко І. О. Формування навичок здорового способу життя в системі «учень – вчитель – батьки» (для учнів молодшого шкільного віку): практичний посібник / І. О.Калиниченко, Г. О. Латіна, Р. В. Замятіна. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 126 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Гарячі лінії психологічної допомоги

- ✓ Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).
- ✓ Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- ✓ Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- ✓ Лінія емоційної підтримки MOM – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)
- ✓ Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)
- ✓ Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- ✓ Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)
- ✓ Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

**Бланк тесту-опитувальника  
«Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної  
підтримки населення»**

<b>Блок I</b>			
<b>№</b>	<b>Твердження</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга		
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так		
3	Вам іноді буває страшно ні від чого		
4	Ви спите добре та спокійно		
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами		
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти		
7	Іноді Вам буває зовсім не цікаво займатися будь-якою справою		
8	Ви відчуваєте себе сильним		
9	Вас часто турбують головні болі		
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи		
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою		
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення		
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться		
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і нецікаво		
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни		
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття		
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом		
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)		
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)		
20	Вас часто турбує сонливість		
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач		
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях		
23	Ви не можете довго бути активними		
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати		
25	Вам важко довго дивитися телевизор, працювати за комп'ютером або читати		
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше		
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію		
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду		
29	Вас легко скривдити		
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова		
31	Іноді у Вас виникає запаморочення		
32	Ви часто прокидаєтеся вночі		
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми		
34	У Вас часто потіють долоні		
35	Вам важко заснути від різних думок		
36	У вас часто бувають болі		
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї		
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами		
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках		
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше		
41	Вас іноді нудить		

<b>Результат опитування за I блоком питань:</b>			
Симптомокомплекси			Бали
щирості			
тривоги			
депресії			
астенії			
вегетативних порушень			
порушення сну			
соціальної адаптації			
<b>Сума балів</b>			
<b>Рівень ризику розвитку граничних невротичних розладів</b>			
<b>Блок II</b>			
№	Твердження	Так	Ні
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри		
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)		
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)		
4	Моя робота знижує емоційні реакції		
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі		
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення		
7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість		
8	Через брак часу, втоми або напругу менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам		
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків		
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей		
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами		
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним		
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		
14	Я дуже хвилююся за свою роботу		
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності		
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям		
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.		
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків, окрім того, що стосується безпосередньо роботи		
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі		
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого		
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене		
22	Ситуація під час виконання роботи, у якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).		

23	Я часто працюю через силу					
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я					
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути					
26	Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю					
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим					
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився					
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій					
30	Робота з колегами мене розчарувала					
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини					
32	Моя кар'єра склалася вдало					
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили					
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи я втратив інтерес, відчуття задоволення					
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції					
<b>Результат опитування за II блоком питань:</b>						
Симптом		Бали				
Незадоволеність собою						
Безвихідне становище («загнаність у клітку»)						
Редукція професійних обов'язків						
Емоційне відчуження						
Особистісне відчуження (деперсоналізація)						
<b>Сума балів</b>						
<b>Рівень емоційного вигорання</b>						
<b>Блок III</b>						
№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити					
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті					
4	Намагаюся бути на людях					
5	Звинувачую себе в нерішучості					
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи					
10	Думаю про те, що для мене головне					
11	Намагаюся більше спати					

12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу					
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією					
14	Відчуваю нервові напруження					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати					
19	Відчуваю емоційний шок					
20	Купую собі якусь річ					
21	Визначаю план дій і дотримуюся його					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити					
23	Іду на вечірку					
24	Намагаюся осмислити ситуацію					
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього					
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього					
29.	Іду в гості до друга					
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною					
32	Іду на прогулянку					
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову					
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках					
35	Розмовляю з людиною, чия порада я особливо ціную					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї					
37	Телефоную другові					
38	Відчуваю роздратування					
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити					
40	Дивлюся кінофільм					
41	Контролюю ситуацію					
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити					

43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації					
45	Виплескую переживання на інших					
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації					
48	Дивлюся телевізор					
<b>Результат опитування за III блоком питань:</b>						
Стратегія поведінки						Бали
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання						
Копінг, спрямований на емоції						
Копінг, з метою уникнення						
Копінг, з метою соціального відволікання						
Копінг, з метою відволікання						
<b>Сума балів</b>						
<b>Пріоритетна стратегія</b>						

**Ключ-відповідей до методики оцінки стану ментального здоров'я у педагогічних працівників**

<b>I етап</b>			
<b>№</b>	<b>Твердження</b>	<b>Шкала</b>	<b>Бали</b>
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга	- Щ + Д	1 1
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так	+ Д + ВП	1 2
3	Вам іноді буває страшно ні від чого	+ Т	2
4	Ви спите добре та спокійно	- Т - ПС	2 4
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами	+ Д	1
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти	+ Д + ВП	1 2
7	Іноді Вам буває зовсім не цікаво займатися будь-якою справою	+ Д	1
8	Ви відчуваєте себе сильним	- Д	1
9	Вас часто турбують головні болі	+ Д + ВП	1 2
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи	+ Д + А	1 1
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою	- Щ + Д	1 1
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення	+ Т	2
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться	+ Т	2
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і не цікаво	+ Д	1
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни	+ Д + ПС	1 4
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття	- Д	1
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом	+ Т	2
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)	+ Д + А	1 1
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)	+ Д + А	1 1
20	Вас часто турбує сонливість	+ Д + А + ВП + ПС	1 1 2 4
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач	+ А + ПП	1 4
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях	+ Т	2
23	Ви не можете довго бути активними	+ Д + А	1 1
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати	+ А	1

