

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

На правах рукопису

**КОЛЕСНИК ОЛЬГА ІВАНІВНА
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТИ З
ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність: 231 Соціальна робота

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ЧЕРНЕТА СВІТЛАНА ЮРІЇВНА
доктор педагогічних наук, професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 22
засідання кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
від 02 червня 2025 р.

Завідувач кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
проф. Чернета С. Ю.

Луцьк 2025

АНОТАЦІЯ

Колесник Ольга. Соціально-педагогічна роботи з підтримки ментального здоров'я підлітків

Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційних навантажень на молоді внаслідок таких чинників, як соціальні конфлікти, економічна нестабільність, інформаційна перенасиченість, вплив соціальних мереж, а також наслідки війни в Україні.

В роботі поняття ментальне здоров'я підлітків визначається як складний багатокомпонентний феномен, який формується на стику біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Його не можна розуміти лише як відсутність психічних розладів; воно включає емоційну стабільність, позитивну самооцінку, розвинені соціальні навички, резильєнтність, когнітивну гнучкість, фізичне здоров'я та підтримку з боку дорослих.

Встановлено, що сутнісними характеристиками соціально-педагогічної підтримки є: надання превентивної допомоги підліткам у вирішенні її проблем, пов'язаних із соціалізацією та розвитком в цілому (в освітньому процесі та соціальному середовищі); особистісно-орієнтований характер взаємодії, тобто під час вирішення сформованої складної ситуації дитині створюють спеціальні умови, в яких вона вчиться самостійно вирішувати свою проблему; адресний характер, надається конкретній людині або групі з метою попередження, ослаблення або усунення причин, які виступають чинниками ризику, що перешкоджають їх саморозвитку, самореалізації; особистісне зростання конкретного суб'єкта.

Досліджено рівень ментального здоров'я підлітків. Розроблено цикл занять з підтримки ментального здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти, які розраховані для трьох цільових груп: підлітків, батьків та для учнів з вчителями.

Ключові слова: соціально-педагогічна підтримка, ментальне здоров'я, підлітки, заклади загальної середньої освіти.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Сутність поняття ментальне здоров'я підлітків	7
1.2. Особливості соціально-педагогічної підтримки підлітків в закладах загальної середньої освіти.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ.....	33
2.1. Дослідження рівня ментального здоров'я підлітків опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району	33
2.2. Цикл занять з підтримки ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти.....	40
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Ментальне здоров'я підлітків у сучасних умовах набуває особливої значущості, оскільки саме в цьому віці закладаються основи емоційної стабільності, самосприйняття та здатності до соціального функціонування. Підлітковий період характеризується активним формуванням особистості, водночас – високою емоційною вразливістю, нестійкістю самооцінки, частими коливаннями настрою та потребою у підтримці з боку дорослих. З огляду на це, забезпечення психологічного благополуччя підлітків постає як пріоритетне завдання соціально-педагогічної діяльності.

Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційних навантажень на молодь внаслідок таких чинників, як соціальні конфлікти, економічна нестабільність, інформаційна перенасиченість, вплив соціальних мереж, а також наслідки війни в Україні. Ці виклики значно ускладнюють адаптаційні процеси у підлітків та можуть призводити до психологічної дезадаптації, девіантної поведінки, замкненості, зниження навчальної мотивації, а в окремих випадках – до суїцидальних настроїв.

Сьогодні в Україні активно реалізуються масштабні державні програми підтримки психічного здоров'я, з ініціативи першої леді Олени Зеленської. У межах національної програми «Ти як?», яка є частиною глобальної концепції «Без бар'єрів», особлива увага приділяється саме молоді, включно зі школярами та підлітками. Програма передбачає створення системи психологічної підтримки, підготовку фахівців, навчання освітян навичкам психологічної допомоги, а також інформування населення про важливість турботи про ментальне здоров'я.

У цьому контексті надзвичайно важливою стає соціально-педагогічна підтримка, яка охоплює як профілактичні, так і корекційні заходи, спрямовані на розвиток психологічної стійкості, емоційної регуляції, формування позитивного соціального досвіду та навичок самодопомоги. Соціальний педагог як посередник між школою, родиною та соціальним середовищем відіграє ключову роль у створенні безпечного освітнього простору, розвитку довірливих стосунків та вчасному виявленні психоемоційних труднощів у підлітків.

Проблема соціально-педагогічної підтримки підлітків була предметом досліджень таких науковців як: О. Безпалько, Л. Міщик, Т. Семигіна, Н. Омельченко, С. Страшко та ін. Ментальне здоров'я підлітків, зокрема його збереження, вплив стресових факторів, самооцінка, соціальні взаємини та психологічна підтримка лягли в основу досліджень: І. Медведєва, В.Мандрик, О. Сущенко, Н. Чепель, О. Карась та ін.

Таким чином, обрана тема бакалаврської роботи є актуальною з огляду на сучасні соціально-психологічні виклики та потребує глибокого наукового аналізу, практичного обґрунтування та пошуку ефективних форм і методів соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків.

Мета дослідження – розробити цикл занять соціально-педагогічної роботи з підтримки ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти

Об'єкт дослідження - соціально-педагогічна робота в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи соціально-педагогічної роботи з підтримки ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти

Для досягнення мети дослідження нами поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність поняття ментальне здоров'я підлітків, визначити його складові.
2. Охарактеризувати особливості соціально-педагогічної підтримки підлітків в закладах загальної середньої освіти.
3. Дослідити рівень ментального здоров'я підлітків опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району
4. Розробити цикл занять з підтримки ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, вивчення словників, Інтернет-ресурсів, дисертацій для визначення понятійно-категоріального апарату;

емпіричні (анкетування, тестування, опитування, спостереження) – для визначення рівня ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти..

Практичне значення одержаних результатів полягає розробці циклу занять з підтримки ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти, які можуть використовувати соціальні педагоги у своїй професійній діяльності.

Апробація результатів та публікацій. Результати дослідження представлені: Колесник О. Деякі аспекти підтримки ментального здоров'я підлітків. *Педагогіка* [Текст] : зб. наук. пр. : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін.. Луцьк, 2025. 188 с. С 51-52.

Структура. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття ментальне здоров'я підлітків

Ментальне здоров'я населення вцілому, та підлітків зокрема сьогодні є актуальною проблемою на світовому рівні та особливо на нашому національному рівні. Підлітковий вік характеризується бурхливим психічним і соціальним розвитком, емоційною нестабільністю та підвищеним ризиком ментальних розладів [6]. В умовах воєнного стану, пандемії COVID-19 та економічних криз загострюються чинники, що негативно впливають на психіку підлітків [8]. За даними ВООЗ, близько 10–20% підлітків у світі страждають на ментальні розлади, серед яких переважають тривожність, депресія, суїцидальні настрої [1]. В Україні, як свідчать дослідження, кількість дітей з ознаками ментальних проблем зросла через стрес війни, втрату близьких, переміщення, дистанційне навчання, нераціональне використання соціальних мереж та ізоляцію.

Проблема ментального здоров'я підлітків лягла в основу досліджень багатьох вітчизняних і закордонних науковців, серед яких: С/ Максименко, В. Панок, М. Слюсаревський, О. Голентовська, О. Кравченко, Т. Березна, О. Байдарова, О. Клименко, а також міжнародні експерти – L. Twenge, J. Zimbardo, M. Ungar, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та UNICEF.

Погляди науковців на ментальне здоров'я формувалися протягом тривалого часу, і як наслідок пройшли шлях від медичних трактувань до багатокomпонентного соціально-психологічного підходу.

Ще у стародавні часи психічне здоров'я розуміли як гармонію тіла й душі. Гіппократ і Гален розглядали ментальне здоров'я як баланс гуморів, а в середньовіччі домінувало релігійне пояснення усіх процесів і явищ, тому психічні проблеми часто пов'язували з гріхами або одержимістю [6].

З розвитком психіатрії та педагогіки XVIII–XIX століття (Філіп Пінель) психічне здоров'я стали розглядати як відсутність патологій, а підлітків – як особливу групу з підвищеним ризиком нестійкості [7]. Науковці запропонували вперше використовувати моральну підтримку і добрі поради як необхідну частину лікування разом з ліками.

На початку XX століття засновники психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер) ввели поняття несвідомого, впливу дитячих переживань, сімейних стосунків на психічне здоров'я. З'являються концепції криз розвитку, що особливо важливі для підліткового віку. В середині XX століття розвивається гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс), відповідно до якої підкреслюється значення саморозвитку, самоактуалізації, сенсу життя, позитивного ставлення до себе. Е. Еріксон описав підлітковий вік як критичний етап формування ідентичності, що безпосередньо пов'язано з ментальним здоров'ям [7].

В кінці XX – початок XXI ст. виникають системні підходи до розуміння ментального здоров'я, яке розглядають як результат взаємодії особистості з родиною, школою, соціумом. ВООЗ вводить концепцію психічного здоров'я як не тільки відсутності хвороб, а й стану добробуту [7].

В сучасний період зростає увага до проблем цифрового середовища, резильєнтності, ментального здоров'я в умовах війни, пандемії тощо. В Україні актуалізуються питання психосоціальної підтримки підлітків, попередження ризикової поведінки, соціальної адаптації.

Надзвичайно важливим на сучасному етапі є розробка проєкту Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я». Цей проєкт розширює розуміння ментального здоров'я та визначає як стан благополуччя, що включає здатність реалізовувати свій потенціал, адаптуватися до стресів і бути продуктивним. Це відповідає концепції ВООЗ і дає підґрунтя для впровадження профілактичних програм у сфері освіти.

В проєкті Закону України визначається пріоритет профілактики та психологічного благополуччя. Один з ключових принципів закону – сприяння психологічному благополуччю та попередженню психічних розладів. Це надає законодавчу підтримку шкільним програмам емоційної грамотності, стресостійкості та підтримки підлітків. Закон передбачає взаємодію між сферами освіти, охорони здоров'я, соціального захисту та громад. Це створює умови для системної реалізації програм у школах і залучення міжвідомчої підтримки.

Закон гарантує доступність допомоги та повагу до гідності особи, що забезпечує умови для добровільної та безпечної участі підлітків у програмах підтримки ментального здоров'я.

Передбачено проведення просвітницької роботи та підвищення кваліфікації спеціалістів. Це дозволяє навчальним закладам готувати педагогів і психологів до якісного впровадження програм.

Органи місцевого самоврядування отримують повноваження щодо створення програм підтримки, включаючи шкільні ініціативи. Це відкриває шлях до формування шкіл як осередків ментального благополуччя [15].

Отже, проєкт Закону створює законодавчу та організаційну основу для системної підтримки ментального здоров'я в школах. Він узаконює міжгалузеву співпрацю, підтримує профілактичні та освітні ініціативи, а також формує підхід, орієнтований на особистість і громаду.

Аналіз джерел виділити наукові підходи до визначення поняття ментальне здоров'я підлітків (табл. 1.1).

Багатоманітність підходів до розуміння поняття ментальне здоров'я підлітків також вказує на відсутність єдиного тлумачення науковцями поняття «ментальне здоров'я». Детальніше зупинимося на деяких з них.

В свою чергу ЮНІСЕФ (UNICEF) підкреслює важливість ментального здоров'я як базового ресурсу для навчання, соціальної адаптації, профілактики ризикової поведінки у підлітків [31].

Таблиця 1.1.

Наукові підходи до визначення поняття ментальне здоров'я підлітків

Назва підходу	Сутність підходу
Медико-біологічний підхід	Ментальне здоров'я розглядається як відсутність психічних захворювань, неврозів, психозів, розладів настрою. Підліток вважається психічно здоровим, якщо він не має клінічних симптомів і не потребує психіатричного втручання. Цей підхід лежить в основі офіційної статистики ВООЗ, UNICEF, а також діагностичних класифікацій (DSM, ICD).
Психологічний підхід	Згідно з цим підходом (В. Панок, С. Максименко, О. Голентовська), ментальне здоров'я – це не тільки відсутність патологій, але й наявність психічної стійкості, гармонійного розвитку емоційної, когнітивної, особистісної та поведінкової сфер. Акцент робиться на самооцінці, самосвідомості, адекватній самоідентифікації, здібності до саморегуляції.
Соціально-педагогічний підхід	Ментальне здоров'я визначається як результат взаємодії підлітка з соціальним середовищем. У цьому підході важливу роль відіграють підтримка сім'ї, школа, однолітки, наявність соціальної інтеграції. Соціально-педагогічний підхід акцентує на створенні безпечного освітнього середовища, розвитку комунікативних навичок, попередженні булінгу та дискримінації.
Особистісно-орієнтований підхід	У центрі уваги – унікальність підлітка, його індивідуальні потреби, цінності, сенс життя. Психічне здоров'я визначається як здатність до самоактуалізації, пошуку життєвих смислів, гармонійного розвитку, прийняття себе. Такий підхід підтримують гуманістичні психологи (А. Маслоу, К. Роджерс) та сучасні українські автори (М. Слюсаревський, Н. Ярмола).
Ресурсний підхід	Ментальне здоров'я розглядається як здатність використовувати особисті та зовнішні ресурси (емоційні, когнітивні, соціальні) для подолання труднощів, досягнення цілей, відновлення після криз. Цей підхід особливо актуальний у воєнний час (приклад резильєнтності в українських підлітків [8]).

