

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра загальної та клінічної психології
Навчально-науковий Центр ментального благополуччя

Ментальне здоров'я молоді:
психоедукація та профілактика
залежностей:

методичні рекомендації для реалізації проєкту

Луцьк – 2025

УДК 614.2:159.9-053.6:613.8
К 72

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 17 грудня 2025 року)

Рецензенти:

Остапйовський О. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти;

Журавльова О.В. – доктор психологічних наук, завідувач кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Костуба Наталія

Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей: методичні рекомендації для реалізації проєкту. Луцьк, 2025. 28 с.

Методичні рекомендації розроблені як частина реалізації пріоритетного проєкту Волинської обласної військової адміністрації «Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей», як складова Всеукраїнської програми ментального здоров'я на Волині.

Для проектних менеджерів, публічних службовців, студентів, викладачів психологів, а також широкого кола зацікавлених читачів.

© Коструба Н.С., 2025р.

Зміст

Вступ.....	3
I. ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПРОЄКТУ.....	4
Заходи передбачені проектом.....	6
Цільові показники проєкту у 2025 році.....	7
Узагальнений опис проєкту через критерії ефективності.....	8
Індикатори ефективності проєкту.....	9
II. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ У СФЕРІ ОСВІТИ.....	10
III. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ У СФЕРІ КУЛЬТУРИ.....	13
IV. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ У МОЛОДІЖНІЙ СФЕРІ.....	21
V. РЕЗУЛЬТАТИ МОНІТОРИНГУ ТА ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЄКТУ.....	23

ВСТУП

За даними ВООЗ, понад 50% психічних розладів починаються у віці до 14 років, а майже 75% — до 24 років. Це вказує на те, що молодь є вкрай вразливою групою. Психоедукація — тобто просвітницька діяльність щодо психологічного благополуччя — довела свою ефективність у формуванні здорових моделей поведінки, підвищенні стресостійкості, а також у зменшенні стигми щодо звернення по психологічну допомогу. Одночасно профілактика залежностей є не менш важливою, адже саме у молодому віці закладаються основи здорових або шкідливих звичок на все життя. Особливої актуальності ця тема набуває в умовах війни.

Згідно результатів проведеного у серпні 2025 року опитування на Волині потребу у послугах з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) найбільше проявляється у молодих людей та осіб пенсійного віку;

Таким чином, реалізація проєкту сприятиме:

- ✓ формуванню здорової психологічної культури серед молоді;
- ✓ запобіганню розвитку залежностей;
- ✓ підвищенню рівня обізнаності щодо ментального здоров'я;

зменшенню соціальних ризиків та деструктивної поведінки.

ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПРОЄКТУ

Мета: психологічне просвітництво молоді з теми ментального здоров'я, превенція адикцій, удосконалення надання психологічної допомоги в межах реалізації молодіжної політики шляхом залучення до реалізації закладів молодіжної політики, освіти, культури.

Завдання:

- психоедукація щодо ментального здоров'я;
- розвиток навичок психологічної самодопомоги;
- профілактика залежної поведінки молоді, в тому числі медіазалежності.

Цільова аудиторія проєкту

Проєкт охоплює цільову аудиторію – молоді люди (від 14 до 18 років).

Таблиця 1

Цільова аудиторія проєкту

Молоді люди (від 14 до 18 років)	не менш ніж 5000 осіб
Навчені представники громад (бібліотекарі, молодіжні працівники)	не менш ніж 60 осіб

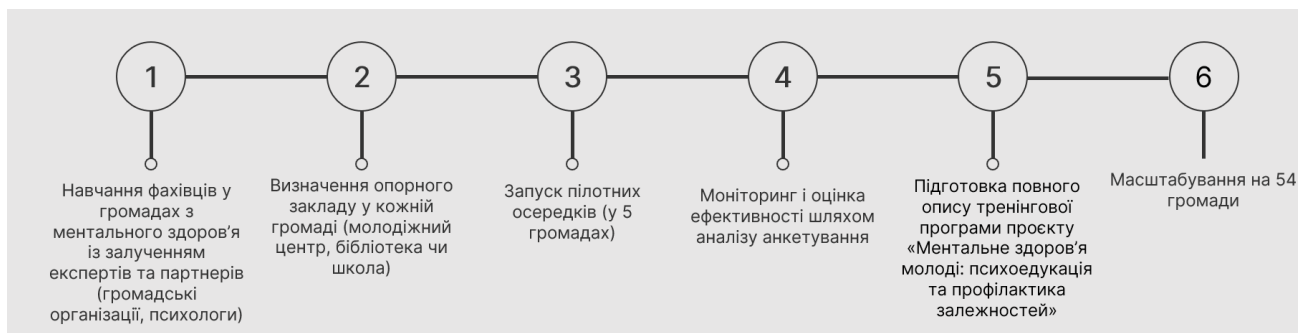
Міжвідомча співпраця - управління молоді та спорту ОВА, управління освіти та науки ОВА, управління культури ОВА, ювенальна поліція Волинської області. Психологічне просвітництво здійснюють навчені фахівці молодіжної політики фасилітатори майстер-класів «4 Стихії», психологи закладів середньої освіти, навчені фахівці сфери освіти у сфері медіаграмотності та працівники ювенальної поліції.