25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати	+ Д + А	1 1
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше	+ Д + А	1 1
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію	+ А	1
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду	+ А + ВП	1 2
29	Вас легко скривдити	+ Т + ПП	2 4
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова	+ А + ПС	1 4
31	Іноді у Вас виникає запаморочення	+ А + ВП	1 2
32	Ви часто прокидаєтеся вночі	+ А + ПС	1 4
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми	+ А	1
34	У вас часто потіють долоні	+ А + ВП	1 2
35	Вам важко заснути від різних думок	+ Т + Д + А	2 1 1
36	У вас часто бувають болі	- Щ + А + ВП	1 1 2
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) в автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї	+ А + ВП	1 2
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами	+ Т + ПП	2 4
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках	+ Т + ПП	1 4
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше	+ Д + А + ПП	1 1 4
41	Вас іноді нудить	+ ВП	2
<b>II етап</b>			
№	Твердження	Шкала	Бали
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри	- НС	3
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)	+ЗК	10
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)	+РПО	5
4	Моя робота знижує емоційні реакції	+ЕВ	2
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі	+ОВ	5
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення	+НС	2

7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість	+ЗК	5
8	Через брак часу, втоми або напругу менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам	+ РПО	5
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків	+ ЕВ	3
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей	+ ОВ	3
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами	+НС	2
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним	+ЗК	2
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).	+ РПО	2
14	Я дуже хвилююся за свою роботу	- ЕВ	2
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності	+ ОВ	3
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям	-НС	10
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.	+ЗК	2
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи	- РПО	2
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі	+ ЕВ	3
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого	+ ОВ	2
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене	-НС	5
22	Ситуація під час виконання роботи, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).	+ЗК	5
23	Я часто працюю через силу	+РПО	3
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я	+ ЕВ	+5
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути	+ ОВ	+5
26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю	+НС	+5
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим	+ЗК	+1
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився	+ РПО	+3
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій	+ ЕВ	+5
30	Робота з колегами мене розчарувала	+ ОВ	+2
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини	+НС	+3
32	Моя кар'єра склалася вдало	-ЗК	-5

33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили	+ РПО	+10
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи я втратив інтерес, відчуття задоволення	+ ЕВ	+10
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції	+ ОВ	+10

### III етап

№	Твердження	Шкала	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	КЗВЗ	1	2	3	4	5
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити	КЗВЗ	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті	КУ	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	КУ КСВ	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе в нерішучості	КСЕ	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації	КЗВЗ	1	2	3	4	5
7	Заглиблююся у свій біль та страждання	КСЕ	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації	КСЕ	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	КУ КВ	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене головне	КЗВЗ	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	КУ КВ	1	2	3	4	5
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу	КУ КВ	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією	КСЕ	1	2	3	4	5
14	Відчуваю нервові напруження	КСЕ	1	2	3	4	5
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	КЗВЗ	1	2	3	4	5

16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною	КСЕ	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	КСЕ	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати	КУ КВ	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	КСЕ	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	КУ КВ	1	2	3	4	5
21	Визначаю план дій і дотримуюся його	КЗВЗ	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити	КСЕ	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку	КУ	1	2	3	4	5
24	Намагаюся осмислити ситуацію	КЗВЗ	1	2	3	4	5
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	КСЕ	1	2	3	4	5
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	КЗВЗ	1	2	3	4	5
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього	КЗВЗ	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього	КСЕ	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	КУ КСВ	1	2	3	4	5
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму	КСЕ	1	2	3	4	5
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною	КУ КСВ	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	КУ	1	2	3	4	5
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову	КСЕ	1	2	3	4	5
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках	КСЕ	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную	КУ КСВ	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	КЗВЗ	1	2	3	4	5
37	Телефоную другові	КУ КСВ	1	2	3	4	5

38	Відчуваю роздратування	КСЕ	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити	КЗВЗ	1	2	3	4	5
40	Дивлюся кінофільм	КУ КВ	1	2	3	4	5
41	Контролюю ситуацію	КЗВЗ	1	2	3	4	5
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити	КЗВЗ	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми	КЗВЗ	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації	КУ КВ	1	2	3	4	5
45	Виплескую переживання на інших	КСЕ	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему	КЗВЗ	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	КЗВЗ	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор	КУ КВ	1	2	3	4	5

**Науково-практичне видання**

**КАЛИНИЧЕНКО** Ірина Олександрівна

**ЛАТІНА** Ганна Олександрівна

**ЗАКІНА** Ганна Леонідівна

**ГОНЧАРЕНКО** Світлана Олексіївна

**ГОРЄЛА** Тетяна Миколаївна

**ПРОГРАМА З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**«КРОКИ ДО СПОКОЮ»**

Підп. до друку 30.09.2024.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 4,07.

Ум. фарб.-відб. 4,07. Обл.-вид. арк. 3,09.

Тираж 100 пр. Вид. №37

Видавець:

СумДПУ імені А. С. Макаренка

40002, м.Суми, вул.Роменська, 87

Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.