За визначенням ВООЗ (World Health Organization), психічне здоров'я - це стан добробуту, за якого людина усвідомлює свої здібності, може протистояти звичайним стресам життя, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство [1].

Панок В., Максименко С., Слюсаревський М. розглядають ментальне здоров'я як комплексну характеристику особистості, яка включає емоційно-вольову стійкість, когнітивний розвиток, самосвідомість та здатність до саморегуляції [13].

Голєнтовська О. визначає ментальне здоров'я підлітків як динамічний стан, що забезпечує психосоціальну адаптацію у школі та сім'ї, здатність ефективно вирішувати проблеми та долати труднощі [6].

Березна І. описує ментальне здоров'я як інтегративний феномен, що поєднує емоційний комфорт, соціальну активність, когнітивну компетентність та позитивне ставлення до себе [8].

Боднар М. у своїх дослідженнях (2025) підкреслює, що ментальне здоров'я підлітків визначається як здатність прогнозувати майбутнє, управляти страхами та планами навіть в умовах кризи [8].

Байдарова О., Клименко О. трактують ментальне здоров'я як наявність резильєнтності (психічної стійкості) у підлітків, що допомагає долати втрати та травматичні події, зокрема пов'язані з війною [11].

На думку Кравченко О. (2021), ментальне здоров'я підлітка - це стан гармонійного розвитку особистості, що проявляється у здатності до саморегуляції, ефективної адаптації до умов соціального середовища, формуванні позитивної самооцінки та розвитку моральної свідомості. Також авторка підкреслює, що ментальне здоров'я - це не лише відсутність психічних розладів, а й активний психосоціальний ресурс, що допомагає підлітку долати труднощі, будувати конструктивні взаємовідносини, реалізовувати свій потенціал у навчальній і творчій діяльності. Особливу увагу О. Кравченко приділяє значенню мікросередовища - сім'ї, школи, ровесників, які мають значний вплив на збереження або порушення ментального здоров'я підлітків [7].

Пархоменко Л., Чеботарьова О. зазначають, що ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, але й позитивне психоемоційне функціонування, що забезпечує гармонійний розвиток особистості [6].

Ментальне (психічне) здоров'я - стан внутрішньої рівноваги, що забезпечує здатність до саморегуляції, ефективної адаптації, взаємодії з іншими людьми, самопізнання та самореалізації [4].

Отже, аналіз наукових підходів, наукових бачень, дозволив нам визначити ментальне здоров'я підлітків як стан внутрішнього психоемоційного балансу, що дає змогу підлітку усвідомлювати себе як особистість, справлятися зі стресами, будувати конструктивні соціальні зв'язки, зберігати самооцінку, планувати майбутнє та розвивати адаптаційні стратегії в умовах змін.

Ментальне здоров'я є фундаментальним чинником гармонійного становлення особистості підлітка, оскільки воно визначає його емоційний стан, соціальні взаємодії, самооцінку та життєві орієнтири [8].

Від ментального здоров'я підлітків залежить формування адекватної самооцінки та ідентичності (психічно здорова дитина краще усвідомлює себе, приймає власні сильні й слабкі сторони, будує позитивне «Я-концепт», що є ключовим для формування стабільної особистості); розвиток емоційного інтелекту (ментальне здоров'я сприяє розвитку здатності розпізнавати, розуміти й регулювати власні та чужі емоції, що важливо для побудови здорових стосунків [8]); формування навичок соціальної взаємодії (здоровий підліток здатен налагоджувати ефективну комунікацію, долати конфлікти, брати участь у груповій діяльності, що зміцнює його соціальну компетентність); розвиток автономії та відповідальності (ментально здоровий підліток має більшу схильність приймати відповідальні рішення, виступати на помилках, прагнути самостійності [7], що є основою дорослішання); стійкості до стресів і криз (завдяки ментальному здоров'ю підліток здатний протистояти життєвим труднощам, розвивати резильєнтність, використовувати стрес як ресурс для особистісного зростання); профілактика девіантної поведінки (стабільне ментальне

здоров'я знижує ризик залучення до ризикової поведінки (агресії, булінгу, залежностей), вживання алкоголю, наркотиків, вчинення правопорушень та злочинів, формуючи моральну й правову свідомість [7]); розвиток цінностей та життєвих орієнтирів (психічно здорова особистість формує систему цінностей, життєві цілі, вчиться бачити сенс власної діяльності й відчувати відповідальність перед собою та суспільством).

Визначають характеристики ментального здоров'я підлітків:

1. Адекватна самооцінка. Самооцінка - це уявлення підлітка про власну цінність, здібності та значущість. Висока самооцінка пов'язана з кращим психічним здоров'ям, здатністю до саморегуляції та стійкістю до стресу. Підлітки з високою самооцінкою демонструють більшу впевненість у собі, краще справляються з труднощами та мають менший ризик розвитку депресії та тривожних розладів.

2. Здатність долати стрес (копінг-стратегії). Копінг-стратегії - це способи, якими підлітки справляються зі стресовими ситуаціями. Ефективні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення ситуації, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню психічного здоров'я. Програми, що навчають підлітків ефективним копінг-стратегіям, можуть значно зменшити ризик розвитку психічних розладів.

3. Контроль емоцій (емоційна регуляція). Емоційна регуляція - це здатність усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями. Підлітки з розвиненими навичками емоційної регуляції краще справляються з негативними емоціями, мають вищу самооцінку та демонструють більшу стійкість до стресу.

4. Вміння будувати стосунки. Соціальні навички, такі як емпатія, комунікація та здатність до співпраці, є важливими для формування та підтримки здорових міжособистісних стосунків. Підлітки з розвиненими соціальними навичками мають вищу самооцінку, менший рівень самотності та кращу адаптацію в шкільному середовищі.

5. Оптимізм і мотивація. Оптимізм - це позитивне очікування майбутнього, а мотивація - внутрішнє прагнення досягати цілей. Підлітки з оптимістичним поглядом на життя та високою мотивацією демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій, вищу самооцінку та менший ризик розвитку депресії.

6. Резилієнтність (психологічна стійкість). Резилієнтність - це здатність адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після труднощів. Підлітки з високим рівнем резилієнтності краще справляються зі стресом, мають вищу самооцінку та демонструють кращі результати в навчанні та соціальній адаптації.

Кожна з цих складових є взаємопов'язаною та впливає на загальне ментальне здоров'я підлітка. Розуміння та підтримка розвитку цих аспектів є ключовими завданнями для батьків, соціальних педагогів та ін.

Виділяють такі складові ментального здоров'я підлітків:

- емоційна стабільність, яка розглядається як: протилежність невротизму, а саме: емоційно стабільні люди демонструють спокій, упевненість, стійкість до стресів, у той час як емоційно нестабільні (невротичні) - тривожні, напружені, схильні до емоційних зривів [30]; важливий ресурс подолання стресових ситуацій, що допомагає зберігати психоемоційну рівновагу, підтримувати конструктивні соціальні стосунки. Емоційна стабільність є здатністю підлітка регулювати свої емоції, утримувати рівновагу під час стресових ситуацій, справлятися зі страхами, тривогою, образами, допомагає уникати імпульсивних вчинків, агресії, депресивних станів. Для підлітків вона є особливо важливою, адже цей вік характеризується гормональними перебудовами, змінами самооцінки, пошуком ідентичності, що нерідко веде до емоційної лабільності, імпульсивності, підвищеної тривожності;

- позитивна самооцінка, яку розуміємо як адекватне, прийнятне ставлення людини до себе, своїх можливостей, зовнішності, соціальної ролі та досягнень. Позитивна самооцінка визначається як захисний фактор, що знижує ризик депресії, тривожності, суїцидальної поведінки у підлітків, сприяє соціальній інтеграції, участі у шкільному житті [31]. Для підлітків вона є одним із головних ресурсів ментального

здоров'я, що сприяє розвитку емоційної стабільності, соціальної впевненості, мотивації до навчання та самоактуалізації. Важлива для формування впевненості у власних силах, прийняття себе, здатності приймати рішення. Низька самооцінка підлітків часто стає причиною тривоги, депресії, соціальної ізоляції, а завищена – може вести до конфліктності;

- соціальні навички та резильєнтність. Соціальні навички (комунікація, емпатія, вміння співпрацювати, працювати в команді, вирішувати конфлікти, здатність нести відповідальність за свої дії) допомагають підліткам ефективно будувати стосунки. Резильєнтність (психічна стійкість) – це здатність швидко відновлюватися після невдач, втрат, стресових подій. Обидва ці чинники відіграють центральну роль у ментальному здоров'ї підлітків, впливаючи на їхнє самопочуття, самооцінку, академічний успіх і соціальну інтеграцію;

- когнітивна гнучкість, яку розглядаємо як здатність змінювати способи мислення, реагувати на нову інформацію, переходити від однієї задачі до іншої, адаптуватися до змін, тобто це здатність мислити критично, аналізувати ситуації, адаптуватися до змін, шукати різні варіанти вирішення проблем. Вона важлива для навчання, міжособистісної взаємодії, розвитку самостійності. Основні прояви когнітивної гнучкості у підлітків є вміння бачити проблему з різних боків, здатність змінювати точку зору за потреби, уміння знаходити кілька варіантів розв'язання завдання, швидке переключення між видами діяльності, гнучке реагування на зміни правил, ситуацій. У підлітковому віці вона стає ключовою для навчання, вирішення конфліктів, зниження тривожності та формування життєстійкості;

- фізичне здоров'я та здоровий спосіб життя. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з ментальним: регулярні фізичні навантаження, здорове харчування, повноцінний сон зменшують ризик тривоги, депресії, допомагають зберігати життєву енергію. Фізичне здоров'я – це стан організму, що характеризується нормальним функціонуванням усіх органів та систем, здатністю до фізичної активності, витривалістю та стійкістю до хвороб. Здоровий спосіб життя включає збалансоване

харчування, регулярні фізичні навантаження, повноцінний сон, відмову від шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркотиків), а також раціональний режим дня. Наукові дослідження свідчать, що фізичне здоров'я та спосіб життя безпосередньо впливають на психічний стан підлітка, його самооцінку, емоційну стабільність, когнітивні функції та соціальну адаптацію. ВООЗ підкреслює, що фізична активність знижує ризик депресії та тривожності у дітей і підлітків, покращує когнітивні функції, пам'ять, увагу, сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії. Організація рекомендує щонайменше 60 хвилин помірної або інтенсивної активності на день;

- психологічна компетентність батьків та педагогів, яку розуміє як є сукупність знань, умінь, навичок і установок, що дозволяють батькам та педагогам ефективно взаємодіяти з дітьми й підлітками, розуміти їхні потреби, вікові особливості, підтримувати емоційне благополуччя, вчасно помічати проблеми й надавати допомогу. Знання дорослими вікових особливостей підлітків, уміння слухати, підтримувати без тиску, розпізнавати ознаки ментальних проблем є важливою умовою підтримки підлітка у кризових ситуаціях. Психологічна компетентність батьків є однією з ключових умов благополуччя дітей. Чим більше батьки вміють контролювати власні емоції, спілкуватися без агресії, слухати дитину, тим менший ризик формування у підлітка тривожності, депресії.

Особливості ментального здоров'я підлітків пов'язані з їх специфікою психо-емоційного та соціального розвитку та становлення. Підлітковому віку притаманна емоційна лабільність (нестабільність), яка проявляється у частих перепадах настрою, гострих емоційних реакціях, схильності до образливості, тривожності або агресії.

У підлітковому віці формується ідентичність та самосвідомість. Підлітки активно шукають власне «я», експериментують з ролями, стилями, цінностями, що може супроводжуватися невпевненістю та сумнівами.

Підлітки мають підвищену залежність від думки однолітків. Соціальне схвалення, популярність, відчуття приналежності до групи мають велике значення, а їх втрата може серйозно впливати на психічний стан.

Підлітки схильні до ризикованої поведінки (булінг, залежності, порушення правил), що може бути способом самоствердження або втечі від проблем.

Підліткам притаманна сенситивність до критики. Потреба в автономії поєднується з підвищеною чутливістю до оцінки дорослих і однолітків.

В підлітковому віці гостро стоїть потреба у підтримці та безумовному прийнятті. Навіть протестуючи проти контролю дорослих, підлітки гостро потребують уваги, тепла, безпечного середовища.

В цьому віці відбувається розвиток рефлексії та моральної чутливості. Підлітки починають замислюватися про мораль, справедливість, сенс життя, що формує їхню особистісну зрілість.

Гормональні зміни в організмі підлітків впливають на психічний стан, підвищуючи ризик емоційних криз, депресії, тривоги.

В підлітковому віці важливою є навчальна та творча реалізація. Досягнення в навчанні, спорті, мистецтві є важливими факторами підтримки ментального здоров'я.

В останні десятиліття суттєвий є вплив цифрового середовища на життєдіяльність підлітків. Соціальні мережі, гаджети формують нові виклики: залежність, кібербулінг, «цифровий стрес».

Ментальне здоров'я підлітків є багатокомпонентним явищем, що охоплює психологічні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. У підлітковому віці, який є критичним періодом формування особистості, ментальне здоров'я визначає здатність молодого людини адаптуватися до змін, долати стреси, розвивати міжособистісні стосунки та будувати адекватну самооцінку [21].