Компоненти проєкту

1. Підвищення інституційної спроможності громад щодо розбудови послуг психосоціальної підтримки.
2. Проведення навчань для фахівців культури, молоді та освіти

3. Просвітницькі заходи з ментального здоров'я та профілактики залежностей, в тому числі медіа залежності (тиждень профілактики залежностей, Майстер-класи «4 Стихії», Квест «Метальне здоров'я: обирай себе»)

Дорожня карта



Ключові активності		2025		
		2 квартал	3 квартал	4 квартал
1	Проведення міжсекторальних зустрічей для розподілу відповідальності та розробки практичного механізму реалізації проєкту. Визначення опорних закладів у кожній громаді.			
2	Навчання фахівців у громадах з ментального здоров'я			
3	Запуск пілотних осередків (у 5 громадах)			
4	Моніторинг і оцінка			
5	Удосконалення та підготовка повного опису тренінгової програми проєкту «Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей»			
6	Масштабування на усі 54 громади			

Проект реалізовано в межах активного становлення та розвитку молодіжної політики через: залучення фахових молодіжних працівників; використання молодіжної інфраструктури, молодіжних центрів, просторів та/або хабів, а також освітніх та культурних закладів; використання новітніх практик, міжнародного досвіду, інтерактивних технологій та засобів цифровізації.

Проект є додатковою соціальною платформою та дієвим інструментом для реалізації розроблених та адаптованих до сучасних умов інформаційно-просвітницьких, освітньо-виховних та експертно-психологічних програм і заходів, а також забезпечить врахування потреб та особливостей ментального здоров'я молоді.

Заходи передбачені проектом (теми просвітницьких заходів):

- Майстер-класи «4 Стихії»;
Протокол 4 стихії <https://youtu.be/wBdsNhL-fJ0?si=V3kVinfSxfj-GIyL>
- Просвітницькі заходи з ментального здоров'я (тренінги, лекторії, флешмоби, акції тощо);

Аптечка самодопомоги <https://howareu.com/self-help#section439>

Анімований комікс про ментальне здоров'я
https://www.youtube.com/playlist?list=PLC_UdmXsjq2ceMYVM6IUZVI2G1Li1zFpw

Рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я (7-11 класи) в закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти
<https://docs.google.com/document/d/1QwDEnh7ffRr1lFBd2Xrqef63DiBJvCOW/edit?usp=sharing&ouid=110792189542945917349&rtpof=true&sd=true>

- Просвітницькі заходи з профілактики залежностей, в тому числі медіа залежності.

Програма профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2021/05/Programa_Svidomij-vibir_web_final.pdf

Які бувають залежності і що з ними робити?
<https://howareu.com/materials/yaki-buvaiut-zalezhnosti-ta-shcho-z-nymy-robyty>

Алкогольна залежність: звідки береться та як позбутися
<https://howareu.com/materials/alkoholna-zalezhnist-zvidky-beretsia-ta-iaak-pozbutysia>

Як підтримати близьку людину, яка зловживає?
<https://howareu.com/materials/yak-pidtrymaty-blyzku-liudynu-iaka-zlovzhyvaie-alkoholem-chy-narkotychnymy-rechovynamy>

Як споживати новини під час війни <https://howareu.com/materials/bez-shkody-dlia-mentalnoho-zdorovia-iak-spozhyvaty-novyny-pid-chas-viiny>

Цільові показники проєкту у 2025 році

Показник	Показник
Кількість залучених молодих людей	Не менше 5000
Кількість залучених громад	54 (можлива похибка 4 громади)
Кількість проведених заходів	Не менше 100 заходів
Кількість залучених фахівців у громадах	Не менше 60
Підвищення обізнаності з ментального здоров'я ЦА	Не менше 60%
Підвищення обізнаності з профілактики адикцій ЦА	Не менше 60%

Які зміни відбудуться

Для області

- Підвищення рівня обізнаності представників в громадах з ментального здоров'я та профілактики залежностей.
- Розширення функцій закладів культури та роботи з молоддю і створення на їх базі осередків надання психосоціальної допомоги.
- Розроблена програма може масштабуватися для усієї молоді у Волинській області.
- Зниження стигми, підвищення якості життя мешканців через інформування про методи самопідтримки та заклади для отримання послуг ПЗПСР.

Для населення

- Підвищення рівня обізнаності молоді з ментального здоров'я та профілактики залежностей.
- Покращення емоційного стану населення завдяки безкоштовним психологічним заходам.
- Створення можливостей для соціалізації та інтеграції через тренінги та формування спільнот.
- Популяризація культури звернення за психологічною підтримкою.

