



**Асоціація
психологів вищої
школи України**

**Психологічні служби
закладів вищої
освіти**

**21 квітня
2022 р.**

**Всеукраїнський
круглий стіл**

**ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СЛУЖБИ ЗВО У ВОЄННИЙ
ЧАС**

УДК 159.9 «364»(477)

В-43

В-43 Виклики сьогодення для психологічної служби закладів вищої освіти у воєнний час: матер. Всеукр. засідання круглого столу (22 квітня 2022 р.). Дніпро: Дніпров. гум. ун-т, 2022. 78 с.

Збірник матеріалів засідання круглого столу містить матеріали Всеукраїнського засідання круглого столу «Виклики сьогодення для психологічної служби ЗВО у воєнний час» (21.04.2022), який проведений з нагоди Всеукраїнського дня психологів. Організатором заходу є Громадська організація «Асоціація психологів вищої школи України» та психологічні служби закладів вищої освіти. У роботі заходу взяли участь представники закладів вищої освіти, наукових установ, недержавних установ України та ін.

Матеріали Всеукраїнського круглого столу надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Вікторія КОРСУНСЬКА; старший викладач кафедри психології Вищого навального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет»

Людмила ОПАНАСЕНКО; канд. психол. наук, начальник Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню, в. о. завідувача кафедри прикладної психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили,

Ірина ПЛАКСІЄНКО; кандидат хімічних наук, керівник Психологічної служби Полтавського державного аграрного університету

Олена БОЙКО; старший викладач кафедри психології та педагогіки, практичний психолог Центру соціальної адаптації та психологічної допомоги Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

(Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»)

© ВВПЗ ДГУ, 2022

© Автори, 2022

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ПЕРЕДМОВА | 3 |
| БОЙЧУК Олена КПТ-інструменти практичного психолога у кризовому втручанні та опрацюванні наслідків війни (Метод СЕТА) | 4 |
| БУЙ Дарія Тематичні психологічні заняття для студентів як засіб формування готовності до самодопомоги | 7 |
| ВАРАКУТА Марина Подолання страхів і розвиток емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнних дій | 11 |
| ДЕРКАЧ Анна Особливості роботи ресурсних груп підтримки студентів у воєнний час | 15 |
| ДРОЗД Олена Цілительський зміст аналітичної психології Карла Юнга | 18 |
| ЗАЙКОВСЬКИЙ В'ячеслав Сутність соціального інтелекту..... | 20 |
| КОЛІСНИК Людмила, КУРАГІНА Євгенія Модель забезпечення стабільності якісної роботи психологічної служби ЗВО в умовах війни ... | 28 |
| КОРСУНСЬКА Вікторія Історичний погляд на психологічні особливості особистості як підґрунтя прояву насильницької дії | 32 |
| КУРІННА Ірина Резильєнтність як компенсаторні можливості внаслідок пережитих екстремальних ситуацій | 37 |
| ЛАЗАРЕНКО Вікторія Як адаптуватися до нової академічної реальності в умовах війни | 41 |
| ЛОГВИСЬ Ольга Дослідження психоемоційного стану українців в умовах воєнних дій | 44 |
| МОСКАЛЬОВА Алла Дослідження труднощів які виникають у освітян в умовах війни | 50 |
| НАДВИНИЧНА Тетяна Пошук ресурсів у кризовій ситуації | 55 |
| ОПАНАСЕНКО Людмила Особливості функціонування груп психологічної підтримки для студентів і співробітників університету в умовах війни | 60 |
| ПЛАКСІЄНКО Ірина, ОВСІЄНКО Юлія Особливості психологічної допомоги та соціальної роботи психологічної служби в умовах війни | 65 |
| РЕЗОЛЮЦІЯ Всеукраїнського круглого столу «Виклики сьогодення для психологічної служби ЗВО у воєнний час» | 70 |
| ФОТОГАЛЕРЕЯ | 75 |

ПЕРЕДМОВА

В умовах сьогодення психологічні служби, у тому числі у сфері освіти, здійснюють особливо важливу місію, виступаючи опорою для широкого кола людей, які потребують адресних психологічних послуг. Психологічні служби закладів вищої освіти не є винятком: вони активно залучені у роботі з професорсько-викладацьким складом, студентством, співробітниками та надають актуальну психологічну допомогу у формі індивідуальних і групових психологічних консультацій, груп психологічної підтримки, тематичних тренінгових занять, вебінарів, майстер-класів, Телеграм-каналів, прямих ефірів і Інстаграм, інформаційних постів для спільноти у Фейсбук тощо. За декілька місяців війни члени Асоціації психологів вищої школи України накопичили безцінний досвід ефективної роботи з широким колом питань, зумовлених війною і невизначеністю, готові презентувати власні напрацювання, обговорити проблемні питання та визначити перспективні кроки для подальшої консолідації зусиль. З метою обміну досвідом і напрацюваннями 21 квітня 2022 року було проведено Всеукраїнський стіл «Виклики сьогодення для психологічної служби ЗВО у воєнний час». Матеріали заходу представлені у даному виданні.

Попри небезпечні умови життя та роботи, принагідно вітаємо усіх працівників психологічної служби та центрів психологічної підтримки з Всеукраїнським днем психолога, зичимо професійного розвитку, наснаги, особистого і професійного щастя та миру в Україні!

І на завершенні ми висловимо побажання Альберта Ейнштейна «Прагніть не до успіху, а до цінностей, які він дає».

**Вікторія КОРСУНСЬКА,
Людмила ОПАНАСЕНКО**

БОЙЧУК Олена

старший викладач кафедри психології та педагогіки,
практичний психолог Центру соціальної адаптації та
психологічної допомоги Київського національного
економічного університету імені Вадима Гетьмана,
психолог-психотерапевт Центру психічного здоров'я НаУКМА

КПТ-ІНСТРУМЕНТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У КРИЗОВОМУ ВТРУЧАННІ ТА В ОПРАЦЮВАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ (МЕТОД СЕТА)

Питання психічного здоров'я українців особливо гостро стоїть у воєнний час. Це вимагає від практичних психологів розширення інструментального озброєння, оволодіння новими методами роботи, і особливо у сфері кризової психології, здатності надавати психологічну допомогу як у момент впливу стресового (травмівного) фактору різної інтенсивності, так і справлятися з подальшими наслідками кризового стану.

За численними джерелами (наприклад, Loma Linda University Health 2022) на першому місяці після травмівної події у більшості людей спостерігаються окремі симптоми, а стан близько 50% визначають як гострий стресовий розлад. У тих, хто страждає на ГСР, більшість симптомів із часом зникає, але у 8-10% з ГСР розвивається Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і 8% – матимуть прояви його впродовж життя; характерна висока коморбідність, і 2/3 мають інші розлади (депресія, тривожні розлади, узалежнена поведінка (алкоголь, наркотики, гаджети), порушення поведінкових реакцій, психосоматичні розлади).

Таким чином, практичний психолог у воєнний та повоєнний час стикається та у подальшому стикатиметься із великим спектром психологічних проблем студентів та викладацького складу навчального закладу – не лише психоконсультативного, але й психокорекційного та психотерапевтичного характеру, що своєю чергою вимагає володіння всім спектром методів активного психологічного впливу, доказових та перевірених відповідним досвідом.

У зв'язку з вищезазначеним особливої уваги заслуговує дослідження 2016-2019 рр., яке проводили дослідники Школи громадського здоров'я Джона Хопкінса Блумберга у співпраці з науковцями з Національного університету Києво-Могилянська Академія з використанням терапевтичного підходу на основі спільних елементів The Common Elements Treatment Approach (СЕТА) підхід – перше рандомізоване контрольоване дослідження, у якому порівнювався модульний, гнучкий, трансдіагностичний, когнітивно-поведінковий підхід стандартної тривалості (8–12 сеансів) зі скороченою версією підходу (п'ять сеансів) (Коротка СЕТА). Також у ході дослідження була розроблена модель короткого втручання особливо для високомобільних груп населення, таких як групи постраждалих від травм (УБД) або переміщені особи, щоб забезпечити ефективність психотерапевтичної роботи, для зменшення симптоматики депресії, посттравматичного стресу, порушення функціонування, тривожності і проблем з вживанням психоактивних речовин.

Таблиця 1

Основні елементи СЕТА (The Common Elements Treatment Approach)

| Елемент | Спрощена назва (використовується в навчанні) | Опис |
|-------------------------------|--|--|
| Психоосвіта та залучення | Вступ | Зосередьтеся на перешкодах для взаємодії. Пов'яжуйте програму з наданням допомоги клієнтам із проблемами. Включає сім'ю, коли це необхідно. Інформація про програму (тривалість, зміст, очікування). Нормалізація/підтвердження поточних симптомів/проблем. |
| Стратегії управління тривогою | Розслаблення | Стратегії покращення фізіологічного стресу. Приклади: глибоке дихання, медитація, розслаблення м'язів та зображення, інші. |
| Поведінкова | Стати активним (GA) | Визначення діяльності, що |

| | | |
|--|---|---|
| активація | | приносить задоволення, покращує настрій або підвищує ефективність, та реалізовувати їх. |
| Когнітивне подолання/ Реструктуризація | Мислення по-іншому (TDW) – Частина I. та Частина II. TDW1 та TDW2 | Зрозуміти зв'язок між думками, почуттями та поведінкою. Навчитися перебудовувати мислення, щоб воно було більш точним та/або корисним. |
| Уявна поступова експозиція | Говоримо про спогади про травму (TDM) | Детальне зіткнення зі спогадами, яких бояться та уникають. Поступова десенсибілізація/експозиція. |
| Оцінка та планування самогубства/ вбивства/небезпеки | Безпека | Оцінка ризику клієнта щодо самогубства, вбивства та домашнього насильства. Розробка цілеспрямованого плану з клієнтом та його родиною (якщо це доречно). Додаткове направлення/звітування за потреби. |
| Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для вживання психоактивних речовин і профілактики рецидивів | Елемент використання речовин (SU) | Використовуються концепції мотиваційного інтерв'ю, щоб залучити клієнта до зміни поведінки щодо вживання/зловживання психоактивними речовинами. |

Особливості проведення дослідження:

1. Тривалість навчання консультантів СЕТА – 10-денний тренінг
2. Вибірка консультантів – змішана (психологи, соціальні працівники, ветерани та члени їх сімей)
3. Процедура алгоритмізована (протокол, звіт)
4. Діагностичне забезпечення кожного контакту
5. Висока інтенсивність взаємодії (групові методи, рольові ігри, кейси)
6. Супервізійне керування покрокове
7. Висока мотивація всіх учасників

Висновки:

- Більшість людей із потребами в психічному здоров'ї у системі освіти не отримують допомоги. СЕТА – підхід стратегічно вирішує проблеми розширення масштабу надання психотерапевтичної допомоги.
- Українська адаптація СЕТА відбулася на досить великій вибірці з 2016 року.
- Оптимальна модель роботи з клієнтом у воєнний та повоєнний період – містить елементи як кризового втручання, так і терапевтичного опрацювання депресії, ПТСР, порушення функціонування, тривожності та проблем з вживанням психоактивних речовин.
- Навчальний ресурс – наявність українських спеціалістів – тренерів.
- Запит умотивованих спеціалістів – практичних психологів освіти
- Формування готовності працювати з наслідками війни – стратегічна задача Асоціації Психологів Вищої Школи України.

Список використаних джерел:

1. Murray, L. K., Haroz E.E., Doty S. B., Singh N. S., Bogdanov S., Bass J., Dorsey S., and Bolton P.. 2018. «Testing the Effectiveness and Implementation of a Brief Version of the Common Elements Treatment Approach (CETA) in Ukraine: A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial». *Trials* 19 (1). URL: <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2752-y>.

БУЙ Дарія

викладач кафедри прикладної психології
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ТЕМАТИЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО САМОДОПОМОГИ

Однією з важливих цілей діяльності психологічної служби ЗВО в умовах сьогодення є інформування студентів про можливі способи самодопомоги в умовах війни.

Під час подій дуже важко визначити, що саме з тобою відбувається, що відчуваєш в тих чи інших ситуаціях; важко думати або поговорити про це; ще важче не розгубитися і діяти відповідним чином. У зв'язку з цим, тематичне інформування про можливі відчуття, емоції, почуття та загалом про психоемоційний стан, який спричиняє те чи інше реагування людини в стресовій ситуації, є одним із важливих кроків для формування готовності студентів до самодопомоги.