Визначають основні компоненти структури ментального здоров'я підлітків:

Емоційний компонент. Включає емоційну стійкість, уміння регулювати власні переживання, адекватне сприйняття емоцій інших людей. Підлітки з високим рівнем емоційного здоров'я здатні ефективно долати стресові ситуації, володіють емпатією та позитивним настроєм [23].

Когнітивний компонент. Пов'язаний зі здатністю мислити критично, адекватно оцінювати події та власні можливості, приймати зважені рішення. Розвиток когнітивної сфери забезпечує формування навичок саморефлексії та прогнозування наслідків власної поведінки.

Соціальний компонент. Включає навички спілкування, здатність будувати стійкі та довірливі стосунки з однолітками, сім'єю, педагогами. Соціально здоровий підліток характеризується почуттям приналежності до соціальної групи, здатністю до співпраці та толерантністю.

Особистісний компонент. Відображає сформовану самооцінку, рівень самоприйняття, наявність життєвих цілей, сенсу життя та адекватної самоідентифікації. Важливим аспектом є також розвиток автономії та відповідальності.

Духовно-моральний компонент. Охоплює систему цінностей, моральних орієнтацій, здатність до моральної оцінки власних і чужих вчинків, формування моральної чутливості.

Визначають фактори, що впливають на ментальне здоров'я підлітків, серед них: сімейне середовище (стиль виховання, емоційний клімат, підтримка); шкільне середовище (стосунки з однолітками, педагогами, навчальне навантаження); індивідуальні особливості (темперамент, самооцінка, копінг-стратегії); соціально-економічні умови життя (матеріальне забезпечення, доступ до освітніх та рекреаційних ресурсів) [22].

Структура ментального здоров'я підлітків є складною системою взаємопов'язаних компонентів, які формуються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Розуміння цих компонентів є важливим для розробки профілактичних програм, спрямованих на збереження та зміцнення ментального здоров'я підлітків.

Отже, аналіз наукових підходів і досліджень показав, що ментальне здоров'я підлітків є складним багатокомпонентним феноменом, який формується на стику

біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Його не можна розуміти лише як відсутність психічних розладів; воно включає емоційну стабільність, позитивну самооцінку, розвинені соціальні навички, резильєнтність, когнітивну гнучкість, фізичне здоров'я та підтримку з боку дорослих.

Підлітковий вік - це критичний період, коли відбувається формування ідентичності, рефлексії, моральної чутливості, автономії. На цьому етапі зростає вплив одиолітків і цифрового середовища, а також підвищується чутливість до оцінки з боку дорослих. Усе це створює як можливості, так і ризики для ментального здоров'я.

Сучасні підходи (медико-біологічний, психологічний, соціально-педагогічний, особистісно-орієнтований, ресурсний) дозволяють комплексно оцінювати стан підлітків, враховуючи як внутрішні ресурси, так і зовнішні впливи. Особливо актуальними стають підходи, що підкреслюють роль резильєнтності, цифрової грамотності, соціальної адаптації, особливо в умовах війни, пандемії та швидких соціальних змін.

Отже, підтримка ментального здоров'я підлітків має стати пріоритетом сімейної, освітньої та соціальної політики. Це вимагає не тільки психопрофілактичної роботи, але й створення безпечного, підтримувального середовища як у закладах освіти, так і вдома.

1.2. Особливості соціально-педагогічної підтримки підлітків в закладах загальної середньої освіти

Соціально-педагогічна підтримка розглядається як одна з провідних категорій сучасної педагогічної теорії та практики. Вона виступає як ресурс, що сприяє адаптації особистості, допомагає їй розв'язувати власні проблеми та є одним із визначальних чинників успішної інтеграції в суспільство. Підлітковий вік є періодом активного процесу соціалізації та становлення характеру. На соціальному рівні підліток усе ще учень, але його емоційний стан характеризується певною

порожнечено: попередні мотиви вже втратили актуальність, а нові ще не набули сили, тому важливо враховувати ці зміни під час надання допомоги.

В контексті нашого дослідження ми зупинимось на соціально-педагогічній підтримці ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти. Для початку проаналізуємо сутність поняття соціально-педагогічної підтримки в цілому, та підлітків, зокрема.

Питання педагогічної підтримки розглядаються в працях численних представників гуманістичної педагогіки. Хоча уявлення щодо її сутності можуть варіюватися, загальною є думка про важливість надання допомоги, заохочення та створення умов для максимального розкриття потенційних можливостей особистості.

Концепція педагогічної підтримки полягає в організації педагогічної діяльності, яка забезпечує розвиток індивідуальності дитини, створює умови для її самореалізації у навчанні та вихованні, а також допомагає долати труднощі, що виникають у процесі розвитку. Педагогічна підтримка передбачає спільне з дитиною визначення її інтересів, цілей, можливостей і пошук шляхів подолання проблем, які перешкоджають збереженню людської гідності та досягненню бажаних результатів у навчанні, самовихованні, спілкуванні [18].

У Малій енциклопедії соціальної педагогіки зазначається, що серед основних завдань соціально-педагогічної діяльності важливе місце посідає надання соціальної, психологічної та педагогічної підтримки й допомоги особистості [9, с. 265].

Головне, що відрізняє педагогічну підтримку від соціально-педагогічної, – це, по-перше, значно ширший спектр дії, а по-друге, різні функціональні цілі та способи застосування, що підтверджується аналізом наукових поглядів.

Так, О. Гукаленко визначає педагогічну підтримку як дії вчителя у класі, які спрямовані на надання різноманітної педагогічної допомоги учням, тоді як соціально-педагогічна підтримка, на її думку, – це допомога соціального педагога кризовим групам населення. О. Караман зазначає, що допомога дітям у межах соціально-

педагогічної підтримки має стати невід'ємною складовою професійної діяльності соціального педагога [6].

О. Кодатенко вважає, що різниця між цими поняттями умовна і пояснюється характером діяльності та її змістом. Соціально-педагогічну підтримку учена трактує як роботу соціального педагога з важковиховуваними учнями з надання їм різноманітної допомоги [9].

На думку І. Кочерги, соціально-педагогічна підтримка є комплексом заходів педагогічного спрямування, що надаються людині в умовах кризи або значних змін у її життєдіяльності.

І. Липський підкреслює, що соціально-педагогічну підтримку варто розглядати у тісному взаємозв'язку з соціально-педагогічною діяльністю як її складовою частиною.

Соціально-педагогічна підтримка як окремий вид соціально-педагогічної діяльності розглядалася багатьма авторами. Зокрема, феномен «соціально-педагогічна підтримка» є частиною соціально-виховних технологій, описаних Г. Селевко. Він розуміє її як спільну діяльність із дитиною у ході якої визначаються її інтереси, можливості, а також шляхи подолання бар'єрів, що перешкоджають соціалізації, принижують гідність та заважають досягати бажаних результатів у навчанні, спілкуванні та самовихованні [11].

Соціально-педагогічну підтримку розглядають також як інструмент, що дає змогу запобігти соціальній дезадаптації неповнолітніх, головною метою якого є подолання відчуженості дітей та підлітків від ключових соціалізаційних інститутів, таких як сім'я та школа. Це відбувається шляхом залучення дітей до системи соціально значущих відносин, що дають змогу накопичувати позитивний соціальний досвід, а також через покращення умов сімейного та шкільного виховання й індивідуальну психолого-педагогічну корекцію.

Науковці Н. Заверико, І. Липський, Л. Оліференко трактують соціально-педагогічну підтримку як окремий вид діяльності у сфері соціальної педагогіки.

Зокрема, Н. Заверико вважає, що така підтримка полягає у створенні соціальним педагогом умов, що сприяють розвитку здібностей вихованця, допомагають визначати мету, реальні прагнення, усвідомлювати труднощі, проблеми та власні можливості, а також будувати траєкторію розвитку [4].

Н. Чернуха описує соціально-педагогічну підтримку як систему заходів, що стимулюють саморозвиток, формують мотивацію до активної життєдіяльності, забезпечують адаптацію до умов соціуму [26].

І. Макаренко підкреслює, що характерною рисою соціально-педагогічної підтримки є її виникнення у відповідь на проблемні ситуації у стосунках індивіда з соціальним середовищем. Така підтримка завжди має адресний характер, спрямована на вирішення конкретних проблем дитини з урахуванням її особистісних особливостей та особливостей соціуму [8].

Загалом наукова позиція зазначених науковців полягає в тому, що соціально-педагогічна підтримка – це допомога, сприяння; діяльність педагога, спрямована на стимулювання саморозвитку, самовиховання учня як індивідуальності; комплекс заходів, що створюють можливість оптимізувати процеси освіти, навчання і виховання підростаючого покоління; особливий вид педагогічної діяльності, спрямованої на впорядкування дій різних суб'єктів соціальних і виховних впливів на особистість; система певних дій, об'єднаних необхідністю оптимізувати взаємодію кількох суб'єктів соціалізації з метою створення сприятливого середовища для формування особистості.

Соціально-педагогічна підтримка в Енциклопедії для фахівців соціальної сфери розглядається як така, що здійснюється в процесі освітньо-виховної та соціально-педагогічної діяльності, під якою розуміють різнобічний вплив на особистість, та полягає у сприянні розвитку та реалізації можливостей [18].

Аналіз наукових джерел дозволив виокремити кілька підходів до розуміння змісту соціально-педагогічної підтримки.

Н. Заверико розглядає соціально-педагогічна підтримка як таку, що передбачає діяльність фахівця, спрямовану на створення сприятливих умов щодо розвитку у вихованця задатків і здібностей, для визначення мети, реальних прагнень, усвідомлення своїх труднощів, проблем, можливостей, індивідуальної траєкторії розвитку [4].

Соціально-педагогічна підтримка є складником системи педагогічної підтримки, адже саме педагогічний компонент, що пов'язаний із вихованням, освітою, сприянням у розвитку та успішній соціалізації, відіграє важливе значення.

Соціально-педагогічна підтримка розглядається як особливий вид діяльності, який спрямований на організацію превентивної та оперативної соціально-психолого-педагогічної допомоги в попередженні та подоланні складних ситуацій. Виокремлюють такі її особливості, як превентивна спрямованість, адресний характер, сприяння в адаптації до умов соціального середовища, актуалізація особистісних ресурсів.

Формування комфортного освітнього середовища з високим рівнем культури психологічної безпеки відіграє ключову роль як для дітей, так і для педагогів, особливо у складних обставинах, таких як війна, природні катастрофи чи тривалі надзвичайні ситуації. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності та позитивно впливає на психічне здоров'я і загальне благополуччя учасників освітнього процесу.

Соціально-педагогічна підтримка ментального здоров'я повинна бути спрямована на створення безпечного й комфортного освітнього середовища, яке забезпечить якісне й повноцінне життя дітей та молоді в освітньому середовищі, даючи їм змогу відчувати щастя, цінувати добро та прагнути до нього. Основними складовими безпечного та комфортного освітнього середовища є: передусім це стосується якості міжособистісної взаємодії, серед позитивних аспектів якої виділяються довіра, доброзичливість, схвалення та толерантність; це комфортність освітнього простору, яке передбачає задоволення базових потреб усіх учасників освітнього процесу, а саме: отримання допомоги та підтримки; збереження й

підвищення самооцінки; розвиток індивідуальних здібностей та реалізацію потенціалу.

Отже, аналіз наукових досліджень дозволяє нам зробити висновок про те, що сутність соціально-педагогічної підтримки полягає в організації превентивної та оперативної соціально-педагогічної допомоги в попередженні і подоланні ситуацій, що порушують життєдіяльність конкретної дитини, створенні безпечного та комфортного середовища. Варто відзначити, що соціально-педагогічна підтримка носить адресний характер і спрямована на те, щоб вирішити індивідуальні проблеми конкретної дитини за допомогою вивчення її особистості та навколишнього соціуму [11].

Зазначене вище дозволяє нам визначити такі сутнісні характеристики соціально-педагогічної підтримки:

- соціально-педагогічна підтримка спрямована на надання превентивної допомоги підліткам у вирішенні її проблем, пов'язаних із соціалізацією та розвитком в цілому (в освітньому процесі та соціальному середовищі);
- соціально-педагогічна підтримка передбачає особистісно-орієнтований характер взаємодії, тобто під час вирішення сформованої складної ситуації дитині створюють спеціальні умови, в яких вона вчиться самостійно вирішувати свою проблему;
- соціально-педагогічна підтримка носить адресний характер, надається конкретній людині або групі з метою попередження, ослаблення або усунення причин, які виступають чинниками ризику, що перешкоджають їх саморозвитку, самореалізації;
- соціально-педагогічна підтримка спрямована на особистісне зростання конкретного суб'єкта [21].

Виходячи з наведеного вище, соціально-педагогічну підтримку можна охарактеризувати як процес, у межах якого педагог організовує допомогу дитині для

розкриття її індивідуальності, а також сприяє вирішенню проблем, що негативно впливають на її соціалізацію.

Сучасні науковці, зокрема О. Безпалько, Ж. Петрочко та В. Торохтій, виділяють у структурі соціально-педагогічної підтримки такі основні елементи: об'єкт, суб'єкт, мету, принципи, функції, методи, засоби (або технології), а також очікувані результати.

Об'єктом такої підтримки є не тільки сам підліток, на подолання труднощів якого спрямовані зусилля, а й заклад загальної середньої освіти та організації, що залучені до розв'язання його проблемної ситуації.