Узагальнений опис проекту через критерії ефективності

№	Критерій	Опис
1	Визначений термін реалізації проекту	Термін реалізації 100% заходів проекту до 15.10.2025 року
2	Міжсекторальність, міждисциплінарність	Управління молоді та спорту ОВА, управління освіти та науки ОВА, управління культури ОВА, ювенальна поліція Волинської області. Удосконалення зв'язків між рівнями надання психологічної допомоги: між освітою та культурою (через арт-терапевтичні майстерки, театральні постановки), між освітою і охороною здоров'я (зустрічі з лікарями, які працюють із залежностями).
3	Сталість	Сталість забезпечується через наявність розробленої програми тренінгів, що проводяться на базі комунальних шкіл та молодіжних центрів, тренери із числа комунальних працівників, супервізори - викладачі ВНЗ і тп. Посилення людського потенціалу у громадах проекту, зниження рівня залежностей серед підлітків.
4	Масштабованість	Розроблену тренінгову програму проекту «Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей» масштабувати для певного відсотка шкіл.
5	Впливовість	Охоплення не менш ніж 1500 молодих людей у віці 14-18 років. Проведення для молоді у 54 громадах Волинської області не менше двох тренінгових сесій (по три модулі). Вплив на рівень обізнаності у сфері ментального здоров'я та вплив на рівень адикцій серед молоді.
6	Інноваційність	Комплексний підхід до проблеми превенції залежностей не лише через просвітництво про адикції, але й з розвитку навичок підтримки ментального здоров'я молоді.
7	Ефективність витрат	Долучення та використання існуючих ресурсів (кадрів та інфраструктури) для покращення ментального здоров'я молоді та профілактику адикцій за доказовою та ефективною тренінговою програмою
8	Залучення громади	Залучення громади здійснюється через активність місцевих психологів, освітян, молодіжних центрів тощо. Вони працюють під супервізією від психологів ВНУ імені Лесі Українки
9	Оцінка та моніторинг	Здійснення оцінки та моніторингу результатів, щоб забезпечити досягнення поставлених цілей та вимірювання ефективності заходів через анкетування. Результати аналізують представники ВНУ імені Лесі Українки та на основі відповідей здійснюють удосконалення тренінгової програми.

Індикатори ефективності проєкту

Рівень	Опис	Індикатори	Джерела перевірки
Impact (довгостроковий вплив проєкту)	Зменшення стигматизації. Підвищення готовності звернення за психологічною допомогою; Зменшення навантаження на систему охорони здоров'я;	% осіб, які вказали про готовність звернення за психологічною допомогою; кількість звернень у ЗОЗ із запитами, які стосуються ПЗ у порівнянні 2024-25-26 рр	опитування ЦА після завершення проєкту звіти ДОЗ
Outcomes (безпосередні зміни)	Підвищено обізнаність про ментальне здоров'я; Підвищено обізнаність про профілактику адикцій;	% ЦА, який зазначив, що їхня обізнаність щодо ПЗ зросла % ЦА, який зазначив, що їхня обізнаність щодо профілактики адикцій зросла	опитування ЦА після реалізації активностей
Outputs (результати)	Навчено фахівців у 50 громадах; Залучено молодих людей у громадах; Проведено заходів; підготовано методичні рекомендації до проведення заходів.	# навчених фахівців # залучених молодих людей # проведених заходів	списки учасників заходів
Activities (діяльність)	Навчання фахівців з 50 громад; тиждень профілактики залежностей, Майстер-класи «4 Стихії», Квест «Метальне здоров'я: обирай себе», ; Моніторинг, оцінка, масштабування.		

II. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ У СФЕРІ ОСВІТИ

Загальна інформація про проєкт

Упродовж березня–травня 2025 року в закладах загальної середньої освіти області реалізовано пріоритетний обласний проєкт, спрямований на формування культури ментального здоров'я серед учнівської молоді. Його головною метою стало підвищення психологічної обізнаності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості, а також запобігання різним формам залежностей, включно з медіазалежністю. Особливу увагу було приділено також підвищенню компетентності батьків і педагогів у сфері підтримки психологічного благополуччя здобувачів освіти.

Масштаб і залучення учасників

Проєкт охопив майже всю область, засвідчивши високий рівень зацікавленості територіальних громад у темі ментального здоров'я та профілактики залежностей серед молоді. Загалом до реалізації ініціативи активно долучилися 54 територіальні громади, що свідчить про масштабність та важливість порушеної проблематики.

Упродовж трьох місяців було організовано понад 300 заходів, що мали різноманітні формати — від індивідуальних психологічних консультацій і тренінгів до інтерактивних занять, тематичних виставок, флешмобів, круглих столів та публічних дискусій. Такий широкий спектр активностей дозволив охопити як учнівську молодь, так і доросле оточення дітей — педагогів, батьків.

Загальна кількість учасників склала понад 24 000 осіб, серед яких ключову групу становили учні 5–11 класів. Саме на цю вікову категорію було спрямовано більшість освітніх і просвітницьких заходів. Активну участь у проєкті також брали педагогічні працівники, які пройшли додаткові навчання з питань психоедукації, та батьки або законні представники дітей, яким надавалися рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я в родині.

Завдяки широкому залученню учасників і комплексному підходу вдалося створити стійке інформаційно-психологічне середовище, орієнтоване на формування здорових звичок, зниження ризиків емоційного вигорання та зміцнення міжособистісних зв'язків у шкільних колективах.