Фахівці психологічної служби ЗВО, маючи відповідну профільну підготовку, можуть самостійно сформулювати перелік актуальних тем для проведення ґрунтовної роботи з інформування здобувачів освіти. Утім, важливо залучити до даного процесу і самих студентів.

Сьогодні Інтернет-простір наповнений великою кількістю інформаційних матеріалів: вебінари, розлогі статті, постери, інфографіка тощо. Більшість сучасних студентів детально занурюється у психологічну тематику таких публікацій і певною мірою поінформовані. Однак, вони потребують обговорень певних тематичних аспектів і Психологічна служба університету має реагувати на ці потреби, як на актуальний інформаційний запит.

З метою формування готовності у студентів до самодопомоги, психологами Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв) здобувачам освіти пропонуються тематичні психологічні заняття. Зазвичай вони подаються по блоках: 3-5 тем для вибору тієї тематики, яка потребує уточнень, роз'яснень і просто цікавить найбільше (варіантність пропозицій актуалізує запит для подальшої роботи психологів). Наприклад: 1. Як впоратися з сильними емоціями? 2. Злість та агресія. Як дати собі раду? 3. Тривога та ресурси для її подолання.

Тематичні психологічні заняття, які спрямовані на формування готовності студентів до самодопомоги в умовах війни, проводяться в онлайн форматі та мають свою структуру. Варто зауважити, що такі зустрічі передбачають певну

гнучкість засобів взаємодії. Так, наприклад, можлива участь без включення камери; зворотній зв'язок по завершенню заняття може бути дуже символізованим, з використанням смайлів чи значків, оскільки студенти можуть перебувати у різних умовах (бомбосховищах, приміщенні з великою кількістю сторонніх); арт-терапевтичні техніки часом можуть використовуватися з мінімальною кількістю засобів тощо.

Розглянемо *структуру заняття «Як впоратися з сильними емоціями?»*.

1. Привітання. Оголошення теми заняття, мотивування учасників.
2. Введення в роботу, формування комунікативного простору (вправа «На що схожий мій стан»).
3. Інформаційний блок «Нові почуття та емоції, спричинені війною».
4. Практичний блок (вправа «Актуальний стан – бажаний стан» з використанням колоди метафоричних карток «Підказки» / автори: Дарія Буй, Тетяна Павлова (на рис. 1 представлено приклади карток); вправа «Я можу контролювати»; дихальні вправи), групове обговорення та групова рефлексія.



Структура заняття «Злість та агресія. Як дати собі раду?»:

1. Привітання. Оголошення теми заняття, мотивування учасників.
2. Введення в роботу, формування комунікативного простору (вправа «Мої кордони» з використанням колоди метафоричних карток «Без меж» / автори: Дарія Буй, Тетяна Павлова (на рис. 2 представлено приклади карток).



1. Інформаційний блок «Психологічна природа злості та агресії. Питання нормальності негативних емоцій і почуттів».

2. Практичний блок (арт-терапевтична вправа «Моя злість»; дихальні вправи), групове обговорення та групова рефлексія.

3. Рекомендаційний блок.

4. Підведення підсумків заняття, зворотній зв'язок.

Структура заняття «Тривога та ресурси для її подолання»:

1. Привітання. Оголошення теми заняття, мотивування учасників.

2. Введення в роботу, формування комунікативного простору (вправа «Я – тварина»).

3. Інформаційний блок «Тривога і тривожність. Семантика тривоги під час війни».

4. Практичний блок (вправа «Двері»; вправа «Обійми»; дихальні вправи), групове обговорення та групова рефлексія.

5. Рекомендаційний блок.

6. Підведення підсумків заняття, зворотній зв'язок.

Під час тематичних психологічних занять у кожного учасника має бути можливість для вільного висловлювання, для обміну думками та емоціями. Психолог не має перетворитися на лектора, який надає логічно упорядковану інформацію, він має максимально сприяти не тільки її розумінню, а й прийняттю. Він допомагає впоратися зі складними емоціями та почуттями учасників занять, а за можливості та зрозуміти їхню природу. Для цього фахівцю варто завчасно продумати та підготувати перелік технік і прийомів, якими він може скористатися за необхідності, як особливо цінним практико-орієнтованим ресурсом.

Підсумовуючи зауважимо, знайомство студентів з інформацією щодо самопомоги потребує якісного її теоретичного і практичного опрацювання: обговорення чітко структурованої інформації, зі спеціально розробленими алгоритмами дій, а також виконання спеціально підібраних вправ. Все це сприяє формуванню готовності студентів ЗВО до самопомоги у стресових

ситуаціях, спричинених війною. Прогнозуємо, що якщо студенти, які відвідали тематичні психологічні заняття, матимуть таку готовність відносно себе, вони зможуть надати першу психологічну допомогу і тому оточенню, хто знаходиться поруч.

ВАРАКУТА Марина,
викладач кафедри психології
Вищого навчального приватного закладу
«Дніпровський гуманітарний університет»

ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ І РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Вже кілька місяців українці перебувають у постійній напрузі. У такий складний час надзвичайно важливо протистояти страху, паніці, тривозі. Військові дії в Україні є напругою для всіх учасників освітнього процесу. За цих умов значно зростає роль психологічних служб в системі освіти відповідно до цілей і функцій системи освіти щодо забезпечення своєчасної та систематичної психологічної та соціально-педагогічної підтримки всіх учасників освітнього процесу.

Важливе значення має створення психологічно комфортного освітнього простору для студентів, збереження фізичного, психічного здоров'я та підвищення їхньої стресостійкості, забезпечення якісного навчального процесу для студентів із психологічною травмою, своєчасна підтримка педагогічного колективу.

Пандемія, яку спричинив COVID-19 у 2020 році, підготувала учасників освіти до дистанційного навчання. На сьогодні усіма навчальними закладами розроблено програми та створено платформи дистанційного навчання для здобувачів освіти, але війна та її наслідки внесли нові корективи. Погіршилися умови життя, в деяких містах та селах з'явилися труднощі з постачанням води, електроенергії, постійні загрози обстрілів та бомбардувань по всій країні. Це змусило багатьох людей покинути свої домівки виїхавши у статусі внутрішньо

переміщених осіб до інших міст чи взагалі за кордон, що, поза жодних сумнівів, вплинуло на психологічний стан людей.

Безпека стає найнагальнішою базовою потребою людини у зв'язку з військовою агресією. Тому основною моделлю підтримки стресостійкості студентів у військових обставинах є створення безпечних умов для навчання, безперервної психологічної підтримки, емоційної безпеки та підвищення рівня соціальних і духовних потреб.

Проблема страхів є дуже актуальною і необхідною для вирішення багатьох проблем як педагогічного, так і психологічного характеру. Особливо, якщо йдеться про негативні емоції (страх), які відчують студенти через війну. Своєчасне виявлення порушень в емоційно-вольовій сфері та набуті в дитинстві вміння керувати емоціями є передумовою формування повноцінного члена суспільства.

Як відомо, страх вважається однією з найдавніших і найсильніших людських емоцій. Страх притаманний абсолютно всім людям і супроводжує їх протягом усього життя. Страх може допомогти людині: уникати ситуацій, що загрожують життю, контролювати стан, рухати тілом тощо, але надлишок страху, як і надмірно виражений страх, може бути перешкодою для досягнення протилежної страху мети. Дослідженню феномену переживань присвячено багато наукових досліджень, чимало написано про страхи студентів [2].

З одного боку, страх – це захисна реакція організму, яка сигналізує про небезпеку, спонукає до захисту, а з іншого – гальмує пізнання, штовхає на необдумані вчинки, приховує нові можливості, а пригнічене почуття страху впливає на стан здоров'я.

Для надання ефективної психологічної допомоги студентам у подоланні та усуненні різних видів страхів важливо використовувати корекційно-розвивальні програми, які забезпечуватимуть розвиток емоційної стійкості та подолання тривожних станів студента.

Ефективність психологічної підтримки студентів залежить від правильно підібраних форм і методів роботи з подолання страхів. Варто

детальніше вивчити себе, знати свої можливості й свідомо впливати на негативні емоційні стани.

Баланс емоцій важливий для психічного здоров'я, тому при підвищенні емоційності студентів важливо не тільки навчити їх стимулювати себе в процесі вольових дій за допомогою позитивних емоцій, а й не боятися негативних емоцій, які обов'язково виникне в процесі життя, праці, творчості, тому що неможливо уявити будь-яку діяльність без невдач, помилок і зривів.

Психологічна допомога студентові психологом має на меті формування в учасників освітнього процесу свідомого ставлення до свого емоційного світу; зміна внутрішнього ставлення до реагування на тривожні моменти в житті; збагачення досвіду емоційних переживань та шляхів їх подолання; допомогти прояснити різницю між реальними та уявними страхами; підвищення рівня особистої відповідальності за своє життя, здоров'я, почуття та вчинки; підвищення рівня стресостійкості; дослідити способи та прийоми зниження рівня тривожності та подолання страхів у студентів, розвитку почуття безпеки, набуття здатності до саморегуляції.

До основних та класичних методів формування емоційної стабільності та стресостійкості студентів в умовах війни можна віднести:

- дихальні техніки для зняття стресу й панічних атак (надування «кульки», дихання на рахунок, «Обійми метелика», зосередьтеся на своїх п'яти почуттях та ін.);
- тілесні техніки боротьби зі стресом;
- вправи на зняття психоемоційного напруження;
- види арт-терапії як способу зцілення за допомогою творчого самовираження;
- вправи для релаксації та нормалізації самопочуття;
- комплексні програми фізичного виховання, які дають змогу оптимізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривожності, забезпечують підвищення фізичної працездатності, покращення стану здоров'я, що в цілому сприяє формуванню стресостійкості як одного з важливих факторів надійності,

ефективності та успішності дій в екстремальних ситуаціях для всіх категорій здобувачів освіти [5].

Шляхи формування емоційної стабільності включають багато прийомів, які допомагають учням подолати прояви стресу та дистресу, але також підліткові та дорослі форми психоемоційних та поведінкових розладів психотравм, пережитих у дитинстві, можуть мати віддалені наслідки.

Рекомендується формувати психоемоційну стійкість студентів, уникати нервових перевантажень і зберігати здоров'я. Не кожен метод формування емоційної стабільності може підійти окремому студенту, тому при виборі методу слід враховувати індивідуальні особливості конкретної людини. До антистресових заходів також можна віднести аутогенне тренування, методи релаксації, дихальні вправи, фізичні вправи, час для хобі тощо [1].

Слід і надалі вдосконалювати психологічну допомогу студентам у воєнних умовах з урахуванням нових обставин.

Ефективною формою психологічної допомоги є індивідуальна допомога. Проте воно займає багато часу, обмежує можливості його використання в освітньому середовищі, спрямовує працівників психологічної служби на форми групової роботи, використання яких дає змогу охопити більш освічених людей.

Список використаних джерел

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / за заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>.

2. Дурсунова А. И. Изучение особенностей проявления страхов у студентов / Современные наукоемкие технологии / А. И. Дурсунова, К. А. Холуева. 2013. №7. С. 205.

3. Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. Соціальна психологія. 2010. № 2. С. 18–27. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/19629>.

4. На допомогу фахівцям психологічної служби у системі освіти України URL: <https://imzo.gov.ua/2022/12/12/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhbvy-u-systemi-osvity-ukrainy/>.

5. Техніки і методи роботи з дітьми. URL: <https://youtu.be/geMAvkBR2K8>.

ДЕРКАЧ Анна
викладач кафедри прикладної психології
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ РЕСУРСНИХ ГРУП ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

В лютому 2022 р. життя України змінилося на до і потім. Початок воєнних дій на території держави спричинив низку змін у житті кожного українця. Ці зміни торкнулися не тільки зовнішніх обставин, вони передусім стосуються внутрішнього переживання потрясінь, які зазнає людина безпосередньо, та які вражають інформаційно й емоційно. Науковці та практики стверджують, що вагома кількість громадян країни або мають ознаки посттравматичного стресового розладу, або проживають поруч з тими, хто характеризується його проявами.

Психічне і психологічне благополуччя студентів у воєнний час також позначається негативними тенденціями, спричиненими жахіттями подій, свідками або учасниками яких вони стали. І навіть тоді, коли молодь перебуває у фізично відносній безпеці, сильні негативні емоції не дають можливості для повноцінного функціонування та повернення до нормального життя.