Суб'єктами виступають безпосередньо діти та підлітки, як учасники процесу підтримки, а також соціальні інституції (фахівці, заклади, установи), які надають необхідні ресурси. Залежно від конкретних проблем, до процесу можуть бути залучені сім'я, освітні установи, медичні заклади, органи соціального захисту, служби опіки та піклування, центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, правоохоронні органи, заклади культури й спорту, а також сам підліток, оскільки без його участі ефективне розв'язання проблем є неможливим.

Важливою рисою соціально-педагогічної підтримки є наявність певних взаємин між суб'єктом і об'єктом, які виступають особливим видом взаємодії та відбиваються як на особистості, так і на поведінці всіх учасників.

Рівень таких взаємин визначається ступенем суб'єктності (активності) дитини чи підлітка. Враховуючи, що рівень суб'єктності може відрізнятися, позиція підлітка у процесі підтримки також змінюється: при високому рівні суб'єктності дитина може самостійно долати труднощі, а роль соціально-педагогічної підтримки є допоміжною, необов'язковою, і реалізується вона через стратегію «допомога». Високий рівень суб'єктності формується під впливом таких факторів, як вік, стан фізичного та психічного здоров'я, складність ситуації тощо.

При низькому рівні суб'єктності дитина або не спроможна самостійно впоратися зі складними життєвими обставинами, або ж не проявляє активності у їх

подоланні. У такому випадку соціально-педагогічна підтримка реалізується за допомогою стратегії «захист».

Таким чином, взаємини в процесі соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків, можна описати як суб'єкт-об'єктні, суб'єкт-суб'єктні та об'єкт-об'єктні [19].

З означеного вище, можна виділити такі види соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків:

1. Соціальний. Такий вид соціально-педагогічної підтримки передбачає:
 - освоєння способів конструктивної взаємодії;
 - допомога дитині у встановленні дружніх контактів;
 - прийняття норм і правил життя колективу;
 - розвиток здібностей, необхідних для повноцінного життя в суспільстві.
2. Матеріальна соціально-педагогічна підтримка. Цей вид підтримки характеризується:
 - наданням матеріальної допомоги сім'ям підлітків;
 - вихованням шанобливого ставлення до матеріальних цінностей;
 - спеціальним обладнанням простору для досягнення виховно-освітніх цілей.
3. Психологічна соціально-педагогічна підтримка. Вся сукупність прийомів і способів даного виду спрямована:
 - на організацію умов, які сприяють стабілізації особистості і психологічної захищеності;
 - на розвиток якостей стійкої особистості, творчої активності;
 - на розкриття індивідуальних здібностей;
 - на підтримку позитивних емоцій, оптимістичного погляду на світ.
4. Фізична соціально-педагогічна підтримка включає:
 - допомогу у своєчасному медичному огляді, а також лікування захворювань;
 - оволодіння основними фізичними навичками;

- знайомство з правилами поведінки у випадках природних катастроф (уроки захисту вітчизни, ОБЖ, під час туристичних походів та екскурсій) [19].

Виходячи з основних підходів до соціально-педагогічної підтримки, можна сформулювати її головну мету як усунення бар'єрів, які заважають дитині успішно проходити процес соціалізації. Це означає, що увага зосереджується на самій дитині, сприймаючи її як активного учасника власного розвитку. Основою діяльності соціального педагога у сфері підтримки дітей, які потребують захисту та допомоги, є організація процесу спільного з дитиною подолання труднощів, які заважають їй досягати бажаних результатів самостійно.

Як і будь-яка інша сфера діяльності, соціально-педагогічна підтримка ґрунтується на певних принципах, які базуються на таких основних положеннях:

- *гуманістична спрямованість* - орієнтація на потреби, гідність та цінність кожної особистості;
- *природовідповідність* - врахування вікових, індивідуальних особливостей та природного розвитку дитини;
- *визнання недоторканності та поваги до особистості* - допомога в збагаченні особистого досвіду, підтримка у вільному виборі цілей, змісту, форм і методів діяльності;
- *діалогічність* - вибудовування довірливого, відкритого, безпечного діалогу;
- *самопідтримка та взаємопідтримка* - стимулювання власних ресурсів дитини й залучення оточення до підтримки;
- *соціальна адекватність* - врахування конкретного соціального контексту, реальної ситуації розвитку, особливостей мікросоціуму та забезпечення координації між соціальними інституціями;
- *соціальне загартування* - створення умов, що допомагають дитині розвинути стресостійкість, вольові якості, здатність до рефлексії, долаючи впливи негативного середовища;

- стимулювання та самовиховання - заохочення до активного саморозвитку та вдосконалення.

Крім цих принципів, у забезпеченні соціально-педагогічної підтримки важливими є й такі засади:

- згода дитини на отримання допомоги;
- акцент на внутрішні ресурси й потенціал дитини;
- партнерство, співпраця та взаємне сприяння;
- забезпечення конфіденційності;
- доброзичливе, неупереджене ставлення;
- гарантія безпеки, охорона здоров'я, прав і людської гідності;
- дотримання принципу «не нашкодь»;
- рефлексивно-аналітичний підхід до оцінювання процесу й результатів.

Зміст цих принципів, які були сформульовані О. Газманом, простежується під час планування індивідуальної діяльності основних учасників процесу соціально-педагогічної підтримки, зокрема класних керівників, кураторів і соціальних педагогів.

Реалізація соціально-педагогічної підтримки здійснюється поетапно, відповідно до організаційної структури:

Діагностичний етап - встановлення проблеми та застосування різноманітних методик для її діагностики.

Пошуковий етап - спільний аналіз із дитиною причин виникнення проблемної ситуації та розгляд контексту, в якому вона виникла.

Договірний етап - розробка разом із дитиною плану дій для розв'язання виявленої проблеми.

Діяльнісний етап - виконання наміченого плану.

Рефлексивний етап - підсумковий аналіз результатів, рефлексія й осмислення отриманого досвіду як дитиною, так і педагогом.

Ефективність соціально-педагогічної підтримки безпосередньо залежить від послідовного впровадження всіх етапів.

Основні функції соціально-педагогічної підтримки дітей, що виховуються в неповних сім'ях, можна визначити так:

- розвиваюча функція - формування навчальної мотивації, стимулювання до самовиховання, засвоєння навичок саморозвитку та самореалізації;
- інтегруюча функція - координація спільної роботи всіх структур виховного середовища, а також розширення взаємозв'язків між шкільними та позашкільними установами;
- захисна функція – створення для дитини атмосфери психологічної безпеки та впевненості;
- коригуюча функція - допомога у корекції поведінки та міжособистісного спілкування [20].

Таким чином, соціально-педагогічна підтримка набуває особливого значення в тих випадках, коли взаємодія між макро- та мікросоціальними системами характеризується суперечностями чи конфліктами. У таких умовах підліток стає дуже чутливою до зовнішнього впливу, що водночас робить її надзвичайно вразливою. Стан проблемної ситуації для підлітка часто означає емоційне потрясіння та неможливість діяти: переживань багато, але способів вирішення вона не бачить. У подібних обставинах дитина нерідко ухоплюється за перше ж рішення, яке здається їй шляхом до полегшення, однак поспішні дії можуть призвести до ще серйозніших наслідків. Завдання соціально-педагогічної підтримки полягає в тому, щоб створити умови, які допоможуть підлітку вийти з кризової ситуації, водночас надаючи їй цінний досвід усвідомленого подолання труднощів у майбутньому. Такий підхід можна вважати базовим рівнем освітнього впливу, на який спрямована система соціально-педагогічної підтримки [13].

Отже, соціально-педагогічна підтримка розглядається як надання допомоги дітям у соціально-педагогічній площині, що включає виявлення, аналіз і подолання труднощів, з якими стикається підліток, з метою забезпечення її права на гармонійний розвиток і здобуття освіти.

Таким чином, основне завдання системи соціально-педагогічної підтримки полягає у ліквідації бар'єрів, що перешкоджають успішній соціалізації дитини, а також у наданні допомоги під час подолання складних життєвих ситуацій.

Соціально-педагогічна підтримка ментального здоров'я підлітків є різновидом соціально-педагогічної роботи та охоплює кілька важливих складових: цільову, суб'єктну, змістову, технологічну, середовищну та критеріально-оцінну.

Цільова складова передбачає визначення мети та завдань, спрямованих на подолання труднощів, що суттєво порушують права дитини на розвиток, безпеку, захист від негативних впливів і участь у суспільному житті, при цьому активно залучаються ресурси й можливості соціального середовища.

Суб'єктна складова включає окреслення ролей і потенціалу всіх учасників процесу підтримки підлітків - родини, освітніх закладів, органів опіки, а також активізацію самої дитини як важливого учасника вирішення її проблем.

Змістова складова забезпечує ефективне та своєчасне вирішення проблемної ситуації, спираючись на основні підходи, закріплені в міжнародних і національних нормативних документах, і формує загальну базу для роботи.

Варіативна складова передбачає адаптацію найкращих практик - як зарубіжних, так і вітчизняних - із урахуванням індивідуальних характеристик дитини (віку, фізичного й психічного стану, складності ситуації), специфіки регіону й наявних ресурсів громади.

Технологічна складова включає використання перевірених моделей та методик роботи з дітьми й підлітками, а також розробку й застосування інноваційних підходів, що орієнтуються на конкретні проблеми й потреби дитини.

Середовищна складова визначається швидкістю та ефективністю вирішення проблем, їхньої актуалізації та подолання, а також створенням безпечного соціального простору, що покращує умови життя підлітків.

Критеріально-оцінна складова передбачає розробку системи показників та критеріїв, за допомогою яких можна оцінювати якість проведеної соціально-

педагогічної роботи, а також проміжні й остаточні результати - зокрема рівень задоволення основних соціальних потреб дітей та підлітків.

Основна мета соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків полягає в підвищенні якості їхнього життя шляхом зміцнення активної життєвої позиції та залучення потенційних ресурсів соціального середовища.

Соціально-педагогічна підтримка ментального здоров'я підлітків може бути описана як:

- система, яка включає такі компоненти, як цільовий, суб'єктний, змістовий, технологічний, середовищний та критеріально-оцінний;
- діяльність, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій, пов'язаних із соціально-педагогічними проблемами: труднощами самореалізації, формуванням соціальних навичок і потреб, попередженням або зменшенням девіантних проявів, вирішенням проблем соціальної, освітньої та професійної дезадаптації, формуванням здорового способу життя, а також подоланням різного роду залежностей (алкогольної, наркотичної тощо).

Основними інструментами такої діяльності виступають:

взаємодія між учасниками процесу, соціальні зв'язки, а також діяльність соціальних інститутів (сім'ї, закладів освіти, служб соціального захисту та інших).

Цей процес охоплює різні елементи: управлінсько-організаційний, прогностно-проектувальний, духовно-моральний, комунікативно-інтерактивний, аналітично-рефлексивний та нормативно-правовий. Взаємозв'язки у сфері соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків можна класифікувати як суб'єкт-об'єктні, суб'єкт-суб'єктні та об'єкт-об'єктні.

Підтримка реалізується через застосування стратегій захисту або допомоги, вибір яких залежить від вікових та особистісних характеристик підлітка, рівня складності життєвої ситуації, доступних ресурсів і поставлених завдань.

Аналіз ключових характеристик соціально-педагогічної підтримки дає підстави стверджувати, що особливу увагу слід приділяти особистісно орієнтованому підходу. Він полягає у своєчасній допомозі та розвитку тих якостей і рис підлітка, які є фундаментом для подальшої успішної соціальної адаптації, пізнання себе й навколишнього світу, а також для самореалізації, формування стресостійкості та резильєнтності.

Отже, основні завдання соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків у сучасних умовах - це не лише своєчасне надання допомоги та підтримки, але й формування впевненості у власних силах, розвиток комунікативних умінь, критичного мислення, а також мотивації до активної участі в побудові власного самостійного життя.

Очікуваним результатом цього процесу є формування в підлітків набору компетентностей, що забезпечують їхню стресостійкість, резильєнтність, соціальну успішність і конкурентоспроможність у сучасному світі.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Дослідження рівня ментального здоров'я підлітків опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району

Ментальний стан українських підлітків у період війни зазнав суттєвого погіршення, що підтверджується численними дослідженнями та опитуваннями. Ці дані свідчать про глибокий вплив воєнних подій на психічне здоров'я молоді.

За даними дослідження, проведеного міжнародною командою за участі фахівців з України, Норвегії та Японії, українські підлітки демонструють високі показники порушень ментального здоров'я, включаючи депресію, тривогу та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Виїзд за кордон також є додатковим негативним чинником для їхнього здоров'я [16].

Для підлітків, які зазнали травматизації психіки на тлі війни, характерними є емоційні коливання, порушення сну та зниження бажання спілкуватися, депресивні стани тощо.

З метою дослідження рівня ментального здоров'я підлітків нами проведено експериментальне дослідження, яке складалося з аналізу плану роботи соціального педагога закладу та опитування підлітків. Рівень ментального здоров'я підлітків ми розглядали через його складові: самооцінка, стресостійкість, гнучкість. Для цього ми використали: Методику «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) (додаток А), Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Віллансона) (додаток Б), Опитувальник «Дослідження особистісної гнучкості» (додаток В).

Дослідженням було охоплено 32 підлітки 5-9 класів опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району.