Основні напрями діяльності в межах проєкту

Одним із ключових напрямів реалізації стали уроки, присвячені тематиці ментального здоров'я. У класах проводилися тематичні години спілкування, інтерактивні вправи з елементами арттерапії, а також тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок та здатності до саморегуляції. Важливим акцентом цих занять було формування в учнів відчуття безпеки, довіри до себе та оточення, а також вміння справлятися з викликами сучасного життя.

Просвітницька складова з профілактики залежностей

Окрема частина проєкту була присвячена просвітницькій роботі щодо запобігання різним формам залежностей. У школах проводилися тематичні лекції та бесіди, під час яких учні ознайомлювалися з ризиками надмірного використання цифрових технологій, соціальних мереж, комп'ютерних ігор. Акцент робився на понятті «медіазалежність» — новітньому типі психологічної залежності, що стрімко поширюється серед підлітків і є серйозною загрозою для емоційного розвитку.

Крім цього, увагу звертали й на інші форми залежностей — тютюнову, алкогольну, наркотичну, ігрову. Учні брали участь у відкритих обговореннях, переглядали відеоматеріали та долучалися до інформаційних кампаній, флешмобів і тематичних челенджів. У процесі заходів вони мали змогу поспілкуватися з психологами, соціальними педагогами, представниками громадських організацій, медичними фахівцями, які доступно та переконливо пояснювали, як залежності впливають на особистість і як їх уникнути.

Особливо ефективними виявилися зустрічі, на яких учні вчилися розпізнавати ознаки цифрової втоми, формувати навички критичного мислення щодо онлайн-контенту, регулювати час перебування в

медіапросторі. Впроваджувалася практика так званої «інформаційної дієти» — усвідомленого підходу до споживання інформації, що знижує ризик психологічного виснаження.

Інформаційне висвітлення ініціативи

З метою забезпечення відкритості, прозорості й обміну досвідом між громадами, в межах проєкту активно велась інформаційна кампанія. У різних інформаційних джерелах — соціальних мережах, на сайтах закладів освіти, у місцевих ЗМІ — було опубліковано понад 300 матеріалів. У кожній публікації зазначалася належність заходу до обласного проєкту «Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей» та всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що дозволило об'єднати локальні ініціативи в загальнонаціональний контекст.

Методичні рекомендації щодо продовження проєкту

Для підвищення ефективності таких ініціатив рекомендується залучати до планування та проведення заходів команду фахівців: шкільних психологів, соціальних педагогів, працівників інклюзивно-ресурсних центрів. Важливо також активно співпрацювати з батьками — через батьківські збори, індивідуальні консультації, інформаційні бюлетені та онлайн-зустрічі.

Зміст заходів має відповідати віковим, психологічним та емоційним особливостям дітей. Усі форми роботи варто будувати на принципах інтерактивності, практичності та залучення самих учнів до процесу прийняття рішень. Саме такий підхід сприяє глибшому засвоєнню матеріалу та формуванню внутрішньої мотивації дбати про власне ментальне здоров'я.

Рекомендовані джерела

Для подальшої реалізації проєкту та збагачення освітнього контенту можна використовувати ресурси Всеукраїнської програми «Ти як?», рекомендації Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, а також міжнародні платформи, присвячені цифровій безпеці та медіаграмотності.

III. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ У СФЕРІ КУЛЬТУРИ

Ментальне здоров'я в період війни, постійних тривог стає ще більш значущим, а вміння потурбуватися про себе і допомогти своєму оточенню – це ті важливі навички, які потрібно опановувати вже змалечку. Ментальне та фізичне здоров'я є обов'язковими умовами для повноцінного розвитку дітей та підлітків. Зараз надзвичайно важливо розвивати соціоемоційні навички, тобто розуміння власних емоцій та інших людей, уміння домовлятися, відстоювати власні кордони, долати стрес тощо.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Психічно здорова людина: може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими; розвивається й навчається; позитивно оцінює себе, приймає та любить; приймає власні тверді рішення; нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми. Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.

У межах Всеукраїнської програми з підтримки ментального здоров'я «Ти як?», ініціативи першої леді України Олени Зеленської на сайті (<https://howareu.com/>) розміщені практичні інструменти для піклування про ментальне здоров'я та плекання стійкості, зокрема для дітей та підлітків (<https://howareu.com/produkty#section681>).

У виданні «Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам» зібрано інформацію про ознаки, які вказують на потребу звернутися за психологічною підтримкою, техніки допомоги собі та дітям, ігри та вправи для стабілізації емоційного стану, а також контакти спеціалістів.

(Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам [Електронний ресурс] // Ти як? : Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. – Режим доступу: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf>, вільний (дата звернення: 08.06.2025). – Назва з екрана.).

У пораднику для освітян та всіх, хто працює з дітьми, «Травмачутливість у школі» містяться матеріали, доповіді, напрацювання дитячої й сімейної психологині Світлани Ройз. З порадника користувачі можуть дізнатися:

- що робити, якщо дитина розплакалася під час уроку, а також як її підтримати, аби вона не ніяковіла через надмірну увагу;
- як організувати навчання, аби діти не розфокусовувалися та краще запам'ятовували матеріал;
- як виявити причини агресії, протидіяти булінгу та покращити взаємодію між дітьми через турботу та увагу.