Більшість молодих людей віком 17-22 роки намагаються справитися зі своїм станом самостійно, спираючись на власні внутрішні та зовнішні ресурси, утім є вагома кількість дівчат і юнаків, які потребують професійної психологічної допомоги. Такі студенти намагаються покращити свій психоемоційний стан різними шляхами: користуються Інтернет-ресурсами для пошуку порад і рекомендацій від фахівців-психологів, налаштовують у своїх телефонах спеціальні мобільні застосунки, підписуються на корисні (на їхню точку зору) Телеграм-канали та Ютуб-канали, відвідують психологічні консультації (здебільшого в онлайн умовах), записуються на заняття груп

психологічної підтримки, які проводяться з використанням Інтернет-технологій.

Важливо зауважити на цікаву тенденцію: до початку війни в Україні групи психологічної підтримки функціонували, однак психологи-практики зазначають, що студенти вишів надавали перевагу індивідуальним формам роботи з психологом, сьогодні ж групові зустрічі стали більш популярними та групи підтримки набули особливої ресурсності та значущості для їхніх учасників. Зустрічі молоді з одного університету чи зустрічі юнаків і дівчат з різних куточків України завдяки онлайн-простору стали не тільки цікавими, а й дуже продуктивними, оскільки суттєво збагачують репертуар дій та створюють унікальні можливості для продукування ефективних алгоритмів реагування на складні та нестандартні ситуації, в яких наразі перебуває студентство.

Проведення ресурсних груп психологічної підтримки – досить цікавий і насичений процес, сповнений інсайтів і опір усвідомленості подій учасниками занять. Ведучому таких груп дуже важливо мати у своїй професійній скарбничці широкий спектр психологічного інструментарію для швидкого реагування на запит групи, її динаміку у процесі зустрічі, а також індивідуальні трансформації. Крім того, дана форма тренінгової роботи вимагає від психолога його власної ресурсності (не можна запалити вогонь іншого, якщо власний вогонь давно зник або ледве жевріє).

Під час проведення ресурсних груп психологічної підтримки студентів у воєнний час психолог може використовувати широкий перелік технік і прийомів, які надихають, мотивують, заряджають позитивом учасників, змінюючи його світосприйняття та сприйняття самого себе. Робота фахівця з ресурсністю здебільшого має творчий характер, легко і невимушено вбудовується у взаємодію з учасниками занять. Зазвичай відмова або ухиляння від виконання вправ чи від обговорення важливих питань зникає ще в першій половині зустрічі, адже ефект зарядження позитивом від учасників заняття непомітно активізує до роботи тих, хто «просто прийшов спробувати», «хотів

подивитися, що тут відбувається», «просто зайшов на вогник», «підключився, бо сильно радили».

Не можна не зауважити на той факт, що дуже часто ресурсні групи психологічної підтримки виходять за часові рамки, відведені для проведення занять. Психологи відзначають, що зацікавленість і включеність у роботу студентів у другій половині зустрічі суттєво посилюється і «дуже шкода обривати» інтерес і активність молоді. Ще одним проблемним моментом, про який доцільно зазначити у розрізі даної теми, є труднощі збереження відчуття ресурсності по завершенню занять. Окриленість молоді, яка виключає зум-конференцію, за лічені хвилини може перетворитися на глибоку прірву від звуку вибухів чи сигналу сирени про повітряну небезпеку. Саме тому, кожне заняття ресурсної групи психологічної підтримки має бути скерованим на загальну мету – розвиток стресостійкості молоді та здатності до самопомочі у складних життєвих ситуаціях.

Цікаво зауважити, що учасники ресурсних груп психологічної підтримки по завершенню занять часто відзначають, що наслідують ведучого і пропонують своїм близьким і знайомим вже апробовані ними особисто методи збагачення свого ресурсу через тіло, емоції та свідомість. Вони акцентують на тому, що допомога іншим, поза їхньою групою підтримки, також постає для них ресурсом.

Отже, ресурсні групи психологічної підтримки – популярна і продуктивна форма роботи зі студентською молоддю, що може проводитися у рамках роботи психологічної служби вишу. Основне завдання таких груп – збереження психологічного благополуччя їхніх учасників для ефективного функціонування. Проведення ресурсних занять вимагає від психолога вільного володіння широким спектром психологічного інструментарію та чутливості до загальногрупової та індивідуальної динаміки.

ДРОЗД Олена
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ЦІЛИТЕЛЬСЬКИЙ ЗМІСТ АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ КАРЛА ЮНГА

Психоаналітична спадщина Карла Юнга багата метафориною та афористичністю і належить до найвищих взірців класики глибинної психології. Зважаючи на порушені в ній культурологічні, історичні та морально-філософські проблеми, її можна зарахувати до психологічного метажанру. Проте, чимала увага у психоаналітичному дискурсі Карла Юнга приділяється сакральним сюжетам, що становить наріжний камінь у дослідженні цілительських феноменів. На нашу думку, творчість швейцарського психотерапевта пронизана пророцтвом, сповнена містикою, магічними мотивами, таїнством, містерією, які неминуче ведуть до духовної трансформації дослідника і читача.

Ключем від несвідомого, за К. Юнгом, є символічна функція психіки, закарбована в архетипах, які здійснюють потужний вплив на особистість, формуючи її почуття, світогляд, цінності. Архетип як універсальне явище консолідує в собі архаїчні геноми людства, емпіричний досвід попередніх поколінь, ірраціональні та трансцендентні модули мислення, впливаючи на підсвідомі уявлення людини та сприйняття нею навколишньої дійсності [1, с. 372].

Феноменальною залишається теорія про колективне несвідоме Карла Юнга, яка увінчала і синтезувала філософські, культурологічні, психологічні підходи. Тут і архетип Великої Матері, і архетип Героя і архетип Духовного батька, і Уроборос, який символізує темряву і саморуйнування одночасно з родючістю та творчою потенцією. Відтак, цілительний зміст аналітичної

психології Карл Юнга криється в можливості застосовувати універсальний досвід ученого в будь-якій країні світу, з будь-яким запитом клієнта.

Так, наприклад, популярний і доволі потрібний метод терепевтичної казки ґрунтується на ключових позиціях структури особистості за Юнгом. Алгоритм написання казки простий і доступний, як-от: «Жив-був...Одного разу...З тої пори..». Здавалось би в автора написаної казки виходить звичайний примітивний текст. Але варто проаналізувати зміст написаного, з оглядом на Аніму, Анімус, Тінь, Персону, і одразу отримуєш ефект зцілення казкою.

На глибоке переконання К. Юнга, «міф і легенда – носії особливо важливого людського досвіду, цінного для всіх часів» [2, с. 56]. Саме тому психоаналітик і надавав вагомому значення нетлінній літературній пам'яті предків. Сьогодні, у ці важкі та історично важливі часи, коли Україна палає у вогні, саме Архетип Мужнього Воїна, Архетип Героя і Мудрого Старця мають цілительний зміст, зміцнюють віру і силу, мужність і незламність. Кожного свідомого українця переповнюють пугнічні, глоричні та альтруїстичні емоції. Для того, щоб їх висловити, проаналізувати та прожити, ефективно застосовувати юнгіанський «Метод вільних асоціацій», за допомогою якого можна віднайти ключове слово, що дійсно матиме цілительний зміст.

До прикладу, пропонуємо групі 24 слова, які мають пряму причетність до української нації. Це такі: калина, колискова, піч, борщ, вишиванка, бандура, гопак, поле, коровай, кінь, човен, погріб, козак, віночок, вареники, море, горище, часник, віл, серп, тополя, гори, підкова, веретено. Завдання: проасоціювати їх і віднайти ключове слово. Для кожного це буде щось своє, щось етнічно-індивідуальне, рідне і тепле. Після того, як ми завершимо, із ключовим словом треба скласти міні-вірш, оду, або просто написати афоризм чи то авторську цитату.

У своїй «Червоній книзі», яку послідовники та біографи Юнга називають його особистою Біблією, психотерапевт розмірковує про сенс власного життя, ілюструючи малюнками кожен «ключ» до глибин підсвідомого. Пізніше він називає ці малюнки Мандалою. Трансформаційний зміст з позиції аналітичної

психології має малювання Мандали. Як правило усі, хто захоплюються цією технікою, визнають, що завдяки їй часто пізнають інсайт.

Нам імпонує актуальна цитата К. Юнга, яка допомагає наблизитися до розуміння його світогляду: «Сумнозвісна правда криється в тому, що життя людини складається з комплексу неосяжних протилежностей – дня і ночі, народження і смерті, щастя і страждань, добра і зла. Ми не впевнені навіть у тому, що якесь одне буде переважати над іншим, що добро перемаже зло, або радість – біль. Життя – це поле бою. Воно завжди існувало і завжди буде існувати, а якби це було не так, життя б завершилось» [2, с. 68].

Знайти відповіді на купу запитань і відчуті істинну трансформацію найбільшою мірою допоможе аналітична психологія Карла Густава Юнга. Ознайомлення з її духовним змістом спрямує пошук у потрібному напрямку, сформує на основі одержаного інтелектуального багатства позицію, завдяки якій людина стає особистістю.

Список використаних джерел:

1. Цепкало Т. О. Міфологізм української поезії ХХ століття як об'єкт літературознавчого дискурсу. *Modern researches in philological sciences: Collective monograph. Riga: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.372–397.*
2. Юнг К. Г. Избранное. Минск: ООО «Попурри», 1998. 448 с.

ЗАЙКОВСЬКИЙ В'ячеслав

здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Проблема дослідження соціального інтелекту стає все більш актуальною на сучасному етапі розвитку психологічної науки. Це обумовлено специфікою даного феномена, який є надзвичайно важливою практичною якістю, але природа якого не вивчена в повній мірі. Соціальний інтелект людини є однією з

найважливіших якостей її взаємодії з оточуючими людьми, розуміння нею того, що хоче суспільство, які вимоги висувуються перед нею в процесі спілкування і взаємовідносин у соціумі [1, с. 154].

Сучасне суспільство вимагає від особистості досягнення взаєморозуміння із собою та іншими людьми. Взаєморозуміння є чинником повноцінного розвитку особистості. Психологічна наука вважає, що соціальний інтелект є такою особливістю особистості, яка сприяє розумінню людьми одне одного, а відтак і ефективній діяльності.

Аналізуючи поняття соціального інтелекту, ми спробували знайти його найбільш повне і точне визначення, що буде найбільш прийнятним для нашого дослідження. У вітчизняній і закордонній психології воно розглядалося в межах більш широкої категорії «загального» інтелекту. Але провідні когнітивісти в свій час перейшли від дослідження інтелекту в межах комп'ютерної метафори до досліджень: Х. Саймон та Д. Бродбенд – інтуїції [2], Г. Бауер – репрезентації емоцій в семантичній пам'яті [3]. Проблема соціального інтелекту є такою, в якій відображена взаємодія емоційного та когнітивного. Саме в межах досліджень соціального інтелекту формується розуміння людини не як комп'ютеру, а як когнітивно-емоційної істоти. Виходячи з теоретичних розробок даної проблеми, можна виділити наступні концепції соціального інтелекту.

Термін «соціальний інтелект» в психології був запропонований Е. Торндайком для позначення далекоглядності в міжособистісних стосунках. Він розглядав соціальний інтелект як специфічну, пізнавальну здібність, яка забезпечує успішну взаємодію між людьми та має основну функцію прогнозування поведінки. Розглядаючи термін «соціальний інтелект», Е. Торндайк стверджував, що він існує окрема від звичайного інтелекту. Г. Олпорт розглядав соціальний інтелект як якість яка більше пов'язана з поведінковими уміннями, ніж з пізнавальною діяльністю. В науковій літературі можна зустріти ототожнення соціального інтелекту з деякими пізнавальними процесами. Так, Ж. Годфруа соціальну перцепцію характеризував як

соціальний інтелект в розумінні Е. Торндайка. Г.Ю. Айзенк соціальний інтелект визначав як здатність індивіда застосовувати загальні інтелектуальні здібності з метою адаптації до вимог суспільства.

Автор першого тесту для виміру соціального інтелекту Дж. Гілфорд пов'язував його з пізнанням поведінкової інформації. Виходячи з його концепції соціальний інтелект це – інтегральна, інтелектуальна здатність, яка визначає успішність спілкування та соціальної адаптації. Продовжуючи ідеї Дж. Гілфорда, М. Форду та М. Тисаку вдалось продемонструвати, що соціальний інтелект являє собою узгоджену групу ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації.