Нами виокремлено три рівні ментального здоров'я підлітків:

Високий рівень ментального здоров'я - самооцінка: адекватна, стабільна, позитивне ставлення до себе, усвідомлення власних сильних і слабких сторін; стресостійкість: висока, здатність адаптуватися до навантажень, ефективно долати

стресові ситуації; гнучкість: адаптивність, відкритість до змін, креативність у вирішенні проблем. Загальна характеристика: емоційна зрілість, соціальна адаптованість, здатність до саморозвитку.

Достатній рівень ментального здоров'я - самооцінка: загалом позитивна, але схильна до коливань під впливом зовнішніх чинників; стресостійкість: помірна, здатність до подолання труднощів із певною підтримкою; гнучкість: часткова, у нових ситуаціях можливий опір або невпевненість; Загальна характеристика: загальна стабільність, але потреба у періодичному супроводі та розвитку навичок.

Низький рівень ментального здоров'я - самооцінка: занижена або нестабільна, схильність до самознищувачень, критика себе; стресостійкість: низька, неефективні способи подолання стресу, емоційна нестабільність; гнучкість: слабка, труднощі з адаптацією, ригідність мислення. Загальна характеристика: емоційна вразливість, потреба в психологічній підтримці та розвитку життєвих навичок.

Аналіз річного плану соціального педагога опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району щодо заходів з підтримки ментального здоров'я учнів свідчить, що проводиться регулярна діагностика емоційного стану учнів, особливо в перехідні періоди (1 і 5 класи), профілактична діяльність із питань булінгу, насильства, залежностей, суїцидальної поведінки, індивідуальна підтримка вразливих категорій: діти ВПО, діти учасників бойових дій, діти-сироти, консультування з питань адаптації, професійного самовизначення, передекзаменаційного стресу, тиждень психології та тренінгів для вчителів.

План містить низку системних заходів для підтримки ментального здоров'я учнів, однак потребує доповнення заходами з формування навичок емоційної освіченості; зменшення рівня тривожності, агресії та конфліктності; підвищення самооцінки та впевненості в собі; активізація шкільної спільноти навколо теми психічного благополуччя; покращення комунікації між учнями, вчителями та батьками.

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)» допомагає визначити рівень самооцінки підлітків. Самооцінка відіграє важливу роль у становленні особистості. У підлітковому віці вона значною мірою формує світогляд, рівень амбіцій та очікування від життя. Вона прямо впливає на поведінкові реакції підлітка та стиль його життя. Проходячи через емоційні виклики цього періоду, підліток приходить до глибшого розуміння себе, що включає як самосприйняття, так і ставлення до власної особистості. Такі ключові аспекти, як міжособистісні стосунки, самокритичність, сприйняття успіхів і поразок, безпосередньо пов'язані з рівнем самооцінки. Побудова цілісної особистості - одне з головних завдань психології, особливо у віці, коли особистісні трансформації відбуваються найактивніше [25].

Цей період характеризується активним формуванням самооцінки, зростанням самосвідомості та здатністю до рефлексії, тобто спрямуванням уваги на власні внутрішні процеси, почуття і потреби в самопізнанні. Рівень самооцінки має безпосередній і глибокий вплив на ментальне здоров'я підлітка. У цьому віковому періоді формуються основи особистісної ідентичності, і від того, як підліток сприймає самого себе, залежить його емоційний стан, психологічна стійкість і здатність справлятися з труднощами. Низька самооцінка сприяє тривожним і депресивним станам, формує «комплекс неповноцінності», знижує мотивацію до досягнень, підвищує ризик соціальної ізоляції. Висока самооцінка підсилює психологічну стійкість, сприяє формуванню позитивної «Я-концепції», покращує емоційне самопочуття, формує проактивну поведінку.

Завищена самооцінка також може бути деструктивною: вона іноді призводить до знецінення інших, надмірної впевненості у власній непомильності, агресивної поведінки або конфліктності.

Результати опитування з визначення рівня самооцінки підлітків подано на рисунку 2.1.

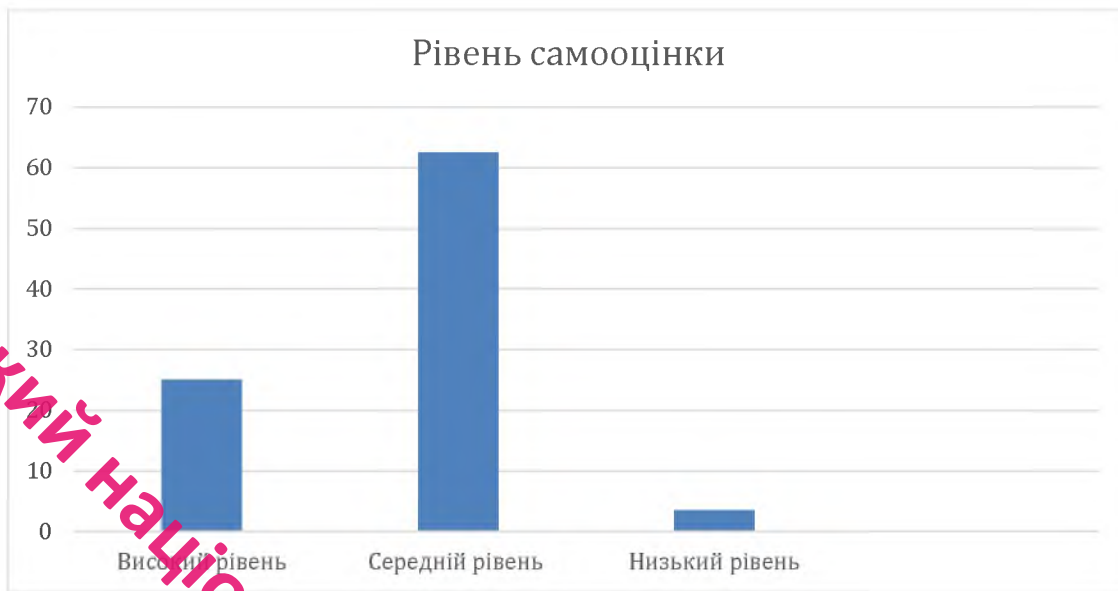


Рис.2.1. Рівень самооцінки підлітків

Результати дослідження рівня самооцінки підлітків свідчать, що в 25% (8 опитаних) підлітків спостерігається високий рівень самооцінки, середній рівень притаманний для 62,5% підлітків (20 опитаних), однак 12,5% підлітків (4 опитаних) має низький рівень самооцінки.

Отже, оптимальний рівень самооцінки - не занадто низький і не завищений є основою психічного благополуччя підлітка. Він сприяє розвитку емоційного інтелекту, адаптивної поведінки та загальної ментальної стійкості. Саме тому психологічна підтримка, формування здорового самосприйняття та позитивне середовище мають ключове значення у вихованні та розвитку підлітків.

Стресостійкість є важливою умовою збереження психічного здоров'я, адже дозволяє людині спокійніше реагувати на складні життєві обставини та швидше пристосовуватись до змін. Вона визначає здатність психіки ефективно протистояти стресовим впливам, знижуючи ризик емоційного виснаження та сприяючи внутрішній стабільності навіть у критичних ситуаціях.

Стресостійкість розглядається як комплексна риса особистості, що базується на поєднанні вроджених і набутих психофізіологічних характеристик. Вона охоплює як особистісні, так і поведінкові аспекти та проявляється у здатності людини витримувати високі інтелектуальні, емоційні й вольові навантаження, ефективно

контролювати власні емоції й зберігати продуктивність у діяльності без шкоди для здоров'я.

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона) допоможе визначити рівень стресостійкості підлітків як складової ментального здоров'я. Тест складається з десяти питань, направлених на виявлення підлітком своєї стресостійкості. Результати дослідження рівня стресостійкості підлітків подано в таблиці 2.1. та рисунку 2.2.

Таблиця 2.1.

Рівень стресостійкості підлітків

Рівень	N	%
Дуже високий	1	3,1
Високий	9	28
Середній	10	31,3
Низький	10	31,3
Дуже низький	2	6,3



Рис. 2.2. Рівень стресостійкості підлітків

Результати за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена – Г. Віллансона) свідчать, що дуже високий рівень притаманний лише 3% підлітків. Більшість підлітків мають середній рівень 32% стресостійкості, на жаль, низький рівень стресостійкості мають 31% підлітків, позаяк високий рівень становлять 28%. Дуже низький рівень стресостійкості притаманний 6% підлітків.

Отже, стресостійкість є невід'ємною складовою психічного здоров'я, яка забезпечує не лише здатність ефективно долати труднощі, а й сприяє формуванню стійкої, зрілої та психологічно гармонійної особистості. Розвиток цієї якості особливо важливий у підлітковому віці, коли психіка ще формується та найбільш вразлива до зовнішніх впливів.

Ще однією характеристикою ментального здоров'я є гнучкість особистості, яка розглядається як психологічна здатність людини адаптуватися до змін, переглядати власні переконання, змінювати стратегії поведінки та мислення відповідно до нових умов чи ситуацій, не втрачаючи при цьому відчуття власної цілісності та стабільності.

Основними характеристиками гнучкої особистості є адаптивність (здатність ефективно реагувати на зовнішні зміни, не впадаючи у стрес чи деструктивні емоційні стани), толерантність до невизначеності (вміння спокійно ставитися до ситуацій, у яких відсутні чіткі відповіді або передбачуваний результат), критичне мислення (готовність аналізувати нову інформацію, сумніватися у стереотипах і змінювати погляди, якщо це виправдано), емоційна гнучкість (вміння визнавати та регулювати власні емоції, не дозволяючи їм повністю контролювати поведінку).

Гнучка особистість легше переносить стрес, має вищу стійкість до психотравм, менш схильна до депресивних та тривожних станів. Люди з гнучким мисленням краще налагоджують контакти, швидше знаходять спільну мову в колективі, ефективніше працюють у команді. Гнучкість дозволяє навчатись на помилках, розвивати нові навички та не боятися змін. У нестабільному сучасному світі гнучкість є запорукою життєвої ефективності, професійної мобільності та внутрішньої гармонії.

Використання опитувальника «Дослідження особистісної гнучкості» дає можливість дослідити проблемні зони особистісної гнучкості респондентів, визначити закономірності її розвитку та найближчі зони впливу, на які слід звернути увагу для підвищення рівня особистісної гнучкості. Опитувальник складається з 40 питань, на які досліджувані мають дати відповідь «так» чи «ні». Обробка результатів дає можливість визначити чотири категорії розвитку особистісної гнучкості:

- 32 та більше балів свідчать про гіпергнучкість особистості;
- від 25 до 31 балів демонструють високорозвинуту гнучкість;
- від 18 до 24 балів свідчать про слабо розвинуту особистісну гнучкість;
- 17 та менше балів говорять про високу ригідність особистості.

Обробка результатів опитувальника полягає у підрахунку сирих балів (19 питань є прямими – відповідь «так» оцінюється в 1 бал; 21 питання є оберненим – відповідь «ні» оцінюється в 1 бал).

Результати дослідження гнучкості особистості представлено на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Рівень гнучкості особистості підлітків

Результати дослідження подані на рисунку 2.3. свідчать, що високорозвинута та слабо розвинуту особистісна гнучкість притаманна для 34% підлітків, що становить

разом більшу половину опитаних, а саме 68%. Позитивним є те, що для 56; підлітків притаманна гіпергнучкість та високорозвинена гнучкість.

Отже, за результатами трьох методик для більшості підлітків притаманний достатній та низький рівні ментального здоров'я підлітків. Результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Рівень ментального здоров'я підлітків ЗЗСО «Сошичненський ліцей»
Камінь-Каширського району**

Рівень	N	%
Високий	8	25
Достатній	12	37,5
Низький	12	37,5

Отже, результати дослідження рівня ментального здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти свідчать про необхідність змістовної, системної та комплексної соціально-педагогічної роботи з підтримки ментального здоров'я підлітків.

2.2. Цикл занять з підтримки ментального здоров'я підлітків в закладах загальної середньої освіти

Психологічне травмування внаслідок війни, стрімкі зміни в суспільстві, вплив цифрового середовища, зростання рівня тривожності, прояви агресії, булінгу, а також зниження рівня емоційної стійкості серед молоді вимагають цілеспрямованої профілактичної роботи. У більшості закладів освіти ментальне здоров'я не є системно інтегрованою частиною виховної роботи. Соціально-педагогічна підтримка або відсутня, або здійснюється фрагментарно.

Для забезпечення ефективності соціально-педагогічної підтримки підлітків в закладах загальної середньої освіти нами розроблено цикл занять соціально-педагогічної роботи з підтримки ментального здоров'я підлітків у закладах загальної

середньої освіти. Заняття розраховані на три цільові групи: підлітків та батьків, з урахуванням вікових та психологічних особливостей, а також для учнів та вчителів для спільної партнерської взаємодії.

Цикл занять спрямований на: формування навичок емоційної освіченості; зменшення рівня тривожності, агресії та конфліктності; підвищення самооцінки та впевненості в собі; активізація шкільної спільноти навколо теми психічного благополуччя; покращення комунікації між учнями, вчителями та батьками.

ЦИКЛ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ (13–17 років)

Мета: формування навичок емоційної саморегуляції, подолання стресу, підвищення самооцінки, розвиток емпатії та соціальних навичок.

Заняття 1: Вступ. Що таке ментальне здоров'я?

Мета: ознайомлення з поняттям ментального здоров'я, руйнування стереотипів.

Форми роботи: дискусія, відеоролик, вправи на саморефлексію.

Вправа: «Температура мого настрою» (картки з термометром, учні позначають свій емоційний стан).