(Травмачутливість у школі [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. – Режим доступу: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/11/22/svitlana-royz-rekomendatsiyi-04-12-2024.pdf?fbclid=IwY2xjawIB9WlleHRuA2FlbQIxMAABHc8atRNx0nglm20gZtAZLodtK3KJ6Z1RS-bfukEcIxSNs3UcWlwtku39jw_aem_3TjNJ6S5IH0hq6u2lsUWVg, вільний (дата звернення: 08.06.2025). – Назва з екрана.).

Посібник «Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу» містить рекомендації для плекання стійкості учнів і викладачів та ефективні техніки психологічної самопомоги.

(Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу [Електронний ресурс] // Ти як? : Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. – Режим доступу: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/10.05.pdf>, вільний (дата звернення: 08.06.2025). – Назва з екрана.).

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством цифрової трансформації України та Національною едьютейнмент освітньою платформою Дія Освіта розроблені «Рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я : 7-11 класи : в закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти».

Цільова аудиторія уроків: учні 7-11 класів закладів загальної середньої освіти та учні 10-11 професійної (професійно-технічної) освіти.

Формат та тривалість уроків: серія із п'яти тематичних уроків, які проводяться щодня протягом навчального тижня. Тривалість одного уроку – 45 хвилин. Під час уроків використовується запис освітнього серіалу для підлітків «Ден і Рора проти корпорації С» (https://www.youtube.com/playlist?list=PLC_UdmXsjq2ceMYVM6IUZVI2G1Li1zFpw)

Уроки можуть бути проведені класними керівниками, іншими педагогічними працівниками (за бажанням) та практичними психологами/соціальними педагогами.

Мета серії тематичних уроків:

- розповісти учням про те, як вони можуть піклуватися про власне ментальне здоров'я;
- навчити учнів розпізнавати свої емоції та пояснити, що робити, якщо вони не можуть впоратися з ними;

- навчити учнів деяких вправ та практик, щоб допомогти впоратись зі стресом, страхом, тривогою, опанувати злість, заспокоїтись, почуватися впевненіше;

- дати вчителям інструменти допомоги для психічної стабілізації дітей, які вони можуть використовувати у подальшій роботі.

Результати серії тематичних уроків:

- в учнів є розуміння того як можна підтримувати власне ментальне здоров'я;

- учні вміють розпізнавати ознаки різних емоційних проявів, стресу і панічних атак та знають базові правила щодо того як з ними впоратися;

- учні знають та користуються техніками та вправами, презентованими на уроці.

(Рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я : 7-11 класи : в закладах загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти [Електронний ресурс] // RADA.INFO : інформаційний портал місцевого самоврядування України. – Режим доступу: https://rada.info/upload/users_files/43844543/93d8636e98aa24a6bdf044ce83440e76.pdf, вільний (дата звернення: 08.06.2025). – Назва з екрана.)

Соціально-емоційний інтелект допомагає почуватися впевненіше в стосунках з іншими, розуміти свої потреби та потреби інших людей, усвідомлювати свої емоції, бути продуктивною в навчанні, творчості та контактах. Діти та підлітки, як і дорослі, стикаються зі стресом, тривогою та іншими складними емоціями. Ці емоції можуть бути викликані різними факторами, такими як шкільне життя, сімейні проблеми, зміни в житті або травматичні події. Важливо допомогти навчитися здоровим способам впоратися з цими емоціями, щоб вони могли розвиватися емоційно та розумово.

КВЕСТ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ОБИРАЙ СЕБЕ»

Серед багатьох факторів, від яких залежить майбутнє держави, одним із найголовніших є стан здоров'я її громадян, зокрема молодого покоління: фізичного, психологічного, соціального та духовного. Тільки здорова людина може по справжньому відчувати радість життя, навчатись та працювати високопродуктивно, з насолодою, отримувати задоволення від спілкування з оточуючими та від кожного прожитого дня.

Упровадження інноваційних технологій, методик, форм і засобів навчання, виховання і розвитку дітей та молоді є сьогодні необхідною умовою діяльності освітнього середовища. Розуміння важливості даної проблеми, її актуальності та складності спонукає до пошуку оптимальних форм роботи з даного питання, одним з яких і виступає гра-квест. Квест (від англ. guest – пошуки, adventure – пригода) – пригодницька гра, що вимагає від учасників рішення певних завдань для руху за сюжетом, маршрутом.

З метою сприяння визначенню та усвідомленню факторів, що впливають на психічне здоров'я, формуванню у учнів знання, вміння, навички щодо збереження, зміцнення і розвитку ментального здоров'я в межах міжсекторальної співпраці бібліотек та закладів освіти **організовується квест «Ментальне здоров'я: обирай себе»**. Під час заходу його учасники з'ясують у ігровій формі, що таке «ментальне здоров'я», які фактори впливають на його збереження. Квест надасть можливість кожному учаснику спробувати себе у різних випробуваннях, усвідомити значимість свого здоров'я та засвоїти шляхи до саморозвитку.

