

комфорт у фізичному та духовному плані, фізична активність, дотримання правил гігієни, комфортне почуття у соціумі, дотримання режиму дня.

Створення вище зазначених факторів, це клопіткий процес. Ми вважаємо для того, щоб дотримуватися цих факторів потрібно щоб: рівень вчителя має бути високо-

компетентним у цьому питанні, середовище навколо учнів має бути вдало сформоване, потрібно сформувавши цінність до власного здоров'я, вирішення проблем які зашкоджують до формування здорового способу життя, підбір завдань на ігор виконувався відповідно до особливостей учнів, створювати умови для подальшого розвитку.

Список використаних джерел

1. Горковська Т.М. Формування культури здорового способу життя молодших школярів: теорія і практика: *автореф. дипломної роботи*. Миколаїв. 2011. 14 с.

2. Грицай Ю.О. Використання здоров'я-зберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів: навчальний посібник. Миколаїв: МДУ ім. В.О. Сухомлинського. 2012. 181 с.

3. Мазуренко Л. Формування нави-чок здорового способу життя у молодших школярів. Київ: Шкільний світ. 2008. 28 с.

4. Малашенко М.П. Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі. *Основи здоров'я*. № 2 (14), лютий. 2012. 12-18 с.

5. Мороз Д.В. Теоретичні аспекти здоров'яформувальної діяльності у початковій школі. *Формування державної освітньої політики: філософські, теоретичні та прикладні аспекти: збірник наукових статей*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. С. 198-204.

ПРО ІНСТРУМЕНТАРІЙ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Духневич Віталій Миколайович

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Анексія українського Криму, окупація Донеччини та Луганщини у 2014 році мали значний вплив на життя країни і психологічний стан її громадян. У той же час ці події практично не торкнулися частини населення, аж поки 24 лютого 2022 року не розпочалося повномасштабне вторгнення РФ та обстріли практично всієї української землі. Злочинні воєнні дії та захоплення українських територій підняли на новий рівень актуальності питання пов'язані із небезпеками виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та соціального плану. Агресія та терористичні дії РФ (обстріли житлової та критичної інфраструктури, пожежі, підриви дамб та спричинені ними підтоплення тощо), прямі та гібридні форми інформаційного впливу на свідомість громадян (різноманітні ІІСО, використання соціальних мереж та месенджерів для розповсюдження паніки, збурення громадян чи поширення «потрібних» психічних станів

чи реакцій) поставили перед фахівцями задачу створення та упровадження дієвих психологічних, організаційних, технічних засобів та технологій забезпечення безпечного середовища в закладах освіти, а також технологій допомоги постраждалим.

Авторським колективом лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП НАПН України було запропоновано ряд таких прикладних розробок, що можуть використовуватися фахівцями-практиками для вирішення означених задач. Зокрема, було запропоновано трирівневу систему першої психологічної допомоги, яка зосереджується на практиках соціально-психологічної допомоги учасникам освітньої взаємодії та включає 1) проведення дебрифінгу (одно- чи багаторазова слабоструктурована бесіда), 2) реалізацію практик психологічної допомоги, 3) диференціацію психологічних проблем і психічних розладів та організацію відповідної психологічної роботи [1]. Також було

запропоновано дві технології 1) розвитку готовності громадян до конструктивної поведінки в надзвичайній ситуації [2] та 2) створення безпечного освітнього середовища «6 кроків до безпеки» [3]. На останній зупинимося детальніше.

Розроблення проєктів та програм безпечного освітнього середовища в ідеалі повинно враховувати три напрями: профілактична (попереджувальна) робота, дії (алгоритми дій) під час виникнення надзвичайної ситуації чи надзвичайної події, робота з наслідками. При розробленні кожного окремого проєкту чи програми безпечного освітнього середовища кожен з блоків має бути представлений в тій чи іншій мірі. У відповідності до цього запропоновано та описано технологію, що містить наступні кроки:

крок 1. «Старт проєкту». Цілі, що ставляться перед учасниками розробки: створення робочої групи та визначення принципів роботи. Зміст робіт та дії на цьому кроці: необхідно визначити учасників майбутньої розробки, презентувати формат та принципи майбутньої роботи над проєктом;

крок 2. «Знайомство». Цілі, що ставляться перед учасниками розробки: постановка завдання та формування запиту на розробку проєкту з безпеки. Зміст робіт та дії на цьому кроці: учасники повинні визначити формат майбутньої роботи, визначити свою роль та очікування від участі у проробці проєкту. За необхідності має бути проведений поділ на групи та визначені модератори для кожної з груп. Учасники розробки мають взяти відповідальність за зміст та якість майбутньої розробки;

крок 3. «Визначення ризиків та проблем». Цілі, що ставляться перед учасниками розробки: аналіз технічних, організаційних, економічних, управлінських, HR та інших проблем, перешкод і труднощів у вирішенні поставлених завдань та заданих цілей. Зміст робіт та дії на цьому кроці: учасники повинні осмислити ті проблеми, які пов'язані з забезпеченням безпеки учасників освітнього процесу та формуванням безпечного освітнього середовища. Напрацьовуються поняття, за допомогою яких спільні цілі чи проблеми визначаються та