Міні-лекція з презентацією: поняття ментального здоров'я, основи ВООЗ.

Що таке ментальне здоров'я? За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я – це стан благополуччя, у якому людина може реалізовувати свій потенціал, справлятися з нормальними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а передусім здатність: розуміти та виражати свої емоції; підтримувати стосунки з іншими людьми; зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях; розв'язувати проблеми та приймати рішення; відчувати радість, мотивацію та впевненість у собі.

Фактори, що впливають на ментальне здоров'я підлітків: атмосфера в родині; взаємини з однолітками; навантаження в школі; вплив соцмереж та інформаційне середовище; підтримка з боку дорослих.

Чому це важливо? У підлітковому віці формується самооцінка, соціальні навички, світогляд. Ментально здорова дитина краще вчиться, легше долає труднощі й будує позитивні стосунки з іншими.

Дискусія: Що означає «бути ментально здоровим» для підлітка?

Рефлексія: написання «листів самому собі» з побажаннями.

Заняття 2: Емоції та як ними керувати

Мета: розпізнавання базових емоцій, техніки регуляції (дихання, «стоп-пауза»).

Форми: робота в парах, гра «Емоційний годинник» (групова гра з картками емоцій), техніка дихання «Квадрат», арт-вправа: «Моя емоція дня» (малюнок або колаж).

Гра «Емоційний годинник»

Мета: розвинути емоційний інтелект підлітків, навчити розпізнавати різні емоції та говорити про них, створити атмосферу відкритості у групі

Форма роботи: групова (до 12 учасників), у класі чи колі. Тривалість: 15–20 хв

Матеріали: великий намальований або надрукований «емоційний годинник» (на ватмані чи дошці), поділений на 12 секторів – кожен сектор позначає одну емоцію (наприклад: радість, злість, страх, сум, заздрість, нахнення, розгубленість, спокій, сором, гордість, тривога, цікавість), картки або жетони з цифрами 1–12, маркер або стрілка для «вибору часу».

Правила гри:

1. Пояснення завдання (2 хв). Ведучий: «Усі ми відчуваємо емоції щодня, але не завжди вміємо їх називати. Зараз ми пограємо в гру, яка допоможе краще зрозуміти себе та інших.»

2. Обертання годинника / жеребкування (10–12 хв). Учасники по черзі тягнуть номер (1–12) або обертають стрілку «годинника». Кожне число відповідає певній емоції. Після вибору емоції учасник називає ситуацію, коли відчував цю емоцію або

зображає її мімікою/жестами (варіант «емоційна пантоміма»), або описує, як реагує тіло (наприклад, «коли я злюсь, у мене стискаються руки»).

3. Обговорення (5 хв). Ведучий запитує: «Яку емоцію було найлегше описати?, Яку - найважче?», «Чому важливо називати свої емоції?»

Заняття 3: Стрес і як із ним впоратись

Мета: Ознайомити зі стресом, навчити керувати стресовими станами..

Вибір «Мої джерела стресу та радості».

Вправа допоможе учням усвідомити, що викликає у них стрес і що, навпаки, наповнює позитивом, навчити розрізняти зовнішні та внутрішні чинники впливу, розвинути навички самопостереження та самоусвідомлення.

Форма роботи: індивідуальна + обговорення в малих групах або в загальному колі. Тривалість: 15–20 хв

Хід вправи:

1. Вступ (2–3 хв). Ведучий: «Що нас радує, а що навпаки – засмучує чи виснажує? Сьогодні ми подивимося на це ближче, щоб навчитися краще розуміти себе і підтримувати свій емоційний баланс.»

2. Індивідуальне виконання (7–10 хв). Учасникам роздається аркуш, поділений на дві частини або дві хмаринки (можна намалювати самому).

Ліва частина – «Що мене виснажує / стресує?»

Права частина – «Що мене підтримує / надихає?»

Завдання: самостійно заповнити обидві частини, при цьому можна писати:

Людей

Події

Дії (наприклад, «коли мене перебивають», «коли мене слухають»)

Місця, ситуації, уроки тощо

3. Обговорення (5–7 хв). Формати на вибір:

В колі: кожен ділиться 1–2 пунктами з обох списків.

У парах: обговорити з партнером «Що спільного ми маємо?».

Варіант на плакаті: створити спільну «Карту стресу і радості класу».

4. Підсумок. Ведучий запитує: Що нового ти дізнався про себе? Що тебе здивувало? Що можна зробити, щоб у твоєму житті стало більше радості і менше стресу?

Заняття 4: Самооцінка та самосприйняття

Мета: розвиток здорової самооцінки, підвищення впевненості, формування позитивного образу Я, прийняття себе.

Вправа: «5 речей, за які я собі вдячний/вдячна».

Форма роботи: індивідуальна рефлексія + (за бажанням) обмін у малих групах.

Тривалість: 10–15 хв

Хід виконання:

1. Ведучий коротко пояснює завдання: «Ми звикли дякувати іншим – батькам, друзям, учителям. Але як часто ми дякуємо собі? Зараз ми спробуємо це зробити – відверто й чесно.»

2. Учасники отримують аркуш паперу (або записують у щоденник) та завершують фразу: «Я вдячний/вдячна собі за те, що...» – і записують 5 пунктів.

Приклади відповідей:

- ... я не здався/не здалася, коли було важко
- ... я підтримав/підтримала друга
- ... я працюю над собою
- ... я навчився/навчилася слухати
- ... я зробив/зробила щось добре для себе

За бажанням учасники можуть поділитися одним пунктом у колі або в парах. Ведучий пропонує зберегти цей список і повертатися до нього в складні моменти.

Модифікація: можна створити «банку вдячності собі» (коробочка, куди періодично класти записки з подякою собі).

Гра «Хто я?» (позитивні якості на стікерах).

Мотиваційне відео.

Створення «Дерева моїх досягнень».

Заняття 5: Спілкування без агресії. Конфлікти та шляхи вирішення

Цілі: розвиток навичок конструктивної комунікації.

Вправа: «Асертивність – це...».

Інтерактивна лекція про типи спілкування.

Вправа «Комунікативні бар'єри та мости» (малюнок, аналіз).

Форма роботи: малі групи або пари, подальше обговорення в загальному колі.

Тривалість: 20–25 хв

Хід виконання:

1. Вступ (3–5 хв). Ведучий ставить запитання: «Чому ми не завжди розуміємо одне одного, навіть коли говоримо тією ж мовою?»

Коротко пояснює поняття «комунікативного бар'єру» (небажання слухати, перебивання, упередженість, страх бути осміяним тощо) і «моста» – тобто дії, що допомагають налагодити контакт (емпатія, прийняття, увага, відкритість).

2. Малювання (10 хв):

Учасники працюють у парах або групах по 3–4 особи. На аркуші паперу малюють дві протилежні ситуації:

- «Комунікативний бар'єр» (сцена, де двоє не можуть порозумітися)
- «Комунікативний міст» (сцена, де порозуміння досягнуто)

Можна використовувати символи, прості фігури, метафори (стіна, міст, відкрите/закрите серце тощо).

3. Презентація і обговорення (7–10 хв):

Кожна група презентує свої малюнки. Обговорюються питання:

- Що стало бар'єром?
- Яким був шлях до порозуміння?
- Які «мости» ви зобразили?
- Як ці «мости» можна будувати у щоденному спілкуванні?

4. Підсумок. Ведучий підкреслює, що бар'єри можуть виникати в кожного, але їх можна усвідомлювати та долати. Рефлексивне питання: «Що я можу зробити, щоб бути кращим співрозмовником?»

Заняття 6: Дружба, підтримка, емпатія

Мета: розвиток навичок емпатії, підтримки однолітків.

Вправа: «Коло довіри».

Форма роботи: групова (у колі). Тривалість: 20–25 хв.

Хід виконання:

1. Вступ (2–3 хв). Ведучий пояснює значення довіри у взаєминах. Зазначає, що вправа добровільна, і в ній важливо поважати особисті кордони кожного.

2. Формування «кола довіри» (15 хв). Усі учасники стають у коло. Ведучий зачитує фрази, на які учасники можуть відгукнутися кроком уперед або вийти в центр (або просто кивнути – залежно від варіанту).

Приклади фраз:

- «Я коли-небудь відчував/відчувала себе самотнім у школі.»
- «Я люблю допомагати іншим.»
- «Я коли-небудь помилявся/помилялась і боявся зізнатись.»
- «Я хотів/хотіла б, щоб мене краще розуміли.»
- «Мені важливо, щоб мене поважали.»

Кожен, хто відчуває, що це про нього, робить крок у центр або піднімає руку.

3. Обговорення (5–7 хв):

Ведучий ставить запитання:

- Як ви почувалися під час вправи?
- Чи було щось, що вас здивувало?
- Чи стало легше розуміти інших?

Підкреслюється: ми більше схожі, ніж здається, і в багатьох почуттях ми не самотні. Варіації:

- Можна дати учасникам написати свої фрази для «кола довіри»

– Додати завершальне коло, де кожен каже щось підтримувальне своєму сусідові

Заняття 7: Куди звертатись по допомогу

Мета: ознайомити з ресурсами психологічної підтримки.

Форми: інфо-квест «Куди звернутись?», практичні кейси.

Створення буклету «Мапа допомоги».

Презентація шкільного психолога або соціального педагога.

ЦИКЛ ЗАНЯТЬ ДЛЯ БАТЬКІВ

Мета: підвищення обізнаності про ментальне здоров'я підлітків, формування підтримувального стилю виховання.

Заняття 1: Психологія підлітка: що відбувається з моєю дитиною?

Теми: вікові кризи, зміни у поведінці.

Форми: лекція, групова дискусія.

Міні-лекція: зміни у підлітковому віці.

Підлітковий вік – це період інтелективного розвитку особистості, що охоплює приблизно від 11 до 18 років. У цей час дитина проходить складний шлях перетворення на дорослу людину. Зміни відбуваються на фізіологічному, емоційному, когнітивному та соціальному рівнях.

1. Фізіологічні зміни:

- Активізується гормональна система, що викликає ріст тіла, зміну голосу, появу вторинних статевих ознак.

- У підлітка змінюється уявлення про своє тіло, що може викликати невпевненість або сором'язливість.

- Може з'явитися нестабільність у настрої (через гормональні коливання).

2. Емоційні зміни:

- Підлітки стають більш емоційно чутливими та вразливими.

- Посилюється потреба в самостійності, водночас часто виникає внутрішній конфлікт між дитячою залежністю і прагненням до дорослості.

- Часто з'являються перші глибокі переживання: любов, ревності, страхи, відчуття несправедливості.

3. Соціальні зміни:

- Важливими стають думки однолітків. Зростає потреба бути прийнятим у групі.

- Часто виникають конфлікти з батьками або вчителями через зміну ієрархій у спілкуванні.

- Підлітки формують власну ідентичність – «Хто я?», «Який я?», «Що для мене важливо?»

4. Інтелектуальні зміни:

- Активно розвивається абстрактне мислення, з'являється здатність аналізувати, критично мислити, ставити запитання.

- Можуть виникати сумніви у власних можливостях, коливання самооцінки.

- Підлітки часто ставлять під сумнів авторитети, шукають власну точку зору.

Висновок. Підлітковий вік – це час пошуків, криз, відкриттів і росту. Підлітки потребують одночасно простору для самостійності й стабільної підтримки. Розуміння змін, які вони переживають, допомагає дорослим – батькам, учителям – бути поруч, а не над ними.

Заняття 2: Як помітити, що дитині потрібна допомога?

Теми: ознаки депресії, тривожності, булінгу.

Форми: кейси, опитувальники.

Заняття 3: Емоційна підтримка вдома

Теми: активне слухання, «я-повідомлення», довірливе спілкування.

Форми: рольові ігри «Бути поруч, а не замість»., вправи в парах.

Навички активного слухання, «я-послання».

Рольова вправа: «Бути поруч, а не замість»

Форма роботи: рольові ігри в парах або трійках, подальше обговорення в колі.

Тривалість: 20–30 хв

Хід вправи:

1. Вступ (2–3 хв). Ведучий пропонує учасникам замислитись: у чому різниця між тим, щоб «бути поруч» і «робити замість»? Що з цього підтримує розвиток, а що може шкодити?

2. Рольова гра (15 хв). Учасники об'єднуються в пари (можна – дорослий + дорослий, або один у ролі «підлітка»). Кожна пара отримує ситуацію, у якій потрібно обрати модель поведінки:

Приклади ситуацій:

- Підліток не хоче йти до школи.
- Дитина погано склала контрольну і мовчить.
- Підліток посварився з другом і закрився.
- Підліток хоче обрати нестандартну професію, а батько/мати – проти.

Завдання:

1. Інсценізувати спочатку реакцію «замість»: давати вказівки, вирішувати за дитину.

2. Потім – варіант «поруч»: слухати, питати про почуття, шукати рішення разом.

У кожній сценці учасники міняються ролями.

3. Обговорення (10 хв):

- У якій ролі було найкомфортніше?
- Що відчув «підліток», коли його слухали, а не повчали?
- Яка модель викликає довіру?

Підсумок ведучого: підтримка – це не контроль, а присутність, прийняття і готовність бути поряд у складний момент.

Заняття 4: Цифрова безпека і психіка

Теми: вплив соцмереж, кібербулінг, дозування інформації.

Форми: презентація, практичні поради.