За допомогою квестів учасники включаються в активну діяльність, повністю занурюючись в події, що відбуваються і отримують позитивні емоції. Така форма роботи дає можливість кожному гравцю виявити свої знання, вміння, індивідуальні здібності а також сприяє формуванню комунікативних навичок та згуртуванню колективу учасників. Елемент непередбачуваності і змагальний аспект, присутні в квесті, дозволяють розвивати аналітичні здібності, прагнення до самовдосконалення, уяву і

креативність. Використовування такої форми роботи надає можливість в значній мірі розширити межі освітнього простору в порівнянні з традиційною освітньою діяльністю.

Переваги використання квесту перед іншими формами позашкільної роботи:

- дозволяє учасникам пізнати одне одного;
- навчає швидко приймати правильні рішення;
- виявляє приховані якості учасників, потенційних лідерів, інтелектуалів, які вміють прорахувати на декілька ходів вперед;
- розвиває логічне мислення, ерудицію, інтуїцію, вміння швидко знаходити вихід із складної ситуації, знайти спільну мову з різними людьми;
- дозволяє спільно пережити емоційні сплески, що психологічно зближують учнів та педагогів, викликають позитивні враження і радісні спогади, сприяють розвитку комунікабельності.

Квести – один з цікавих засобів, спрямованих на самовиховання і саморозвиток вихованця як творчої, фізично здорової особистості.

Організаторами квесту **«Ментальне здоров'я: обирай себе»** стануть бібліотеки та заклади освіти територіальних громад Волинської області. Місцем проведення гри радимо визначити ліцеї та гімназії, де будуть сформовані від 2 до 8 команд з учнів 8-11 класів.

Для участі громади в квесті необхідно заповнити до 10 вересня 2025 р. реєстраційну форму за покликанням.

Зареєстрованим учасникам на електронну пошту буде надіслано покликання для приєднання до вебінару на платформі Google Meet з проведення квесту. Сценарій гри та перелік завдань відомий лише розробникам квесту – працівникам Волинської обласної бібліотеки для юнацтва.

Напередодні проведення квесту усі зареєстровані учасники отримають QR-коди для реєстрації команд у грі та завданнями для визначених 12 локацій:

1. Кабінет або актову залу, де команди розпочнуть квест (2 QR-коди роздає ведучий).
2. Кабінет трудового навчання.
3. Спортивний майданчик на території школи (QR-код на одному з вуличних спортивних тренажерів).
4. Шкільна бібліотека (QR-код розміщено в книзі Т. Шевченка «Кобзар»).
5. Спортивний майданчик (QR-код у вчителя фізичної культури).
6. Кабінет історії.
7. Патріотичний куточок.
8. Медичний пункт (залучені медична сестра чи психолог).
9. Кабінет інформатики.
10. Шкільна їдальня.
11. Шкільний сад (дерева).
12. Кабінет директора (QR-код перед входом).

QR-коди необхідно роздрукувати, вирізати та розмістити в зазначених локаціях.

Масштабний квест «Ментальне здоров'я: обирай себе» проходитиме в період з 20 вересня по 20 жовтня. Громади, які зареєструються для участі в квесті, будуть поділені на групи. Дати та час квестів буде узгоджено попередньо. Команди переможців буде визначено для кожної громади окремо.

На початку гри учасників ознайомлюють з **ПРАВИЛАМИ**:

- на початку гри команди обирають назви;
- кожна команда за QR-кодом реєструється у квесті – вказує повну назву закладу освіти, громаду, назву команди, прізвище, ім'я, рік народження усіх членів команди, прізвище, ім'я, посаду керівника (куратора);
- для участі у грі кожна команда повинна мати заряджений мобільний телефон з доступом до інтернету та сканером для розпізнавання QR-кодів (додаток сканеру можна скачати у будь-який смартфон із Play Market);

- завдання усіх етапів квесту отримують під час розпізнавання фотокамерою мобільного телефону QR-кодів;
- у відповідях необхідно **ОБОВ'ЯЗКОВО** вказувати назву команди та закладу освіти;
- після завершення чергового завдання команди переходять до виконання наступного;
- під час гри команди вирішують логічні та творчі завдання, здійснюють пошук на місцевості та в приміщенні, шукають оригінальні рішення, виконують фізичні та психологічні вправи;
- додаткові бали команда отримує за виконання творчого завдання;
- перемагає команда, що дала більше вірних відповідей та виконала всі завдання швидше за інших.

Результати гри та дипломи переможців буде надіслано у громади через 20-30 хв. після закінчення квесту та визначення рейтингу. Нагородження переможців та учасників відбудеться у кожній громаді, для чого варто передбачити призи, солодощі, цікаві екскурсії тощо.

Термінологія квесту

Завдання – етап сценарію гри, що складається з одного або декількох завдань.

Код – буквено-цифрова інформація, яка служить для підтвердження проходження завдання та отримання наступного, або фіксації часу його проходження.