Соціальний інтелект до області взаємодії інтелекту з навколишнім світом відносить і Р. Стернберг. На його думку, це розумове керівництво поведінки, що служить цілям забезпечення взаємин індивіда і навколишнього середовища. Р. Стернберг, розвиваючи інвестиційну теорію креативності, твердив, що творча особистість відрізняється здатністю інвестувати свої сили в ідеї, які недооцінює професійне товариство, для того щоб їх розвинути і втілити в життя. Автор підкреслював, що вчений має відрізнятись високим рівнем не тільки загального, спеціального але й соціального інтелекту. Адже, у зв'язку із включеністю творчості в розгалужену сітку розподілу праці її поступ виявляється все більш колективним. Крім того Р. Стернберг підкреслював, що імпліцитне навчання (навчання через дію) є розрізнявальним критерієм між академічним та практичним (соціальним) інтелектом. В основі соціального інтелекту за Р. Стернбергом лежить так зване неявне знання, яке виникає з практики реальної взаємодії людини зі світом [4].

Загалом, можливі різні підходи до опису соціального інтелекту. Т. Бьюзен визначає соціальний інтелект як «показник того, в якій мірі ми здатні спілкуватися з іншими людьми» і розглядає його в контексті «широкого діапазону різних навичок та вмінь» [5, с. 36]. До числа складових, які на його думку, характеризують людину з розвинутим соціальним інтелектом відноситься: вміння слухати людей; вміння вести бесіду у різних суспільних

ситуаціях; вміння «продавати» себе та свої ідеї; наявність позитивної психологічної установки по відношенню до інших та самого себе; вміння виходити з «незручних» ситуацій; вміння встановлювати та підтримувати добрі стосунки з людьми; вміння виокремлюватися із натовпу.

О.Б. Чеснокова, розглядаючи різні підходи до вивчення соціального інтелекту, наводить наступне визначення: «це здібність до виокремлення суттєвих характеристик комунікативної ситуації та здатність намічати можливі шляхи свідомого опосередкованого впливу на комунікативні наміри інших людей з метою досягнення своїх або загальних предметних або комунікативних цілей» [6].

Розкриваючи психологічний потенціал соціальної обдарованості, О.О. Бодальов виділяє соціальний інтелект людини, як її інтегративні соціально-пізнавальні властивості, а також сукупність інших психологічних утворень, які забезпечують успішність спілкування [7].

У теорії соціального характеру Е.Фромма найбільш близько до розуміння соціально обдарованої особистості наближається, так званий, продуктивний тип характеру. За Фроммом, це людина незалежна, спокійна й чесна, любляча та креативна, завдяки продуктивному мисленню, праці й любові до всього живого вона здійснює соціально корисні вчинки [8; 9].

У дослідженні Ю.М. Ємельянова сутність соціального інтелекту визначається як здатність розуміти самого себе, а також інших людей, їхні взаємини, і прогнозувати міжособистісні події. Автор позначає цим терміном соціально-гностичний потенціал людини. На його думку, сферу можливостей суб'єкт-суб'єктного пізнання індивіда можна назвати його соціальним інтелектом. Змістовно Ю.М. Ємельянов розуміє соціальний інтелект як стійку, основу на специфіці мисленневих процесів, афективного реагування та соціального досвіду, здатність розуміти самого себе, інших людей, їхні взаємовідносини та прогнозувати міжособистісні події. Ним виділяються такі основні функції соціального інтелекту, як адаптивна, пізнавальна, прогностична, регулятивна, комунікативна [10].

Про доцільність виокремлення соціального компонента із загальної системи пізнавальних здібностей особистості свідчать дослідження С.С. Белової, Є.С. Михайлової, Сієрральта З. Хорхе Бернардо, В.І. Сулова, Д.В. Ушакова та інших вчених. Вони встановили, що соціальний інтелект слабо пов'язаний з оцінками загального інтелекту [11; 12].

За результатами дослідження Д.В. Ушаков запропонував наступний спосіб інтеграції знань про соціальний інтелект у загальну теорію інтелекту за такими положеннями:

1. Соціальний інтелект – пізнавальна здібність, що виступає одним з видів інтелекту та підкорюється його загальним закономірностям. Він регулює пізнавальні процеси, пов'язані з відбиванням соціальних об'єктів (людини як партнера у спілкуванні, групи людей). До процесів, що створюють соціальний інтелект, відносять соціальну сенситивність, соціальну перцепцію, соціальну пам'ять, соціальне мислення.

2. Умови середовища формування соціального інтелекту у більшості зумовлені (а також зумовлюють) комунікативними особливостями людей. Ця характеристика соціального інтелекту виступає причиною його невисоких кореляцій з іншими видами інтелекту та наявністю зв'язків із особистісними особливостями.

3. Характерних особливостей соціальному інтелекту надають репрезентативні системи, які складають його основу: поєднання вербальної та невербальної (інтуїтивної) репрезентації [12].

Концепція Д.В. Ушакова, яка розвивається зі структурно-динамічної позиції, є більш сучасною та всеохоплюючою. На думку автора, соціальний інтелект має такі структурні особливості: континуальний характер; використання невербальної репрезентації; втрата точності соціального оцінювання при вербалізації; формування в процесі імпліцитного навчання; використання внутрішнього досвіду [12].

Дослідження С.С. Белової уточнюють позицію Д.В. Ушакова. У роботі продемонстровано, що соціальний інтелект в залежності від установки суб'єкта

може працювати в різних режимах. При пізнавальній установці людина оцінює інших не застосовуючи вербального опису причин цієї оцінки. При установці на вербалізацію, тобто коли необхідно пояснити причини оцінки, точність оцінки знижується. Дослідження дало можливість заключити, що вербалізація погіршує функціонування соціального інтелекту, який в даній роботі визначався як здатність оцінити інтелект дитини за фрагментом відеозапису. При оцінюванні люди застосовують неусвідомлювані критерії. При вербалізації називають інші критерії, які потім використовують для оцінки. Саме це і погіршує її точність. Результати С.С. Белової говорять про інтуїтивний характер оцінювання інтелекту іншої людини. Рефлексія такого процесу спричиняє зниження якості оцінювання [11].

У більшості теорій місце соціального інтелекту в структурі здібностей залишається недостатньо чітко встановлено. Так, в роботі Д.В. Люсіна соціальний інтелект корелює із загальним інтелектом в середньому на 0,3. Якщо для загального інтелекту не притаманні кореляції з особистісними характеристиками, то для соціального такі кореляції є істотними. Такі результати Д.В. Ушаков пояснює не досконалістю вимірювальних процедур для соціального інтелекту. Тому зрозуміло, що у дослідників викликає сумніви надання соціальному інтелекту статусу окремого виду інтелекту. Лише в теорії множинного інтелекту Х. Гарднера виділено серед ряду видів інтелекту внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Здібності, які він включив до цих видів інтелекту виявились пов'язані не тільки із соціальним але і з емоційним інтелектом.

Емоційний інтелект не є тотожним соціальному, але містить в собі ряд якостей, які включає і соціальний інтелект. Справа в тому, що кожен компонент емоційного інтелекту стосується не тільки власних емоцій людини, але й емоцій інших людей. Так, здібність до розуміння емоцій означає, що людина розпізнавати емоцію, тобто встановити факт наявності емоційного переживання у себе, чи в іншої людини, далі ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію переживає вона сама, чи інша людина, і знайти для неї словесний

вираз, а також розуміє причини, що викликають дану емоцію, та наслідки, до яких вона призводить. Здібність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все підкорювати надто сильні емоції, контролювати зовнішній вираз емоцій, а також за необхідністю довільно викликати ту чи іншу емоцію. Кожна з зазначених здібностей може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Таким чином, ми можемо говорити і про внутрішній, і про зовнішній емоційний інтелект. Ці два варіанти передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, однак мають бути пов'язані один з одним [13].

Апелюючи до вищезазначеного, Д.В. Ушаков пропонує три варіанти пояснення природи соціального інтелекту як здатності розуміти людей і соціальні ситуації: 1) соціальний інтелект являється особливою здатністю, яка відрізняється від інших видів інтелекту, але має з ними зв'язок; 2) соціальний інтелект являється не стільки здатністю, скільки системою знань та умінь набутих протягом життя. Отже він означає компетентність у сфері соціального пізнання, а не спеціальну здатність; 3) соціальний інтелект – це особистісна риса, яка визначає успішність соціальної взаємодії. Таким чином, соціальний інтелект пов'язаний з такими пізнавальними здібностями, котрі на відміну від інших виявляються частинами конструктів, в яких поєднані пізнавальні здібності з особистісними рисами. З позиції структурно-динамічної теорії рівень соціального інтелекту особистості залежить від: а) потенціалу формування, який проявляється також на рівні загального інтелекту; б) особистісних, в першу чергу емоційних, особливостей, таких як більшою чи меншою мірою залучають сили людини до спілкування з іншими людьми та їх пізнання; в) того, як склався життєвий шлях людини, чи прийшлося їй спрямовувати свої сили на взаємодію з іншими людьми на предметну роботу [13].

Таким чином, аналізуючи дослідження вітчизняних та зарубіжних дослідників, ми можемо зробити висновок, що соціальний інтелект являє собою сукупність когнітивних функцій, що визначають здатність індивіда до пізнання

соціальної дійсності, саморегуляції і самопізнанню, які служать цілям адаптації суб'єкта до соціального оточення і керуються комунікативною компетенцією.

Список використаних джерел:

1. Яновська Т. А. Соціальний інтелект у структурі професійно-важливих якостей психолога. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). С. 153-168.
2. Якиманская Н. С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения. *Педагогика*. 1995. № 2. С. 15-24.
3. Яценко Т. С. Активное социально-психологическое обучение в подготовке будущих учителей. Киев : Вища школа, 1987. 109 с.
4. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. Москва, 2002. 335 с.
5. Бьюзен Т. Могущество социального интеллекта. Минск : Поппури, 2004. 208 с.
6. Чеснокова О. Б. Изучение социального интеллекта в детском возрасте. *Познание, общество, развитие*. 1996. С. 74-82.
7. Бодалев А. А. Об одаренности человека как субъекта общения. *Мир психологии*. 1998. №4. С. 272-275.
8. Фромм Э. Революция надежды. Избавление от иллюзий. Москва, 2005. 352 с.
9. Фромм Э. Бегство от свободы: Пер. с англ. Москва : Прогресс, 1989. 272 с.
10. Емельянов Ю. Н. Обучение паритетному диалогу. Ленинград : ЛГУ, 1985. 106 с.
11. Белова С. С., Валуева Е. А., Ушаков Д. В. Интеллект и адаптация. *Журнал прикладной психологии*. 2006. № 6-3. С. 49-53.
12. Ушаков Д. В., Люсин Д. В. Социальный интеллект как вид интеллекта. *Идея системности в социальной психологии*. Москва, 2005. С. 236-261.
13. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва, 2004. 176 с.

КОЛІСНИК Людмила,
кандидат психологічних наук, практичний психолог
Сумського державного університету
КУРАГІНА Євгенія,
Громадської організації «Асоціація психологів вищої школи України»,
психолог, аспірант

МОДЕЛЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАБІЛЬНОСТІ ЯКІСНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

У світі посилена увага до питань, пов'язаних із психічним здоров'ям, відображена у Глобальних Цілях Сталого Розвитку ООН (ціль 3.4, 3.5, 3.8.); в Україні – у Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (схвалення розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р) [1; 2]. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я це не лише відсутність симптомів захворювання. Це стан психічного добробуту, при якому людина реалізує свої здібності, може долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати та здатна робити внесок у розвиток своєї країни, громади тощо [3].

Надзвичайно важливим є піклування про психічне здоров'я молодого покоління, яке великою мірою сконцентроване у вищих навчальних закладах країни. Саме тому необхідно приділяти належну увагу функціонуванню психологічних служб у ЗВО, які є першою ланкою надання психологічної допомоги.

Психологічна служба закладів вищої освіти України представлена роботою практичних психологів, які переважно є одночасно викладачами кафедр психології. Таке суміщення посад значно збільшує навантаження на фахівців та дозволяє охопити наданням психологічної допомоги лише достатньо вузьке коло охочих. Іншою складністю є неможливість забезпечення інтервізійної роботи в межах одного ЗВО, оскільки за таких умов неможливо дотримуватися етичних правил конфіденційності та анонімності. Одним з

рішень згаданих проблем стало створення професійної спільноти практичних психологів ЗВО, а саме – громадської організації «Асоціація психологів вищої школи України».

Метою ГО «АПВШУ» є об'єднання зусиль професійної спільноти психологів, які працюють у закладах вищої освіти, задля забезпечення соціально-психологічного супроводу освітнього процесу через розвиток системи психологічної служби вищих навчальних закладів та підтримання належного рівня психічного здоров'я.