Обговорення загроз онлайн.

Стратегії обмеження часу та змісту в мережі.

Заняття 5: Спільна мова з підлітком

Теми: уникання конфліктів, стилі батьківства.

Форми: тестування, груповий обмін досвідом.

Обговорення стилів виховання.

Робота в групах: як знайти «спільну мову».

ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ТА ПІДЛІТКІВ (СПІЛЬНІ ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ)

Мета: поглиблення взаєморозуміння між учнями та педагогами, розвиток емпатійної комунікації та підтримки у шкільному середовищі.

Заняття 1: "Школа – простір безпека і довіри"

Спільна дискусія: "Якою я бачу школу?"

Мета: побудова безпечного простору для діалогу між учнями та вчителями, формування бачення спільної школи довіри та поваги

Форма роботи: фасилітована дискусія у змішаних групах (учні + вчителі).

Тривалість: 45–60 хв.

Етап 1. Вступ (10 хв)

1. Вітальне коло (3–5 хв):

Ведучий вітає учасників і коротко пояснює мету: «Сьогодні ми спробуємо подивитися на школу очима один одного - учнів і вчителів - і спільно уявити, якою ми хочемо її бачити.»

2. Вправа-розігрів «Школа – це...» (5 хв)

Кожен учасник дописує одне слово або фразу до незавершеного речення: «Школа – це...». Наприклад: «Школа – це підтримка», «Школа – це контроль», «Школа - це родина», тощо.

Етап 2. Робота в групах (20–25 хв)

Формат: 3–5 змішаних міні-груп по 4–6 осіб (обов'язково щонайменше один учитель та двоє учнів у кожній).

Завдання для групи - обговорити 3 запитання:

Що мені подобається в нашій школі?

Що мені заважає відчувати себе в безпеці та комфорті?

Якою я хочу бачити школу через рік?

Інструменти: фліпчарт або ватман + маркери, стікери, наліпки.

Формат представлення: кожна група створює візуальний «постер бачення школи» або «шкільну мрію».

Етап 3. Презентація груп (10–15 хв)

Кожна група презентує свій постер, коротко коментуючи головні думки. Ведучий записує ключові ідеї на загальний плакат «Школа очима нас».

Етап 4. Рефлексія та підсумки (10 хв)

Вправа «Один крок». Кожен учасник завершує речення: «Один маленький крок, який я можу зробити, щоб наша школа стала кращою - це...» Ведучий пропонує написати відповіді на картках або зачитати вголос.

Матеріали: ватмани або фліпчарти, кольорові маркери, стікери або стік-ноути, таблиця/банер «Школа очима нас» для спільного підсумку

Отже, дана вправа формуватиме відчуття причетності до змін, розуміння точок зору обох сторін - учнів та вчителів, сприятиме створенню простору для партнерства та співтворення в шкільному середовищі.

Вправа "Мій безпечний простір" (створення плакату ідеального класу).

Заняття 2: "Говоримо і чуємо: мистецтво діалогу"

Вправа "Дзеркало емоцій" – відтворення емоційного стану співрозмовника.

Мета: розвинути навички емпатії та активного слухання, навчити помічати і відображати емоційний стан іншої людини, поглибити емоційне розуміння між учнями та педагогами.

Форма роботи: пари (учень + учитель / учень + учень). Тривалість: 15–20 хв.

Хід вправи:

1. Вступне пояснення (2–3 хв): Ведучий коротко пояснює суть: «Ми часто чуємо слова, але не завжди відчуваємо емоції, які стоять за ними. У цій вправі ми спробуємо не просто слухати, а 'віддзеркалювати' почуття свого партнера, щоб краще зрозуміти одне одного»

2. Робота в парах (10–12 хв): Учасники об'єднуються в пари (обов'язково, щоб у кожній був один учень і один дорослий, якщо це можливо). Один учасник розповідає про якусь емоційну ситуацію зі шкільного життя (наприклад, коли було страшно, радісно, прикро, ніяково тощо). Інший - не перебиває, а лише стежить за емоціями (мімікою, тоном, словами). Після завершення розповіді «дзеркало» перефразовує й відображає емоції, наприклад: «Тобі було дуже сумно, бо ти відчув несправедливість». «Мені здається, ти був розгублений і шукав підтримки, але не отримав її». Потім ролі змінюються.

3. Обговорення у великому колі (5 хв). Питання для рефлексії:

Що було найважчим – говорити чи слухати?

Чи легко було помічати емоції співрозмовника?

Чи змінилось ваше ставлення один до одного після цієї вправи?

Вправа сприятиме поглибленню взаєморозуміння між учасникам, зменшенню емоційної дистанції, розвитку навичок підтримувального спілкування.

Заняття 3: "Повага починається з мене"

Вправа: "Скринька взаємоповаги" - обмін чесними, позитивними характеристиками між вчителями та учнями.

Вправа "Зруйнуй стереотип" – аналіз шкільних упереджень і шаблонів.

Мета: виявити стереотипи, які існують між учнями та вчителями у шкільному середовищі, сформувати навички критичного мислення та емпатії

Форма роботи: міні-групи або пари учнів і вчителів. Тривалість: 25–30 хв

Хід вправи:

1. Вступ (5 хв). Ведучий пояснює: «Стереотип - це спрощене уявлення про групу людей. У школі часто існують шаблони мислення типу: 'усі вчителі суворі', або

'підлітки нічого не хочуть робити'. Сьогодні ми спробуємо їх помітити, проговорити та зруйнувати.»

2. Вправа «Шаблони в голові» (10–12 хв). Учасники об'єднуються у змішані групи по 3–4 особи (вчителі + учні). Кожна група отримує два аркуші або ватман, поділений навпіл.

Завдання: на одному боці написати типові стереотипи, які існують: Вчителі про учнів (на думку учнів), Учні про вчителів (на думку вчителів)

Наприклад: «Усі підлітки ліниві / залежні від гаджетів», «Учителі не розуміють сучасних дітей», «Учні не поважають правила», «Вчителі завжди мають рацію»

3. Деконструкція (10 хв). Після збору стереотипів група переходить до аналізу:

Який з цих стереотипів найшкідливіший і чому?

Чи правда він стосується всіх?

Які реальні історії суперечать цьому уявленню?

Як можна показати альтернативу?

Кожна група обирає один стереотип і створює мініплакат «Зруйнуй міф» з прикладами, які його спростовують (можна додати малюнок, цитату, коротку сценку).

4. Презентація та рефлексія (5 хв)

Групи демонструють свої плакати. У великому колі обговорюють: «Якби цей стереотип зник - що б змінилося в нашій школі?» Плакати можна розмістити у коридорі школи в рамках кампанії «Школа без упереджень»

Заняття 4: "Разом - це про підтримку"

Групова робота: створення "Кодексу взаємоповаги класу".

Презентація прикладів підтримки з життя школи (учні та вчителі діляться історіями).

Заняття 5: "Спільна дія – спільна цінність"

Організація спільного проєкту (міні-кампанія або захід на тему ментального здоров'я).

Рефлексія: коло думок "Що я зрозумів/зрозуміла про себе та інших?"

Очікуваний результат: зменшення напруги в учень-вчитель взаємодії, формування довіри, розвиток партнерських стосунків у шкільному середовищі.

На нашу думку, варто запропонувати такі рекомендації для ефективного проведення занять з ментального здоров'я підлітків:

1. Забезпечення безпечного середовища (створити атмосферу довіри та прийняття, дотримуватись конфіденційності: "те, що сказано в колі – залишається в колі", уникати оцінювання, критики та примусу до участі).

2. Урахування вікових особливостей (використовувати активні форми роботи (ігри, вправи, кейси), пояснювати складне простими словами та прикладами, підбирати тематику, близьку до життя підлітків).

3. Регулярність та послідовність (проводити заняття системно (1 раз на тиждень або двічі на місяць), дотримуватись логічної структури програми: від базових понять до складніших тем, повертатися до ключових тем за потреби).

4. Активна фасилітація (Ведучий – не лектор, а модератор, що підтримує відкритий діалог, ставити відкриті запитання, заохочуйте до роздумів та взаємодії, бути уважними до емоційного стану учасників).

5. Інтеграція у шкільне середовище (узгоджувати заняття з класними керівниками, шкільним психологом, розширювати програму через заходи, проєкти, виховні години, створювати "візуальну присутність" теми в школі: плакати, куточки психологічної підтримки).

6. Добровільність участі (забезпечити право «мовчазної участі», не тиснути на учасників, які не готові відкриватись, поважати особисті межі кожного).

7. Рефлексія після кожного заняття (завершувати коротким підсумком: «Що запам'яталося?», «Що було важливим?», за можливості ведіть короткі нотатки про динаміку групи).

8. Партнерство з батьками та педагогами (інформувати дорослих про програму та її мету, проводити спільні зустрічі або інтегровані заходи, заохочувати до змін у стилі спілкування з підлітками).

Отже, соціально-педагогічна підтримка ментального здоров'я підлітків у закладах освіти спрямована на формування емоційної грамотності, стресостійкості, самоповаги та навичок конструктивної взаємодії, охоплюючи три ключові цільові групи – учнів, батьків та вчителів. Завдяки системі занять, які включають інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії та рефлексію, учасники вчаться краще розуміти себе та інших, долати бар'єри у спілкуванні й створювати безпечне освітнє середовище. Ефективність занять забезпечується через регулярність, адаптацію до вікових особливостей, підтримку довіри та співпрацю між усіма учасниками освітнього процесу.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВИСНОВКИ

Результати вивчення й аналізу наукової літератури, практичного досвіду, експериментального дослідження з проблеми соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти, дали підстави для наступних висновків.

Ментальне здоров'я підлітків є складним багатокомпонентним феноменом, який формується на стику біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Його не можна розуміти лише як відсутність психічних розладів; воно включає емоційну стабільність, позитивну самооцінку, розвинені соціальні навички, резильєнтність, когнітивну гнучкість, фізичне здоров'я та підтримку з боку дорослих.

Підлітковий вік - це критичний період, коли відбувається формування ідентичності, рефлексії, моральної чутливості, автономії. На цьому етапі зростає вплив однолітків і цифрового середовища, а також підвищується чутливість до оцінки з боку дорослих. Усе це створює як можливості, так і ризики для ментального здоров'я.

Факторами, що впливають на ментальне здоров'я підлітків, є: сімейне середовище (стиль виховання, емоційний клімат, підтримка); шкільне середовище (стосунки з однолітками, педагогами, навчальне навантаження); індивідуальні особливості (темперамент, самооцінка, копінг-стратегії); соціально-економічні умови життя (матеріальне забезпечення, доступ до освітніх та рекреаційних ресурсів).

Характеристиками ментального здоров'я підлітків є адекватна самооцінка, здатність долати стрес (копінг-стратегії), контроль емоцій (емоційна регуляція), вміння будувати стосунки, оптимізм і мотивація, резилієнтність (психологічна стійкість). Кожна з цих складових є взаємопов'язаною та впливає на загальне ментальне здоров'я підлітка.

Виділяють такі складові ментального здоров'я підлітків: емоційна стабільність, яка розглядається як: протилежність невротизму, а саме: емоційно стабільні люди демонструють спокій, упевненість, стійкість до стресів, у той час як емоційно нестабільні (невротичні) - тривожні, напружені, схильні до емоційних зривів;

позитивна самооцінка, яку розуміємо як адекватне, прийнятне ставлення людини до себе, своїх можливостей, зовнішності, соціальної ролі та досягнень, соціальні навички та резильєнтність; когнітивна гнучкість, яку розглядаємо як здатність змінювати способи мислення, реагувати на нову інформацію, переходити від однієї задачі до іншої, адаптуватися до змін, тобто це здатність мислити критично, аналізувати ситуації, адаптуватися до змін, шукати різні варіанти вирішення проблем, фізичне здоров'я та здоровий спосіб життя, психологічна компетентність батьків та педагогів.

Підтримка ментального здоров'я підлітків має стати пріоритетом сімейної, освітньої та соціальної політики. Це вимагає не тільки психопрофілактичної роботи, але й створення безпечного, підтримувального середовища як у закладах освіти, так і вдома.

Соціально-педагогічна підтримка розглядається як одна з провідних категорій сучасної педагогічної теорії та практики. Вона виступає як ресурс, що сприяє адаптації особистості, допомагає їй розв'язувати власні проблеми та є одним із визначальних чинників успішної інтеграції в суспільство.

Сутність соціально-педагогічної підтримки полягає в організації превентивної та оперативної соціально-педагогічної допомоги в попередженні і подоланні ситуацій, що порушують життєдіяльність конкретної дитини, створенні безпечного та комфортного середовища. Варто відзначити, що соціально-педагогічна підтримка носить адресний характер і спрямована на те, щоб вирішити індивідуальні проблеми конкретної дитини за допомогою вивчення її особистості та навколишнього соціуму.

Сутнісними характеристиками соціально-педагогічної підтримки є надання превентивної допомоги підліткам у вирішенні їх проблем, пов'язаних із соціалізацією та розвитком в цілому (в освітньому процесі та соціальному середовищі); особистісно-орієнтований характер взаємодії, тобто під час вирішення сформованої складної ситуації дитині створюють спеціальні умови, в яких вона вчиться самостійно вирішувати свою проблему; адресний характер, надається конкретній людині або

групі з метою попередження, ослаблення або усунення причин, які виступають чинниками ризику, що перешкоджають їх саморозвитку, самореалізації особистісне зростання конкретного суб'єкта.