QR-код, к'юар-код (скорочено від англ. quick response code, «код швидкої відповіді») – матричний код (двовимірний штрих-код), розроблений і представлений японською компанією «Denso-Wave» в 1994 році. Основна перевага QR-коду – легке розпізнавання сканувальним обладнанням (в тому числі й фотокамерою мобільного телефону).

Команда – добровільне об'єднання, зареєстроване для участі у грі.

Локація – місце (приміщення), де проходить певний етап квесту.

Сценарій – сукупність всіх завдань, послідовність вирішення яких заздалегідь невідома учасникам і визначається під час проходження рівнів (локацій) гри.

Рейтинг – кількісний показник (або показники) участі команди в грі протягом певного періоду часу.

Учасник, гравець, квестер – особа, яка бере участь у грі.

Час проходження – період, що витрачається на проходження всієї гри від початку до завершення.

Рекомендовані джерела

Ментальне здоров'я: обирай себе : метод.- бібліогр. рек. з проведення квесту / [уклад.: З. Корчинська, Д. Майко] ; Управління культури, з питань релігій та національностей Волин. обл. держ. адміністрації ; Волин. обл. б-ка для юнацтва. – Луцьк : [б. в.], 2025. – 8 с.

IV. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ У МОЛОДІЖНІЙ СФЕРІ

Протягом червня-липня Управлінням молоді та спорту спільно з обласною комунальною установою «Волинський обласний молодіжний центр», у межах реалізації Пріоритетного проєкту Волинської області «Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей», проводили навчання технік психоемоційної підтримки у стресових ситуаціях «Протокол 4 стихії» для представників територіальних громад. Участь у заходах взяли представники місцевого самоврядування, освітяни, молодіжні працівники та психологи більшості територіальних громад у межах чотирьох районів області: Луцького, Камінь-Каширського, Володимирського та Ковельського.

Під час навчання представники та представниці громад отримали знання та сформували навички для використання технік психологічної самопомоги «Протокол 4 Стихії». Також учасники та учасниці пробували себе у ролі

тренерів, практикували проведення технік, щоб пізніше проводити такі навчання для молодих людей у громадах. Найціннішим, за словами представників громад, було спробувати ці техніки та відчувати, як вони працюють. Учасники та учасниці зробили висновок, що такі техніки є універсальними та будуть корисними для всіх жителів їх громад.

Базовий протокол «4 стихії» – це практики ізраїльських методів роботи з наслідками травматичних подій, психологічний інструмент, що використовується для саморегуляції та стабілізації емоційного стану під час стресу, кризи або травми. Метод «4 Стихії» є простим і ефективним способом зниження стресу та збереження емоційної стабільності. Він допомагає стежити за тілом від ніг до голови, ґрунтуючись на чотирьох простих вправах й активуючи при цьому уяву про чотири елементи: Повітря, Воду, Землю та Вогонь. Вправа особливо ефективна при невеликому рівні стресу – чим більше Ви практикуєте, тим ефективнішим стає її вплив.

Кожна «стихія» у цьому протоколі має символічне значення та набір практик:

- Повітря – мислення, перспектива, свобода (візуалізації, споглядання, робота з уявою та мріями);
- Вода – емоційна гнучкість, очищення та адаптація (вправи, пов'язані з диханням, сльозами, відпусканням емоцій);
- Земля – стабільність, відчуття опори та безпеки (робота з тілом, дотиком, відновлення зв'язку з тілесністю);
- Вогонь – сила волі, мотивація, внутрішній ресурс (творчість, рух, активізація).

Наприклад, стихія «Повітря» – це зняття стресу за допомогою контрольованого дихання: короткий глибокий вдих, потім удвічі довший видих – і так десять разів. Стихія «Вода» – поповнення водного балансу організму: в стресових ситуаціях варто пити маленькими ковточками й за графіком – кожні 15–20 хвилин. Стихія «Земля» – відновлення контролю над тілом за допомогою вправи «Помпа»: підняти плечі, напружитися й потім

розслабитися. Стихія «Вогонь» – повернення здатності мислити. Тут може допомогти техніка «5-4-3-2-1»: знайди 5 речей, які бачиш поряд, відчуй 4 речі, до яких можеш доторкнутися, прислухайся до 3 різних звуків, сконцентруйся на 2 запахах, скуштуй щось 1 й відчуй смак.

Методика «4 стихії» не потребує попередньої психологічної освіти та може впроваджуватися тренерами, вчителями, працівниками молодіжних центрів, бібліотек, закладів культури й соціального захисту після короткотермінового навчання. Це – ефективний, етичний і адаптований до українського контексту інструмент підтримки громади в часи змін.

V. РЕЗУЛЬТАТИ МОНІТОРИНГУ ТА ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЄКТУ

Загалом опитано 4094 респондента, середній вік – 16,7 років з 54 громад Волині.

67% опитаної молоді зазначила про покращення розуміння та обізнаності у сфері ментального здоров'я, 28% - про часткове покращення.