осмислюються авторами у спільній дії та в єдиних уявленнях та поняттях;

крок 4. «Конструювання бажаного майбутнього». Цілі, що ставляться перед учасниками розробки: Визначення перспектив формування безпечного освітнього середовища: а) можливі та необхідні напрями, б) побудова оптимальної моделі безпечного освітнього середовища, в) виділення потенційно перспективних напрямів формування безпечного освітнього середовища загалом. Зміст робіт та дії на цьому кроці: учасники генерують оптимальну модель безпечного освітнього середовища, проєктують дії, до яких учасники залучені як представники освітнього закладу та як інші суб'єкти освітнього процесу;

крок 5. «Пошук ресурсів». Цілі, що ставляться перед учасниками розробки: розробка стратегії досягнення розробленої моделі безпечного освітнього середовища. Розробка варіантів реалізації проєкту (розвиток потенційно перспективних напрямів забезпечення безпеки). Зміст робіт та дії на цьому кроці: Учасники визначають засоби або ресурси, за допомогою яких виконуються різні проєкти з безпеки, значущі для учасників. Формуються загальні цілі чи проблеми, для вирішення яких учасники створюють або застосовують спільну мову;

крок 6. «Проектування та запуск». Цілі, що ставляться перед учасниками розробки: Визначення шляхів організації безпечного освітнього середовища за наміченою програмою. Зміст робіт та дії на цьому кроці: учасники визначають шляхи організації самостійного просування за наміченою програмою побудови безпечного освітнього середовища. Розробка обґрунтування «Хто, що має зробити, в які терміни, з ким взаємодіяти (схема розподілу відповідальності, обов'язків та строків виконання робіт).

Виконання цих послідовних технологічних кроків оптимізує та організує процес розроблення проєктів, програм чи заходів з безпеки. Також зазначимо, що нами запропоновано низку рекомендацій, які можуть бути корисними під час роботи над відповідними розробками. Ґрунтовно ці рекомендації представлені у відповідній нашій роботі [3].

Варто ще раз наголосити на необхідності відображення у фінальних проєктах та розробках інформації про: 1) профілактичну роботу з підтримання безпеки (наприклад, це можуть бути правила або принципи взаємодії, які будуть унеможлиблювати психологічний тиск чи маніпулювання в закладі освіти. Або правила інформаційної безпеки в мережі Інтернет і т. ін.); 2) дії або алгоритми дій, які потрібно виконувати в разі виникнення надзвичайної ситуації чи надзвичайної події (наприклад, порядок дій у ситуації, коли в закладі освіти сталося розпилення невідомих речовин; або порядок дій у випадку техногенної катастрофи, обстрілу, вибуху тощо); 3) роботу з наслідками, наприклад як програми допомоги дитині, що пережила насильство чи цькування, або ж як програми допомоги особам, переміщеним через техногенну чи екологічну катастрофу тощо.

І насамкінець, дві важливих ремарки. Перша. Аби безпековий проєкт чи програма

були життєздатними, аби вони мотивували всіх суб'єктів освітнього середовища до них долучатися та реалізовувати на практиці, до їх розробки мають долучатися всі ці суб'єкти (і вчителі, і адміністративний персонал, і молодь чи школярі, а також їх батьки, а за потреби і можливості представники громади, що можуть забезпечити відповідне фінансування таких проєктів та програм).

Друга. Очевидно, що робота з проєктування та створення безпечного освітнього середовища не припиняється після досягнення певного результату. Дотримання і забезпечення безпеки – це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Тому, якщо треба, будь-який проєкт, програму чи систему заходів, уже розроблені та впроваджені процедури можна і потрібно коригувати.

Сподіваємося, що інформація про відповідні психологічні розробки знайде зацікавленого користувача.

Список використаних джерел

1. Довгань Н.О., Поліщук С.А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації / за ред. В.М. Духневича; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 145 с.

2. Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності: практичний посібник / В.М. Духневич, Н.О. Довгань, С.А. Поліщук, З.Ф. Сіверс, О.Г. Цукур; за заг. ред. В.М. Духне-

вича; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 395 с.

3. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу: методичні рекомендації / уклад.: В.М. Духневич, З.Ф. Сіверс; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 58 с.

ПСИХОФІЗИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Дьоміна Жанна Геннадіївна

завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук,
професор УДУ імені Михайла Драгоманова

Плющакова Олена Володимирівна

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту УДУ
імені Михайла Драгоманова

Студенти як окрема соціальна група з особливою психологічною ситуацією розвитку, схильні до психоемоційного стресу через суттєву перебудову особистості, пов'язану зі

зміною звичного способу життя, потреб, культурних цінностей, адаптацією і соціалізацією у закладах вищої освіти, віковою кризою ідентичності тощо, а також