Основними видами соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків є соціальна (освоєння способів конструктивної взаємодії, допомога дитині у встановленні дружніх контактів, прийняття норм і правил життя колективу, розвиток здібностей, необхідних для повноцінного життя в суспільстві), матеріальна (надання матеріальної допомоги сім'ям підлітків, виховання шанобливого ставлення до матеріальних цінностей, спеціальним обладнанням простору для досягнення виховно-освітніх цілей), психологічна (організація умов, які сприяють стабілізації особистості і психологічної захищеності; розвиток якостей стійкої особистості, творчої активності, розкриття індивідуальних здібностей, на підтримку позитивних емоцій, оптимістичного погляду на світ), фізична (допомога у своєчасному медичному огляді, а також лікування захворювань, оволодіння основними фізичними навичками, знайомство з правилами поведінки у випадках природних катастроф (уроки захисту вітчизни, ОБЖ, під час туристичних походів та екскурсій).

Соціально-педагогічна підтримка ментального здоров'я підлітків є різновидом соціально-педагогічної роботи та охоплює кілька важливих складових: цільову (визначення мети та завдань, спрямованих на подолання труднощів, що суттєво порушують права дитини на розвиток, безпеку, захист від негативних впливів і участь у суспільному житті, при цьому активно залучаються ресурси й можливості соціального середовища), суб'єктну (окреслення ролей і потенціалів всіх учасників процесу підтримки підлітків - родини, освітніх закладів, органів опіки, а також активізацію самої дитини як важливого учасника вирішення її проблем), змістову (ефективне та своєчасне вирішення проблемної ситуації, спираючись на основні підходи, закріплені в міжнародних і національних нормативних документах, і формує загальну базу для роботи), технологічну (використання перевірених моделей та методик роботи з дітьми й підлітками, а також розробку й застосування інноваційних

підходів, що орієнтуються на конкретні проблеми й потреби дитини), середовищну (швидкість та ефективність виявлення проблем, їхньої актуалізації та подолання, а також створенням безпечного соціального простору, що покращує умови життя підлітків) та критеріально-оцінну (розробка системи показників та критеріїв, за допомогою яких можна оцінювати якість проведеної соціально-педагогічної роботи, а також проміжні й остаточні результати - зокрема рівень задоволення основних соціальних потреб дітей та підлітків).

Основна мета соціально-педагогічної підтримки ментального здоров'я підлітків полягає в підвищенні якості їхнього життя шляхом зміцнення активної життєвої позиції та залучення потенційних ресурсів соціального середовища.

З метою дослідження рівня ментального здоров'я підлітків нами проведено експериментальне дослідження, яке складалося з аналізу плану роботи соціального педагога закладу та опитування підлітків. Рівень ментального здоров'я підлітків ми розглядали через його складові: самооцінка, стресостійкість, гнучкість. Для цього ми використали: Методику «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен та М. Вілліансона), Опитувальник «Дослідження особистісної гнучкості»).

Дослідженням було охоплено 32 підлітки 5-9 класів опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району.

Аналіз річного плану соціального педагога опорного закладу загальної середньої освіти «Сошичненський ліцей» Камінь-Каширського району щодо заходів з підтримки ментального здоров'я учнів свідчить, що план містить низку системних заходів для підтримки ментального здоров'я учнів, однак потребує доповнення заходами з формування навичок емоційної освіченості; зменшення рівня тривожності, агресії та конфліктності; підвищення самооцінки та впевненості в собі; активізація шкільної спільноти навколо теми психічного благополуччя; покращення комунікації між учнями, вчителями та батьками.

Нами виокремлено три рівні ментального здоров'я підлітків: високий рівень, достатній рівень та низький рівень. За результатами трьох методик для більшості підлітків притаманний достатній (37,5%) та низький (37,5%) рівні ментального здоров'я підлітків, а саме для 12 підлітків відповідно.

Ефективна соціально-педагогічна підтримка підлітків в закладах загальної середньої освіти забезпечується циклом занять з підтримки ментального здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти. Заняття розраховані на три цільові групи: підлітків та батьків, з урахуванням вікових та психологічних особливостей, а також для учнів та вчителів для спільної партнерської взаємодії.

Цикл занять спрямований на: формування навичок емоційної освіченості; зменшення рівня тривожності, агресії та конфліктності; підвищення самооцінки та впевненості в собі; активізація шкільної спільноти навколо теми психічного благополуччя; покращення комунікації між учнями, вчителями та батьками. Завдяки системі занять, які включають інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії та рефлексію, учасники вчаться краще розуміти себе та інших, долати бар'єри у спілкуванні й створювати безпечне освітнє середовище. Ефективність занять забезпечується через регулярність, адаптацію до вікових особливостей, підтримку довіри та співпрацю між усіма учасниками освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://surl.li/npweew>
2. Голентовська О. Психічне здоров'я учнів: реалізація підтримки в закладі загальної середньої освіти. *Житомирщина педагогічна*. 2022. № 2 (26).
3. Жданович Ю. М. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців як наукова проблема. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32310791.pdf>
ф
4. Заверико Н. В. Соціальна педагогіка: [навч. посібник] К. : Видавничий Дім «Слово», 2019. 240 с.
5. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. Київ, 2024. 188 с.
6. Караман О.Л. Сутність і зміст соціально-педагогічної роботи як категорії соціальної педагогіки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип.21. 2000.
7. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, Vol. 10, 2023. No. 1. pp. 35-47. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.4
8. Макаренко І. В. Соціально-педагогічна підтримка батьків дітей раннього віку з особливими потребами : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05. Луганськ, 2013. 22 с.
9. Методичні вказівки для закладів загальної середньої освіти щодо визначення освітніх труднощів і рівня підтримки в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти / Мін-во освіти і науки України ; Нац. акад. пед. наук України ; Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка НАПН України ; [уклад. Л. І. Прохоренко та ін.]. 2021. 24 с

10. Михайленко О. В. Соціально-педагогічна підтримка дітей та підлітків, що опинилися у складних життєвих обставинах: теоретичні аспекти. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/znppk_sp_2017_29_11.pdf
11. Оліференко, Л.Я. Соціально-педагогічна підтримка дітей групи ризику: Навч. посібник для студ. вищ. пед. закладів. Х., 2014. 256 с.
12. Організація першого рівня підтримки для дитини в закладі загальної середньої освіти : навч.-метод. посібник / КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР ; за ред. О. С. Голентовської. Житомир, 2022. 127 с.
13. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4(2), 1-8. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205>
14. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.- метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
15. Проект Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні». URL: <blob:https://itd.rada.gov.ua/f493dc8e-6f6d-48b0-979e-9351a1c403cc>
16. Психічне здоров'я українських підлітків. URL: <https://knowledge.org.ua/psihichne-zdorov-ja-ukrainskih-pidlitkiv/>
17. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічна підтримка ціннісно орієнтованої активності молодших підлітків у педагогічній теорії. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107222/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%94%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%9D.%D0%92.pdf>
18. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / [за заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої]. К. : Центр учбової літератури, 2008. 336 с
19. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології / З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с.

20. Соціальна робота з дітьми та молоддю: проблеми, пошуки, перспективи // За заг. Ред. Пінчук І.М., Толстоухової С.В. К.: УДЦССМ, 2010. Випуск 1. 276 с.
21. Спіріна, Т., Лях, Т., Петрович, В. (2021) Соціально-педагогічна підтримка неповнолітніх, які перебувають у конфлікті з законом: зарубіжний досвід. *Vvichlyvist. Humanitas*, 5, 90–97.
22. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: ІмексЛТД, 2017. 80 с.
23. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
24. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2011. 274 с.
25. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 – психологія. Суми: СумДУ. 2021. 64 с
26. Чернуха Н. М. Категорія соціально-педагогічної підтримки: теорія і практика. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2018. № 6. С. 179-182.
27. Чечко Т., Лях Т. Сутність соціально-педагогічної підтримки особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету* : зб. наук. пр. Чернівці : ЧНУ, 2015. Вип. 739 : Педагогіка та психологія. С. 207–214.
28. Чечко Т. Аналіз зарубіжних практик соціально-педагогічної підтримки батьків дітей з особливостями психофізичного розвитку. Освіта осіб з особливими потребами : шляхи розбудови : зб. наук. праць / ред. В. В. Засенко, А. А. Колупаєва. Київ : Наша друкарня, 2017. Вип. 13. С. 262 – 271.
29. Як піклуватися про ментальне здоров'я під час війни, коли ти підліток. URL: <https://dyvys.info/2023/12/02/mentalne-zdorovya-pidlitkiv-pid-chas-vijny/>

30. Eysenck H.J., Eysenck S.B.G. (1975). Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. London: Hodder and Stoughton
31. UNICEF. The State of the World's Children 2021.
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

Додаток А

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожен із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: «Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					

10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй					

32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					
---	--	--	--	--	--

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Додаток В

Опитувальник «Діагностика особистісної гнучкості/ригідності»

Мета: закріплення в учасників простих навиків самоаналізу та саморефлексії;

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки опитувальника.

Учасники отримують бланки опитувальника з інструкція: «На кожне твердження дайте відповідь «так» або «ні» і позначте свою відповідь у відповідній графі».

Твердження		Так	Ні
1.	Корисно читати книги, котрі містять думки протилежні моїм власним		
2.	Мене дратує, коли відволікають від важливої роботи (наприклад, просять поради)		
3.	Свята потрібно святкувати з родичами		
4.	Я можу бути в дружніх стосунках з людьми, чиї вчинки не схвалюю		
5.	У грі я надаю перевагу виграшу		
6.	Коли запізнююсь кудись, я не в змозі думати ні про що, окрім як швидше доїхати		
7.	Мені важче зосередитись, ніж іншим		
8.	Я багато часу витрачаю на те, щоб усі речі лежали на своїх місцях		
9.	Я дуже напружено працюю		
10.	Непристойні жарти нерідко викликають у мене сміх		
11.	Впевнений, що за моєю спиною про мене говорять		
12.	Мене легко перемогти у суперечці		
13.	Я надаю перевагу тому, щоб ходити відомими маршрутами		
14.	Все життя я дотримуюсь принципів, що базуються на почутті обов'язку		
15.	Часом мої думки линуць швидше, ніж я встигаю їх висловити		
16.	Буває, чиясь безглузда помилка викликає у мене сміх		
17.	Буває, мені на думку спадають погані слова, часто навіть лайка, і я не можу їх позбутись		
18.	Я впевнений, що за моєї відсутності про мене говорять		
19.	Я спокійно виходжу із будинку, не переймаючись тим, чи закриті двері, чи вимкнене світло і т. д.		
20.	Найважче для мене у будь-якій справі – це початок		
21.	Я практично завжди дотримуюсь своїх обіцянок		
22.	Не можна суворо засуджувати людину, котра порушує формальні правила		
23.	Мені часто доводиться виконувати розпорядження людей, котрі знають набагато менше, ніж я		
24.	Я не завжди говорю правду		
25.	Мені важко зосередитись на якомусь завданні або роботі		
26.	Хтось налаштований проти мене		
27.	Я люблю доводити почате до кінця		
28.	Я завжди намагаюся не відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні		

29.	Коли я йду вулицею, я часто помічаю зміни в навколишній обстановці: підстрижені кущі, нові рекламні щити і т. д.		
30.	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння		
31.	Іноді знайомі кепкують з моєї акуратності і педантичності		
32.	Якщо я помиляюся, я не серджусь		
33.	Зазвичай мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я очікував		
34.	Мені важко відволіктись від початої роботи навіть ненадовго		
35.	Коли я бачу, що мене не розуміють, я легко відмовляюсь від наміру щось довести		
36.	У важкі моменти я вмію потурбуватися про інших		
37.	У мене потяг до переміни місця, і я щасливий, коли блукаю десь або подорожую		
38.	Мені нелегко переключатися на нову справу, але потім, розібравшись, я справляюсь з нею, краще за інших		
39.	Мені подобається детально вивчати те, чим я займаюсь		
40.	Мати або батько змушували підкорятись мені навіть тоді, коли я вважав це нерозумним		
41.	Я вмію бути спокійним і навіть дещо байдужим, коли це стосується чужого нещастя		
42.	Я легко переключаюся з однієї справи на іншу		
43.	З усіх думок по спірному питанню лише одна дійсно є вірною		
44.	Я люблю доводити свої вміння і навички до автоматизму		
45.	Мене легко захопити новими ідеями і технологіями		
46.	Я намагаюся досягнути всього наперекір обставинам		
47.	Під час монотонної роботи я мимоволі починаю змінювати спосіб дій, навіть якщо це інколи погіршує результат		
48.	Люди часто заздять моєму терпінню		
49.	На вулиці, в транспорті, я часто розглядаю людей, які мене оточують		
50.	Якби люди не були налаштовані проти мене, я б досягнув у житті значно більше		

Обробка та інтерпретація результатів. Підрахуйте кількість відповідей «Так» окремо за твердженнями 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49, і відповідь «Ні» за твердження 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50. Відповіді «так» і «ні» підсумовуються.

0-13 – Ви мобільна, гнучка, схильна до змін людина.

14-27 – Ви проявляєте риси як риси, так і гнучкості.

28-40 – Ви ригідні, схильні до стереотипів та установок, не схильні до змін у своїй позиції і переміни точки зору або стилю поведінки