5. Чи покращилось Ваше розуміння та обізнаність теми ментального здоров'я?
4 094 відповіді

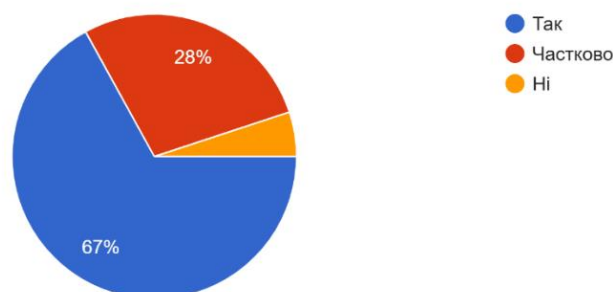


Рис.1. Покращення розуміння та обізнаності у сфері ментального здоров'я, %

Про нові способи турботи про себе та профілактики стресу протягом впровадження проєкту дізналися 73,6% опитаних.

6. Чи дізналися Ви про нові способи турботи про себе та профілактики стресу?

4 094 відповіді

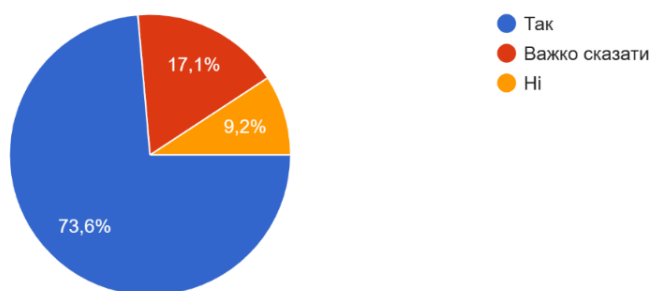


Рис.2. Нові способи турботи про себе та профілактики стресу, %

Краще розуміти ознаки залежностей та ризики, пов'язані з ними стали 77,9% опитаної молоді.

За результатами реалізації проєкту 60,8% опитаної молоді стало більш позитивно ставитись до звернення по психологічну допомогу.

7. Чи стали Ви краще розуміти ознаки залежностей та ризики, пов'язані з ними?

4 094 відповіді

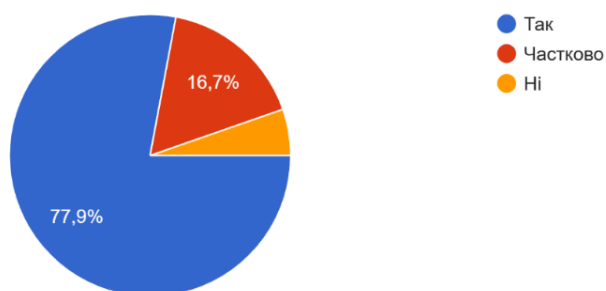


Рис.3. Розуміння ознак залежностей та ризиків, пов'язані з ними

8. Чи змінилось Ваше ставлення до звернення по психологічну допомогу?

4 094 відповіді

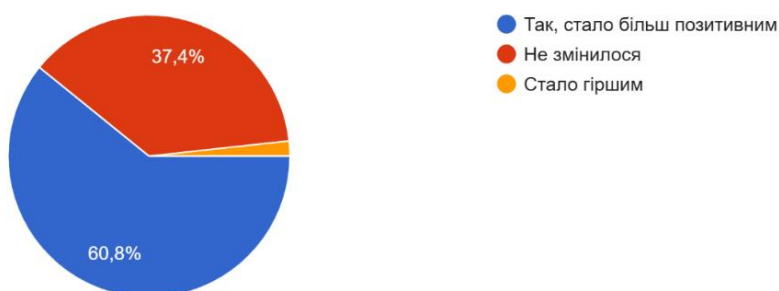


Рис.4. Ставлення до звернення по психологічну допомогу

54,5% опитаних планує застосовувати отримані знання в повсякденному житті.

9. Чи плануєте Ви застосовувати отримані знання в повсякденному житті?
4 094 відповіді

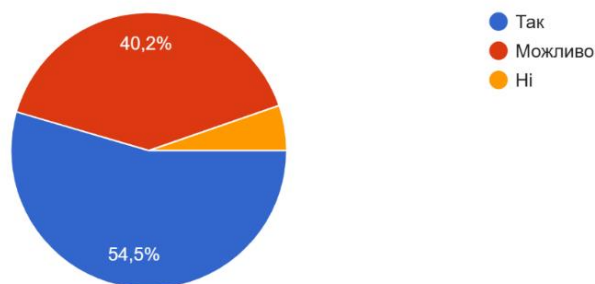


Рис.5. Застосування отриманих знань в повсякденному житті, %

Отже, здійснена оцінка реалізації проєкту «Ментальне здоров'я молоді: психоедукація та профілактика залежностей» продемонструвала ефективність його впровадження. Загалом, опитана молодь стверджує про покращення розуміння та обізнаності у сфері ментального здоров'я, більш позитивно ставитись до звернення по психологічну допомогу та готовність використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Для нотаток

Методичне видання

Коструба Наталія Сергіївна

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ПСИХОЕДУКАЦІЯ ТА
ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТЕЙ:**

методичні рекомендації для реалізації проєкту

Друкується в авторській редакції