Головними задачами ГО «АПВШУ» є:

- підвищити ефективність роботи наявних психологічних служб шляхом координації зусиль та обміну досвідом;
- сприяти формуванню в Україні культури впровадження та надання психологічної допомоги у ЗВО;
- брати участь у нормативно-правовому регулюванні роботи системи психологічних служб ЗВО;
- розвивати міжнародну співпрацю з колегами за кордоном в означеному напрямку.

З початком повномасштабної війни в Україні психологи ЗВО зустрілися з новими викликами: з одного боку – значне збільшення попиту на послуги практичного психолога, з іншого – неможливість частини фахівців надавати такі послуги. З метою забезпечення стабільної якісної роботи психологічної служби ЗВО України в цілому Асоціацією психологів вищої школи України була започаткована ініціатива «АПВШУ та друзі», яка змогла оперативного відреагувати на виклики нового часу. Це приклад злагодженої роботи професійної спільноти з окремою цільовою категорією. До мережі психологів ГО АПВШУ (це більш як сто практичних психологів з понад 50 ЗВО України) долучились на волонтерській основі українські та закордонні фахівці – психологи та психотерапевти, які значно підсилили можливості та роботу психологічних служб.

Таким чином сформована більш потужна професійна спільнота змогла забезпечити наступне.

1. *Надання допомоги майже 24/7.* Велика кількість фахівців працювала у режимі чергування. Можливість роботи у вечірні та частково нічні години стала можливою завдяки роботі психологів з країн, що знаходяться в інших часових поясах.

2. *Забезпечення допомоги всім студентам,* які потребують психологічної допомоги незалежно від того, чи є психологічна служба у ЗВО та чи має змогу працювати практичний психолог певного навчального закладу (фізична можливість бути на зв'язку та психологічна готовність). Команда ініціативи «АПВШУ та друзі» працювала з усіма запитами від студентів.

3. *Комплексний підхід у роботі та можливість швидкої переадресації,* адже у спільноті представлені фахівці, які мають різну спеціалізацію (надання консультативної, психотерапевтичної та психіатричної допомоги; фахова підготовка у роботі з суїцидальною тематикою, насиллям, залежностями тощо).

4. *Індивідуальний підхід* – можливість обрати ті методи/техніки/форми роботи, які більш доцільні у роботі з певним запитом. Фахівці ініціативи є представниками різних психотерапевтичних напрямків: психодинамічна терапія, когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, EMDR- терапія тощо. Попередній запис на консультацію дозволяє одразу приступити до роботи тому психологу/психотерапевту, який має більше досвіду у подібній тематиці, володіє необхідними техніками та має можливість працювати у зазначений час.

Механізм функціонування ініціативи включає:

1. *Внутрішню комунікацію фахівців* в окремому закритому чаті: узгодження дій, взаємопідтримка, інтервізійна взаємодія, розподіл та переадресація запитів, методична допомога матеріалами тощо;

2. *Чат для студентів з психологами-модераторами:* можливість спілкування, взаємопідтримки, отримання фахових відповідей та коментарів, відчуття причетності;
3. *Телеграм-канал спільноти,* який спільно наповнюється корисною тематичною інформацією просвітницького характеру;
4. Надання *індивідуальних консультацій* за попередньою реєстрацією через гугл-форму;
5. *Систематична групова робота:* протягом першого гострого періоду – чергування фахівців на платформі Zoom до 18 годин на добу; далі – як правило, вечірні групи підтримки та стабілізації, які залежно від дня тижня мають свою специфіку (психоаналітична, психодраматична, EMDR тощо).
6. *Потужна інформаційна компанія* серед студентів про наявність можливості отримати психологічну допомогу: поширення інформації через ресурси психологічних служб, представники яких є членами АПВШУ; студентські групи у соціальних мережах; адміністрації ЗВО та студентське самоврядування; через асоціації-партнерів, зокрема Національну психологічну асоціацію тощо.

Отже, описана модель, завдячуючи її структурі, дозволяє в умовах війни надавати психологічні послуги студентам ЗВО України стабільно та якісно. Окрім описаних переваг для цільової групи така модель роботи убезпечує залучених психологів від професійного вигорання. Внутрішня комунікація фахівців, інтерв'їйна підтримка, взаємозамінність, можливість роботи виключно в межах власної компетенції сприяють збереженню психічного здоров'я фахівців. Таким чином, ініціатива «АПВШУ та друзі» розширила можливості психологічних служб ЗВО, забезпечила доступ кожного студента до якісних послуг у психологічній сфері.

Велика подяка всім причетним, завдяки роботі яких модель функціонує і приносить результат у часи надскладних випробувань для України!!!

Список використаних джерел:

1. Глобальні цілі сталого розвитку ООН URL: <https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/sustainable-development-goals.html?fbclid=IwAR37DeNHnRuVw8WDR3wsVKnogqqakZWkexotsJpxF6n3acNEQ23XV2VbSVU>.

2. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.

3. World Health Organization. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

4. Rousseau C., Measham T., Nadeau L. Addressing trauma in collaborative mental health care for refugee children. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2013 Jan; 18(1): 121–36. doi: 10.1177/1359104512444117. Epub 2012 May 24. PMID: 22626671.

5. Vergès, Y., Driot, D., Mesthé, P. et al. Collaboration Between GPs and Psychologists: Dissatisfaction from the Psychologists' Perspective—A Cross-Sectional Study. *J Clin Psychol Med Settings* 27, 331–342 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09663-x>.

КОРСУНСЬКА Вікторія,
старший викладач кафедри психології
Вищого навчального приватного закладу
«Дніпровський гуманітарний університет»,
практичний психолог

ІСТОРИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПІДГРУНТЯ ПРОЯВУ НАСИЛЬНИЦЬКИХ ДІЙ

Сьогодні ми говоримо про складну ситуацію, яка вийшла за межі комфорту та створила величезні проблеми щодо збереження психологічного здоров'я населення. Війна жорстока та несправедлива, яка змінює звичний образ життя, спричиняє біль, забирає близьких, наражає на постійну небезпеку, вимагає мужності, в тому числі у дітей.

Війна, у популярному сенсі, це конфлікт між політичними групами, пов'язаний з військовими діями значної тривалості та розмаху. Соціологи розглядають її як інститут, визнаний у звичаї чи законі. Війна залишається соціальним лихом, незалежно від того, чи обрушується вона однією нацією на іншу чи розуміється як разюча сила людства загалом.

Громадськість звернула увагу на тортури, які переважно відбуваються далеко в зонах бойових дій або окупованих територіях. Виявлено навмисні знущання з боку агресорів: побиття затриманих; фільмування та фотографування оголених затриманих чоловіків та жінок; насильницьке розміщення затриманих у різних позах відверто сексуального характеру для фотографування; примус затриманих до роздягання та утримання їх оголеними протягом кількох днів; насильницьке знущання з жінок; зґвалтування дітей наперекір віку та статі в присутності матерів тощо.

Ф. Спенсер давно показав, що кожна форма людської поведінки має своє коріння і ранні прояви в первісній людині. Навіть людське співчуття, єдина сила, на якій може безпечно формуватися антивоєнний дух, і єдина сила, яка зробила будь-які внутрішні зміни у бік істинного гуманізму, не відсутня у найнижчих дикунів [2].

На думку психологів Е. Ф. М. Дурбана і Д. Боулбі, люди по своїй природі схильні до насилля. У той час, як це насильство подається в нормальному суспільстві, час від часу йому потрібен вихід, який забезпечується війною. Це змішується з іншими поняттями, такими як переміщення, коли людина переводить свої образи в упереджене ставлення та ненависть до інших національних груп, релігій, націй чи ідеологій. Поведінкові теорії можуть мати деяке значення для пояснення причин виникнення війни, але вони не пояснюють, коли і як вони проходять, не пояснюється існування деяких людських культур, повністю позбавлених війни. Якщо вроджена психологія людського розуму незмінна, то ці варіації непослідовні. На думку Ф. Г. Александера миру насправді не існує. Періоди, які вважаються мирними, насправді є періодами підготовки до майбутньої війни [3].

Якщо війна властива людській природі з погляду психологічних теорій, то уникнути її навряд чи є можливість. Деякі світові психологи стверджують, що саме через темперамент людини виникає бажання до розв'язання війни. І це відбувається тоді, коли психічно хворі люди керують країною. Наприклад, такі

відомі особистості як Наполеон I, А. Гітлер, Й. Сталін, Саддам Хусейн мали певну жагу до скоєння злочинних дій для задоволення власних потреб.

Наполеона вважають владолобцем-тираном та злим генієм, іноді звеличують та ідеалізують його персону. Існує думка, що саме прихід Наполеона до влади породив вибух націоналізму у всій Європі.

Тяга до військової справи спрямувала його шлях до навчання у спеціалізованій школі з військовим напрямом. Адаптація до нового середовища була не з легких. Він не знаходив визнання в очах розпечених аристократів, які навчалися разом з ним, і не бажав приховувати зневагу, з якою ставився до своїх однолітків.

У підлітковому віці, болючі переживання власної невизнаності у суспільстві та відірваності від рідного дому викликали періоди пригніченого настрою, що змішувалися з думками про суїцид, які можна визначити як психогенні депресивні епізоди.

З випускної характеристики Наполеона можна дізнатися, що він був стриманий і старанний, мовчазний, схильний до усамітнення, норавливий, зарозумілий і егоїстичний; небагатослівний і рішучий, у суперечці кмітливий, добре аргументував доводи; самолюбний, безмежно честолюбний.

Бувши імператором Франції він володів мистецтвом маніпулювання та міг грати на публіку. У ході перемовин в нього спостерігалися прояви несподіваного гніву. Наполеон був вкрай чутливий і образливий, він вважав усі нападки на уряд особисто спрямованими проти нього, тому не терпів авторитетів і ніколи не церемонився з тими, хто наважувався суперечити його думці. Запальність та імпульсивність поривів уживалися в ньому із прагненням до слави та помпезності.

Одним із перших психіатрів, що описав симптоматику епілепсії у Наполеона, був Ч. Ломброзо, який вважав, що хвороба імператора підтверджувалася незграбністю його конституції (фізичні ознаки дегенерації) та несприятливою спадковістю по лінії батька, який нібито страждав на алкоголізм [4].

Цікаві дослідження психологічного портрета А. Гітлера є й сьогодні. На думку дослідників А. Гітлер був людиною надмірностей, гравцем, психопатом та дитиною алкоголіка. Він став самозакоханим актором, спокусником, запеклим брехуном на тлі дитинства з буйним і часто п'яним батьком. Його надмірність пов'язана насамперед із почуттям ненависті, фанатизмом, обманом, брехнею та ризикованою конфліктною поведінкою [1].

Є ряд вказівок на те, що в дитинстві А. Гітлера були психопатологічні відхилення у розвитку, які допомогли сформувати його подальше життя. Насамперед алкогольна залежність та насильство з боку його батька. Сімейні психологічні передумови розглядалися з психоаналітичного погляду. Але щодо залежності та насильства в сім'ї походження приділялося напрочуд мало уваги в дослідженнях. На думку психоаналітиків А. Гітлер був нагодою поведінкової залежності, що підтверджується його зайвою театральністю, риторичністю та ризикованістю.

У дослідженнях сімейної психологічної залежності нині не заперечується той факт, що дорослішання в сім'ї з проблемами залежності може завдати серйозної шкоди дітям, які зазнали впливу. Коли контакт із залежним батьком з адиктивною поведінкою є тривалим, насильницьким і особливо непередбачуваним, наслідки для розвитку дитини здебільшого серйозні. Цей факт міг би пояснити низку речей щодо розвитку особистості молодого А. Гітлера та подальшого внутрішнього та зовнішнього спустошення. Його розвиток на тлі переважно антиутопічних сімейних відносин не призвело безпосередньо до максимуму антиутопії, що викликається ним. Але, якщо ми говоримо про дітей із контекстів, обтяжених залежністю та насильством, то цей дитячий світ досвіду може стати важливою основою у формування їх пізніших нарцисичних, психопатичних та дисоціативних світів фантазій або, основою деструктивних реальностей різного масштабу.

Психосоціальний розвиток А. Гітлера неможливо зрозуміти без урахування його складних сімейних обставин. Не можна виключати генетично передану схильність до асоціальності та психопатії від спілкування з братом.

Однак не слід забувати про особливе місце матері в житті диктатора. Його мати була двоюрідною сестрою Гітлера-старшого.

Стосунки між батьками були своєрідні. Кожен з них мав своє ставлення до А. Гітлера від великої жорстокості до безмежної любові. Їх стосунки стали трикутником між різними типами особистості та потребами батьків. Дисципліна з батьком: абсолютна слухняність, емоційна холоднокровність; з матір'ю: нескінченність, безлад, залежність. Мати не могла захистити сина від батькової кари, але замість його совісті та приниження перебільшувала та ідеалізувала його за слабкість перед жорстоким батьком. У будь-якому випадку відносини між двома батьками характеризуються надзвичайними відмінностями й високою напруженістю в сім'ї.

Більшість психологічних думок спонукають робити висновки, що неадекватність виховання з боку батька (тілесні покарання, образи, тиск, невірноваженість, некерованість поведінки вдома, виплески та вибухи характеру тощо), підкреслюють особливу жорстокість та агресивну імпульсивність батька. Саме батьківська жорстокість виходила за межі насильства того часу. Існує гіпотеза, що таке поведіння було виразом садистської, дисоціальної та психопатичної поведінки особистості, що стало основою у поведінкових проявах А. Гітлера.

Отже, розглядаючи приклади певних історичних особистостей, які очолювали воєнні дії свого часу та були лідерами з певними психопатичними ознаками, підштовхує нас зробити припущення стосовно агресивних проявів та жорстокої поведінки нападників сьогодення. Поведінка, що містить загрозу або завдає шкоду іншим, яка спрямована на завдання будь-якої (фізичної або психологічної) шкоди, аж до знищення об'єкта агресії має певний спектр як дій, так й емоцій з підґрунтям мотивів, установок тощо закладених в дитячі роки.

Тому сьогодні важливим залишається робота як індивідуальна, так й групова.

Список використаних джерел:

1. Klein M. Adol Hitler - Zocker, Psycopath und Kind eines Alkoholiker. / Addiction. Das Portal zum Thema Sucht und Suchterkrakungen. 21.10.2021. URL: <https://www.addiction.de/adolf-hitler/>
2. Phillips D. E. The Psychology of War Author(s). Source: The Scientific Monthly, Dec., 1916, Vol. 3, № 6 (Dec., 1916), pp. 569-578 Published by: American Association for the Advancement of Science Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/6113>.
3. War. Psychologe Wiki. URL: <https://psychology.fandom.com/wiki/War>.
4. Устименко О. Болезни Императора Европы. / НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 4 (39), 20212. URL: <https://neuronews.com.ua/ru/archive/2012/4%2839%29/article-651/bolezni-imperatora-evropy#gsc.tab=0>.

КУРІННА Ірина,
аспірант кафедри психології
Національного університету біоресурсів і природокористування України

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК КОМПЕНСАТОРНІ МОЖЛИВОСТІ ЛЮДИНИ ВНАСЛІДОК ПЕРЕЖИТИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

У тезах розглянуто набуття та розвиток резильєнтності при пережитих екстремальних ситуаціях

Вступ. Час коли в житті трапляється щось неочікуване та жахливе, виникає шоківий стан, паніка, а вчинки спрямовані на виживання. Ми втрачаємо здатність на планування, все що ми можемо спланувати обмежено максимум добою, а інколи й декількома годинами.

Коли відчуття паніки та шоку згасає до нас починають повертатись базові відчуття та емоції. Для того, щоб зберігати баланс потрібно мати достатньо психологічного ресурсу, тому цей стан вимагає багато енергії, яку зараз ми не спроможні генерувати. На зміну ейфорії приходить паніка, агресія, відчай, зневіра і депресія. Ці базові емоції можуть трансформуватись і змінюватись в залежності від психологічного стану. Потужний вплив стрес-факторів сучасного життя викликає захисну реакцію з метою збереження цілісності організму, що не може залишитися без уваги. Одним з поширених почуттів сьогодення, які звучать в запитах психологічних служб це відчуття

провини або ж безпомічності – «я не володію своїми почуттями», «я нічого не роблю», «я роблю не достатньо для захисту рідних», «я виїхала за кордон, а інші залишились в Україні». Такі почуття часто приводить до депресії, відчаю і зневіри.

Вченими та дослідниками проводяться численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегії, які отримують внаслідок пережитого. Однак попри поширеність й різноманіття застосування методик та досліджень у даній галузі, багато аспектів залишаються недостатньо висвітленими, зокрема це сучасні зарубіжні дослідження стресу і його подолання, можливості їх використання в реаліях сучасної України[4].

Турбота людини про себе передбачає володіння рядом навичок та значним набором технік збереження психологічного здоров'я. Однією з таких є стресостійкість або резильєнтність.

Резильєнтність особистості сьогодні є доволі важливим, а можливо навіть першочерговим. Високий темп сучасного життя постійно ускладнюється та пред'являє підвищені вимоги до людини, перевіряє її на міцність, стійкість, «живучість», життєстійкість. Але ступінь життєстійкості особистості багато в чому залежить від її ресурсів.

Нерідко вважається, що стійкість людини перед травматичними подіями є рідкісною реакцією, її часто плутають з таким явищем, як захисний механізм психіки, що зменшує занепокоєння або ж може бути обумовлено відмовою від сприйняття реальності. Так кожна людина сприймає та переживає одну й ту саму подію специфічно, індивідуально та має різні ресурси й можливості для її подолання, тому важко відповісти однозначно чи це є стійкість чи захисна реакція.

Виклад основного матеріалу. Вивченню стресостійкості, життєстійкості, або резильєнтності (в англійських психологічних дослідженнях), дорослих і дітей присвячено численні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців [2].

Найчастіше поняття «резилієнс» (англ. resilience) використовують, коли аналізують вплив на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових тощо) зовнішніх умов і можливості позитивної адаптації або відновлення нормального функціонування людини після такого впливу [1]. Поняття «резилієнс» (resilience) увійшло в науки про людину з механіки, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан. На сьогодні маємо численні приклади таких досліджень серед молоді в різних країнах світу [2]. На перший план виходить питання про необхідність адаптації до нових умов. Тобто визнано той факт, що «постраждале населення має власні здібності, навички, ресурси та можливості. Тому ігнорування цього і фокусування лише на нестачі чогось (наприклад, слабкі сторони, страждання, патологія) є поширеною помилкою» [4]. При цьому підхід резилієнс не виключає того, що «люди можуть переживати посттравматичний стресовий розлад чи мати інші проблеми психічного здоров'я, але робота з проблемами психічного здоров'я має відбуватися лише за умови комплексного надання послуг. До того ж лікування важких розладів, включно з ПТСР, мають забезпечувати підготовлені фахівці»[5].

Існують різні підходи, в межах яких вивчають резильєнтність. Це, зокрема, концепція благополуччя, соціально-екологічна модель і теорія сильних сторін. Резильєнтність часто поєднують із поняттям «благополуччя». Всесвітня організація охорони здоров'я пов'язує благополуччя з визначенням здоров'я та психічного здоров'я, коли здоров'я – це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів», а «психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади». У ширшому значенні благополуччя передбачає задоволення мінімального рівня семи основних груп потреб: біологічних/фізіологічних, матеріальних, психічних, емоційних, соціальних, культурних і духовних. Біологічні потреби пов'язані з фізичним і психічним

здоров'ям, відсутністю захворювань/розладів. Задоволення цих потреб має орієнтуватися на водопостачання і водовідведення, харчування, охорону здоров'я та медичні послуги, останнє на жаль не завжди є в наявності в деяких регіонах країни [3].

Висновок. В стресових та екстремальних ситуаціях або ж після подій, які травмували, людина має важкі спогади, яких намагається позбутися через уникнення (не думати, не згадувати, уникати зайвих нагадувань). Дуже часто саме це пропонують, переключаючи її на щось оптимістичне і позитивне. Але такий метод допомагає лише протягом обмеженого часу.

Достатньо ефективним може бути безумовне самоприйняття. Забути й удати, що «цього не було, – є неможливим для завдання. Якщо психолог тлумачить важкі події у житті людини як її здобутий досвід, як можливість стати сильнішим, витривалим, то тим самим надають можливість розв'язувати певні проблеми. Важливою є можливість думати, згадувати, проговорювати певні важкі думки, спогади. Нарешті важливим є усвідомлення того, що з цим можна жити, важкі події можна залишити в минулому, трансформувати спогади у здобутий досвід, сприймати як можливість стати більш досвідченим, сильним, витривалим, як можливість прожити «свою життєву історію».

Ще одним важливим висновком є те, що екстремальні ситуації змінюють – ми не будемо тими самими, тому резильєнтні люди знаходять нові шляхи інтеграції. Важливим і можливим ефектом є посттравматичне зростання, позитивним є сприяння більшому зв'язку з людьми. Фактори формування резилієнсу пов'язані з особливостями середовища, в якому вони перебувають, насамперед особливостями спілкування та взаємодії з близькими.

Беручи до уваги вищезазначене ми можемо зробити висновок, що деякі люди народжуються із природною системою «навігації» негараздами, – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди

можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Список використаних джерел:

1. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. пер. с англ. М.: Шанс: 1991. 96 с.
2. Лактионова, А. И. Жизнеспособность и ее место в системе психологических понятий [Текст] / А.И. Лактионова // Вестник МГОУ, серия «Психологические науки». 2010. № 3. С. 11–15.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.; за заг. ред. Н. Гусак. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Київ: Марич, 2009. 76с.
5. Тюття Л. Т. Соціальна робота: Теорія і практика / Л. Т. Тюття, І. Б. Іванова. Київ: ВМУРОЛ «Україна», 2004. 408 с.

ЛАЗАРЕНКО Вікторія,

кандидат соціологічних наук, доцент кафедри соціальної психології та психології управління, керівник соціально-психологічної служби Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

ЯК АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВОЇ АКАДЕМІЧНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

(Досвід роботи соціально-психологічної служби Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара)

Війна розділила життя людей на «До» і «Після». З початком війни змінилися пріоритети у роботі психологічних служб закладів вищої освіти. Уся робота практичних психологів тепер спрямована на надання психологічної допомоги співробітникам та здобувачам освіти, на долю яких випали тяжкі випробування – збройні напади, обстріли, руйнування, втрата близьких та рідних, домівок, насилля, полон, приниження, вимушена міграція. Ці події, безумовно, є надсильними потенційно травматичними подіями, які

спричиняють важкі та глибокі переживання, потребують швидкої і невідкладної допомоги спеціалістів задля того, щоб людина могла впоратися з надсильним травмуючим впливом, гострими емоційними переживаннями, запобігти травмуванню психіки та відновити свій психічний стан.

З перших же днів військової агресії в Дніпровському національному університеті створено загальноуніверситетський проєкт «Як адаптуватися до нової академічної реальності в умовах війни». У рамках даного проєкту форми роботи залишилися традиційними – це групова робота та індивідуальні консультації. Разом з тим, робота набула нового змісту. У перші тижні було проведено багато групових занять на тему «Долаємо тривогу», щоб психологічно підтримати студентів і озброїти їх техніками «Швидкої самопомоги». Щотижня проводяться групи психологічної підтримки окремо для студентів та співробітників університету. Проводяться тематичні зустрічі за різною тематикою: «Травматична подія, її вплив на психіку та наслідки», «Як прийняти те, що змінити вже неможливо», «Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни», «Де знайти ресурси для роботи під час війни», «Як подолати почуття провини емігранта», «Психічні стани під час війни: ознаки та допомога». Найбільш затребуваними та серед здобувачів освіти, і серед співробітників університету є запити на оволодіння техніками швидкої самопомоги. Зустрічі відбуваються дистанційно, онлайн.

Значна кількість здобувачів освіти та співробітників займаються волонтерством (надають допомогу біженцям у волонтерських центрах, пораненим у шпиталях, забезпечують внутрішньо переміщених осіб необхідними речами та продуктами харчування, надають розвивально-дозвіллеві послуги дітям). Вони також потребують психологічної підтримки для запобігання емоційного вигорання. Тому для них також проводяться зустрічі у групах психологічної підтримки та тематичні: «Палаю для інших, згораю сам: ознаки та профілактика емоційного вигорання», «Правила надання допомоги дітям», «Стрес та шляхи його подолання», «Саморегуляція емоційних станів» тощо.

На сайті університету та у facebook на сторінці психологічної служби ДНУ розміщені інформаційні матеріали щодо різних аспектів подолання кризових явищ під час війни.

В університеті створено ситуаційний штаб психологічної допомоги та гарячу телефонну лінію як для здобувачів освіти, співробітників, так і громадян міста, області, внутрішньо переміщених осіб. На гарячій лінії чергують та відповідають на дзвінки співробітники кафедр факультету психології та спеціальної освіти ДНУ імені Олеса Гончара.

У наданні психологічних послуг, звичайно, постають перед труднощами, які, напевно, пов'язані з травматичним впливом військової агресії на психіку здобувачів освіти та співробітників. Це виявляється у певній закритості, відстороненості, униканні групових заходів, небажанні та неможливості йти на контакт, висловлюватися та обговорювати свій стан і переживання. А також, це може бути зумовлено об'єктивною неможливістю долучатися до зустрічей (перебуванням у зоні бойових дій, у бомбосховищах, на тимчасово окупованих територіях, відсутністю світла, інтернету тощо).

Певна частина здобувачів освіти з різних причин не відвідують навчальні заняття після відновлення занять. Тому ставимося з розумінням до можливостей і бажання учасників освітнього процесу щодо участі у групових заняттях. У зв'язку з цим ми підготували і оприлюднили на сайті університету загальні психологічні рекомендації для викладачів щодо проведення занять в умовах війни. Обґрунтували важливість і необхідність повернення до навчання під час війни та роль освітнього процесу у відновленні емоційної стабільності як педагогів, так і студентів. А також обрали таку форму інформування і роз'яснення різних психологічних явищ, як відеозапис та презентація інформаційних тематичних матеріалів на сайті університету.

Отже, організація та проведення роботи практичних психологів психологічної служби Дніпровського національного університету з надання психологічної підтримки усім учасникам освітнього процесу побудована на таких загальних принципах:

1. Безпека, екологічність.
2. Власна емоційна стабільність, ресурсність – надання підтримки та допомоги лише у досить стабільному емоційному стані.
3. Підтримка, розуміння, прийняття і діалог.
4. Добровільність участі в обговоренні різних питань.
5. Заохочення (але не примус) до розмови про те, що відбувається, щоб зняти напругу, врівноважити та стабілізувати емоційний стан.
6. Комфортність.
7. Надання можливості відреагувати емоційну напруженість.
8. Обережність у висловлюваннях, обговореннях.
9. Позитивність.
10. Врахування вікових особливостей подачі інформації.
11. Заохочення до участі у громадській діяльності, волонтерстві (здобувачів освіти, які перебувають у більш-менш врівноваженому психічному стані та перебувають у ресурсному стані).

Отже, в умовах війни продовжуємо працювати, надавати психологічні послуги усім учасникам освітнього процесу нашого вишу, орієнтуючись на нові запити й у нових умовах.

ЛОГВИСЬ Ольга,
практичний психолог відділу у справах молоді,
аспірантка кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Зважаючи на стан війни в якому зараз знаходиться Україна, особливу увагу варто звертати на вчасне виявлення початкових ознак різних емоційних розладів. З метою виявлення рівня емоційного напруження, тривожності та тип копінг-поведінки у населення в умовах воєнних дій. Було проведено

дослідження з використанням комплексу наступних методик: шкала диференціальних емоцій (адаптація О. Леонової, М. Капіци); методика оцінки рівня тривожності (Спілбергера-Ханіна); методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) [1, 4, 5].

Опитування було добровільним та анонімним, за допомогою Google-forms з 7 по 14 квітня 2022 року. Вибірку склали 61 респондент віком від 18 до 35 років з таких областей: Вінницька, Дніпропетровська, Івано-Франківська, Житомирська, Закарпатська, Київська, Кіровоградська, Львівська, Миколаївська, Рівненська, Тернопільська, Хмельницька.

Опрацювавши результати проведеного дослідження були отримані наступні результати. За шкалою диференціальних емоцій індекс позитивних емоцій (ПЕМ)=9,3+7,1+8,2=24,6 бала, індекс гострих негативних емоцій (НЕМ)=9+9,2+10,5+7,2=35,9 бала, індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ)=7,1+7,9+7=22 бали.

Результати ми зобразили на рис. 1.

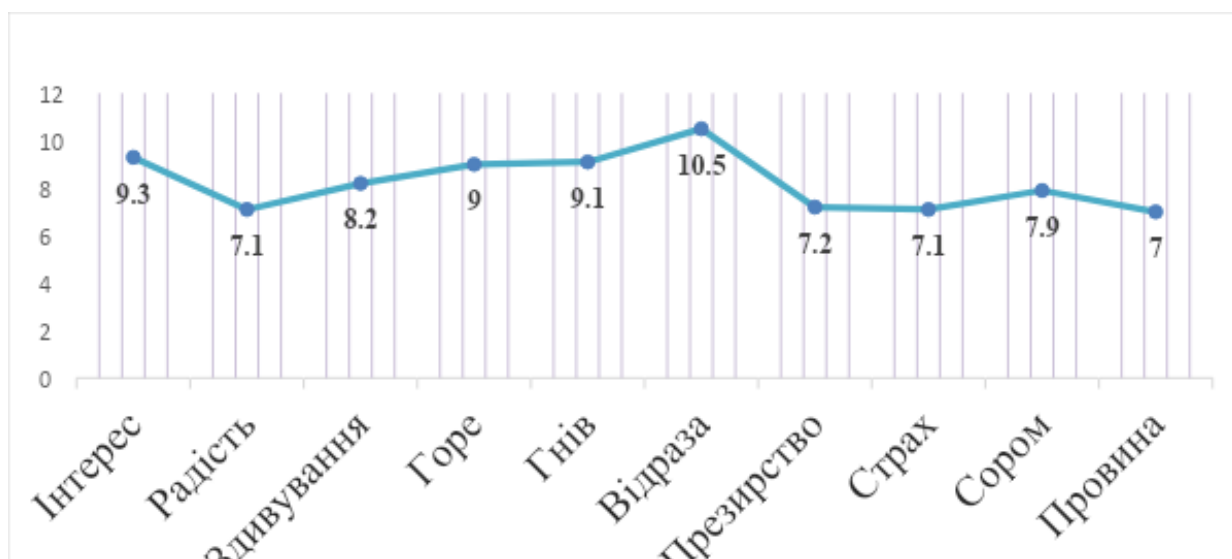


Рисунок 1. Профіль емоцій (Шкала диференціальних емоцій (адаптація О. Леонової, М. Капіци))

З графіку результатів бачимо, що найбільшу кількість балів отримали наступні емоції: відраза (10.5), інтерес (9.3), гнів (9.1) / горе (9).

Можна припустити, що відраза, більшою мірою, пов'язана зі стороною-агресором і спрямована на неї, а не на самого респондента. Емоція інтересу, яка є другою за вираженістю, зараз є недоречною, проте це не так. Під цією емоцією можна розглядати як інтерес до подій, що відбуваються, до новин з фронту, а також інтерес до майбутнього: коли все закінчиться, що чекати в майбутньому і як потім жити далі. Майже з однаковою кількістю балів, третіми за вираженістю стали емоції гніву та горя.

Можна поцікавитися чому горе та гнів зайняли аж третє місце, а не перше, але цьому можна знайти пояснення. Опитування проводилося з 7 по 14 квітня, а отже люди вже перейшли стадію першого шоку, що супроводжується гострим горем та гнівом. Зараз ці емоції перетворилися на внутрішньо глибшу, стійкішу емоцію відрази, яка може також бути й наслідком пережиття горя і гніву.

Отже, найбільш вираженими є негативні емоції, потім тривожно-депресивні, а після них позитивні.

Насправді добре, що у такий важкий час у людей спостерігається домінування саме активних, гострих емоцій таких як горе, гнів, відраза та презирство, адже саме вони часто дозволяють людині вивільнити емоційне напруження, пережити події, що сталися і тим самим зменшити напругу у якій перебуває психіка.

Як свідчить аналіз рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна у респондентів спостерігаються високі рівні тривожності: ситуативної – у 86% респондентів та особистісної – 75%. Це загалом пов'язано із переживанням ситуації війни в країні. Наявність переважного високого рівня СТ опосередковано свідчить про наявність в досліджуваних українців емоційної напруги, а також високий рівень ОТ. Слід припустити, що респонденти схильні сприймати актуальні події в Україні як загрозові для їх особистості, та їх життя і реагувати на ці ситуації підвищеним рівнем тривожності.

Результати за СТ дали змогу дізнатися про наявність таких емоцій, які суб'єктивно переживаються досліджуваними на сьогодні: напругою, занепокоєнням, нервозністю, невпевненістю в майбутньому. Високий рівень тривожності негативно впливає на психоемоційний стан українців.

Сьогодні для українців є обов'язковими знання специфіки та особливостей опанувальної поведінки в умовах війни. Для того, щоб протидіяти стресу людина з дитинства виробляє, так звані способи саморегуляції, тобто систему поведінки для зниження негативного впливу стресу. Копінг-стратегію дослідники розглядають як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. Для дослідження копінг-стратегій, якими зараз користуються українці ми використали методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований варіант Т. А. Крюкової) [2, 3].

На рисунку 2 представлені показники копінг-поведінки у відсотковому співвідношенні, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» у діапазоні респондентів.

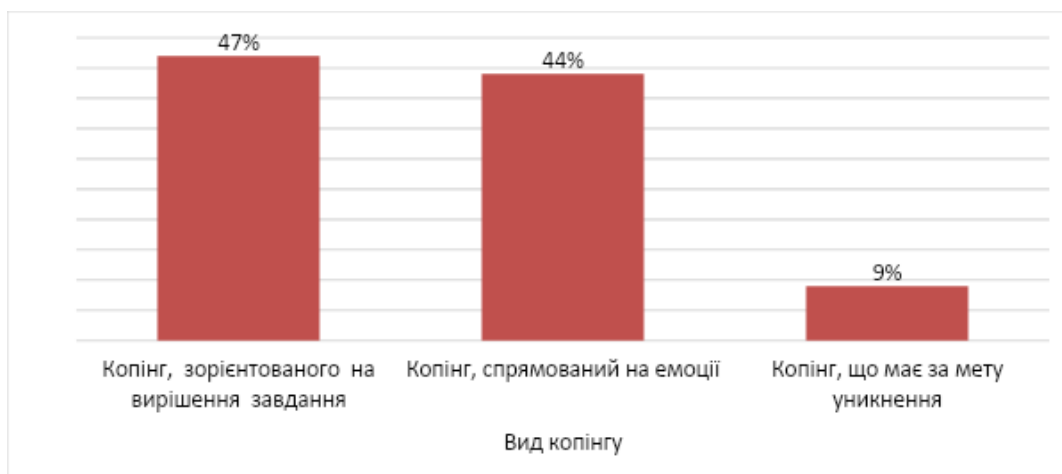


Рисунок 2. Результати дослідження копінг-стратегії українців

За результатами нашого дослідження українці, які взяли участь в опитуванні найчастіше користуються копінг-стратегією, зорієнтованою на вирішення завдань, а найменшою мірою – копінг, що має за мету уникнення.

Як бачимо, виявляється конструктивна копінг-стратегія, що передбачає тверезу оцінку ситуації та вирішення конкретного завдання без особливих емоцій та допомоги ззовні. При цьому емоційне реагування на труднощі притаманне українцям, що може відображати низький рівень раціональності в сучасних умовах, що зумовлене лабільним соціальним середовищем сучасної війни в країні. Копінг, що має на меті уникнення відповідно до якої людина прагне ухилитись від контакту з навколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем притаманний не усім українцям, а лише 9% з вибірки досліджуваних.

На рисунку 3, ми можемо побачити результати дослідження відповідно до віку респондентів.

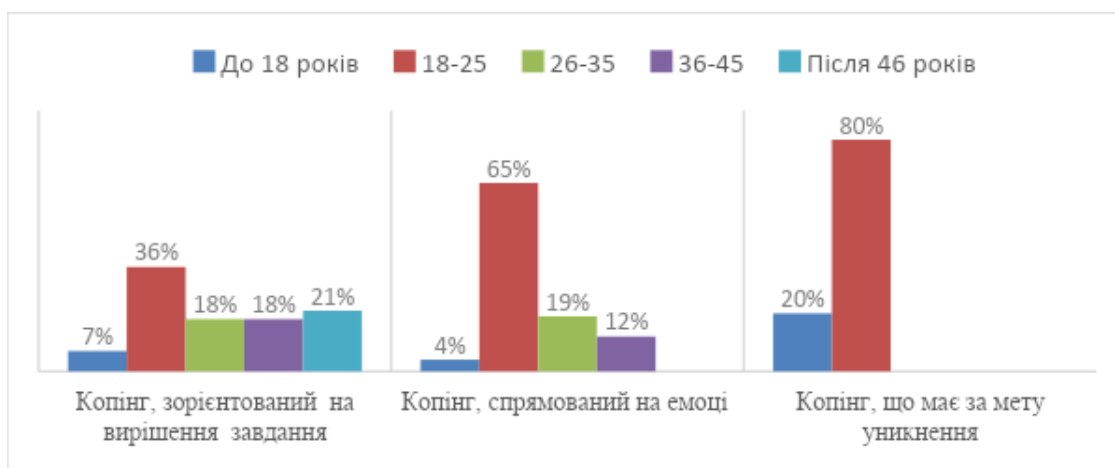


Рисунок 3. Використання копінг стратегій відповідно до віку респондентів

Аналізуючи рисунок 3, ми можемо припустити, що стратегією на вирішення завдань користуються однаково часто респонденти віком від 18 років. Копінг-стратегія спрямована на емоції притаманна для українців віком від 18 до 25 років і не притаманна для людей після 45 років, а стратегія уникнення актуальна в теперішній час тільки для респондентів до 25 років.

Отже, аналіз результатів проведеного дослідження психоемоційного стану українців у період війни, показав, що ситуація в країні, безсумнівно, має

сильний вплив і дестабілізувала українців. Ми вважаємо, що найбільшого негативного впливу зазнала саме психоемоційна сфера людської психіки, адже вона не розрахована на такий інтенсивний та довготривалий негативний вплив умов навколишнього середовища, зумовлених війною. Ми виявили, що зараз в українців переважає наявність негативних емоцій, таких як відраза, гнів та горе. Українці схильні до активного переживання негативних емоцій, що є хорошим показником і унеможливує від розвитку патологічних розладів психіки. Також в ході дослідження було визначено провідні копінг-стратегії серед українців. Найпоширенішим способом подолання стресу є вирішення завдань які виникли через ситуацію в країні. А високий результат подолання стресу з врахуванням емоцій пов'язаний з високим рівнем ситуативної тривожності.

Список використаних джерел:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219с.
2. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. Ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
3. Лунченко Н. В., Мельник А. А., Панок В. Г., Ткачук І. І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с.
4. Психодіагностика: навч. посіб. / І. М. Галян. 2-ге вид., стереотип. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
5. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

МОСКАЛЬОВА Алла
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології управління
Державного закладу вищої освіти
«Управління менеджментом освіти»,
м.Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРУДНОЩІВ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У ОСВІТЯН В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні характеризується небаченим лихом, яке заподіяла найближча сусідня країна нашій державі – це війна. Війна – це суцільний жах, який пов'язаний із вбивством, каліцтвом людей, переживанням горя, втратою зв'язку із рідними, переселення із осель, або, навіть, їх втрата, насиллям, примусовим вивезенням населення, викраденням людей та ін. Люди, які потрапили в таку скрутну ситуацію потребують активізації своїх внутрішніх резервів для того, щоб справитися із своїм емоційним станом, деформаціями та кризами, в тому числі й професійними. Як бачимо, під час війни, зміни відбуваються на лише особистісні, але і професійні. Втрата роботи, змушує людину замислитися над багатьма проблемами, які з цим пов'язані: раптове припинення професійної діяльності на фоні активного бажання діяти та ефективно виконувати свої професійні обов'язки; можливе залишення місця проживання, з відтермінуванням відновлення роботи; невизначеність ситуації; несамостійність своєчасного та самостійного прийняття рішення; адаптація до нових умов проживання та ін.

На Міжнародному саміті вчительської професії, який відбувся у м. Валенсія (Іспанія), представники Профспілки працівників освіти і науки України щодо роботи у воєнний час зазначали, «що українці – надзвичайний народ. Наші викладачі читають лекції та уроки по телефону, навіть перебуваючи на передовій війни. Багато наших дітей навчаються в підвалах, на станціях метро. І це реальність сьогоденної освіти в Україні».

Саме тому, варто замислитися над тим, щоб вміти використати можливості педагогічних працівників для самоефективності освітянина продовжувати свою професійну діяльність.

Хоча в науковій літературі імпліцитні дослідження з даної тематики існують, проте щодо виявлення труднощів, що відчувають педагогічні працівники в умовах російсько-української війни майже відсутні.

Метою є: дослідження особливостей труднощів, які виникають у педагогічних працівників задля виявлення особистісного ресурсу та відновлення можливості їхніх подолань під час війни.

Для досягнення поставленої мети було розроблено анкету «Дослідження труднощів педагогічних працівників в умовах війни».

Анкета складається із трьох блоків:

Перший блок – надає можливість дослідити дані про респондентів їх індивідуально-психологічні особливості, що сприятиме більш ефективному збору інформації.

Другий блок – вказує на особистісні якості досліджуваних, що надає можливість більше дізнатися про стан в якому опинилися педагогічні працівники в період переживання ситуації подій російсько-української війни.

Третій блок – змальовує дані здібностей та потреб педагогічних працівників різних типів надавати допомогу щодо подолання професійних криз в умовах російсько-української війни.

Аналіз результатів перших досліджень показав загальну картину стану у якому опинилися освітяни під час перших воєнних днів ворожого нападу російських військ на нашу країну. Дослідження здійснювалось у декілька етапів: на початку вторгнення.

У дослідженні взяли участь освітяни у кількості 169 осіб. Із них за:

- віком: до 32р. – 10,5 %, 33-39 р. – 11,1 %, 40-49 – 45 %, 50 і більше років – 33,4 %; за статтю: чоловіків – 10,5 %, жінок – 89,4 %; загальний стаж роботи 1-10 р. – 16,7 %, 11-25 р. – 44,4 %, 26 р. і більше 38,9 %; за стажем роботи на посаді: 1-10 р. – 61,1 %, 11-25р. – 33,3 %, 26 р. і більше – 5,6 %;

- місцем проживання: село – 44,4 %, селище – 11,1 %, місто – 44,5 %;
- регіонами: центр – 22,2, регіони – 77,8 %.
- посадою: керівники ЗСО – 12,5 %, пед працівники – 31,2 %, директори ІРЦ – 25 %, психологи – 12,5%, практичні психологи – 18,8%.
- типом навчального закладу: державний – 77,7 % приватний – 22,3 %.

Результати дослідження.

Аналіз результатів дослідження за визначенням ступеню прояву психологічних особливостей труднощів під час перших днів російської навали виявили такі ознаки освітян:

- зазнали військового вторгнення: Так – 33,3%, Ні – 66,7 %;
- відчули проблеми з виникненням військових дій (*можливо декілька варіантів*): організаційні – 9 %; навчальні – 18 %; психологічні – 69, 7%; соціальні – 18 %; побутові – 21 %.
- надали пріоритетність в умовах військових дій (*можливо декілька варіантів*): збереження незалежності країни 84,4 %; безпека 77,8%; стосунки з друзями 66,6 %; здоров'я 55,6 %; сімейне благополуччя 44,4 %; матеріальний статок 16,7 %; найближча перспектива існування, збереження робочого місця – 11,1 %;
- вказали на особисті втрати: зв'язок з родичами – 70%; майна, роботи, місця проживання – в рівній мірі по 10%.

А також вдалось виявити індивідуально-психологічні особливості респондентів, що заважають зібратися та здійснювати свої функціональні обов'язки (можливо де кілька відповідей): а) невдоволення, страх – 35,3%; б) стрес – 29,4%; розгубленість – 23,5%; знервованість – 17,6%; розпач, спалахи гніву, обурення – в рівній мірі по 11,8%; невизначеність – 5,9%.

Подальші відповіді вдалось розподілити по групам досліджуваних керівники-освітяни, педагогічні працівники (керівники, педагоги, психологи та практичні психологи).

Результати дослідження групи *керівники-освітян* (37,5 %) розподілилися таким чином:

- більшість вказали, що підтримують зв'язок із своїми підлеглими та іншими колегами-керівниками (75 %);
- відчули підтримку керівників вищої ланки (83,3 %);
- вказали готовність власну та закладу, який очолюють найближчим часом розпочати дистанційне (онлайн) навчання (72,2%); проте решта вказали: ні – 5,6 % та важко відповісти – 22,2 %.

Аналіз отриманих результатів групи досліджуваних *педагогічних працівників* розподілились за пріоритетністю так:

- відмітили наявність ознак професійної кризи:
 - а) ні – 62,4 %;
 - б) так – 18,8 %;
 - в) важко відповісти – 18,8 %.
- вказали особистісні якості можуть сприяти подоланню професійної кризи підкресліть вибрані варіанти (*можливо декілька варіантів*):
 - а) стійкість як постійна протидія зовнішнім впливам – 44,4%;
 - б) системність, впорядкованість усіх складових потенціалу особистості та їх взаємозв'язків – 22,2%;
 - в) продуктивність людини, її активність у досягненні мети – 27,8%;
 - г) індивідуальність – 5,6%;
 - д) уміння людини здійснювати саморозвиток та знаходити відповідні способи самореалізації та реалізації наявного потенціалу – 50 % .
- вказали, що зверталися за психологічною допомогою до кваліфікованого спеціаліста:
 - а) так – 16,7 %;
 - б) ні – 83,3 %.

Щодо групи, в яку ввійшли *психологи та практичні психологи*, то їх відповіді вказали на те, що в період виникнення військових подій, вони були

затребувані громадянами. До них зверталися такі категорії: колеги – 30%; знайомі – 70%. Проте фахівці допоміжної професії вказали на необхідність фахової допомоги, а саме: практичної 8,7%; методичної 17,4%; психолого-соціальної 26,1%; технічної (доступ до інтернету, оплата послуг інтернету, наявність гаджету) 34,8%. З'ясувалося, що 16,7 % самі зверталися за психологічною допомогою до кваліфікованого спеціаліста.

Було виявлено, що працівники психологічних професій самі потребували знань щодо надання допомоги (або самопомоги) в умовах війни. Отримані результати дослідження надали можливість виявити, що учасниками методологічних, психологічних семінарів, практикумів, тренінгів щодо надання допомоги/самопомоги в умовах бойових дій серед опитаних були 14% психологів, які отримали досвід лише зарубіжних фахівців та 86% - українських. Підкреслимо, що українські психологи напочатку військових подій, які охопили нашу країну не були готовими до надання фахової психологічної допомоги як освітянам, так і іншим категоріям соціальних груп. Попереду їх чекала самовіддана робота та отримання власного досвіду в цей складний для країни час.

Висновки. Варто зазначити, що отримані нами результати дослідження співпадають із результатами 12-го Міжнародного саміту вчительської професії (м. Валенсія (Іспанія), 11-13 травня 2022 року), де було зазначено, які саме труднощі виникають у людини під час війни. Це може бути:

1. «біологічний страх смерті» або відчуття загрози життю, поранення тощо;
2. стрес, який може виникати під час бомбування, захоплення місця проживання;
3. відчуттям невизначеності від того, що людина не може пояснити з чим вона зіткнулась, що її чекає.

Таким чином, розроблена анкета «Дослідження труднощів педагогічних працівників в умовах війни», надала можливість дослідити труднощі освітян (керівників, педагогів, психологів та практичних психологів), та виявити їх як

проблемні питання, так індивідуально-психологічні якості, які допомагають в короткий час зібратися та надавати допомогу учасникам освітнього процесу в умовах війни. Проте дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. У подальшому дослідження планується здійснювати у напрямках поглибленого аналізу особливостей труднощів, які виникають у педагогічних працівників та планується розробка Програми щодо надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни.

Література:

1. Генік М. Методологічні проблеми міждисциплінарних досліджень миру. Політ-ичні дослідження. Теоретико-методологічні засади політичної науки. №1, 2021. С. 8-21.

2. Міжнародний саміт вчительської професії: уряди та профспілки працюють разом. <https://pon.org.ua/novyny/9471-mizhnarodnyi-samit-vchytelskoi-profesii-uriady-ta-profspilky-pracuut-razom.html>

3. Dziewulska A. Sztuka rozwiązywania konfliktu zbrojnego. Teoria i praktyka oddziaływania na współczesne konflikty. Warszawa : Bellona, 2007. 215 s.

4. Badania nad pokojem w Republice Federalnej Niemiec. Słupsk : Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Słupsku, 1984. 371 s.

5. 16. Galtung J. A Structural Theory of Imperialism. Journal of Peace Research, 1971. Vol. 8. No. 1. P. 81–117.

НАДВИНИЧНА Тетяна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
завідувачка психологічної служби
Західноукраїнський національний університет

ПОШУК РЕСУРСІВ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Протягом життя людина постійно зіштовхується зі складними обставинами, які змушують її шукати можливості їх подолання та адекватної

реакції на їх наслідки. З одного боку, це створює значні перешкоди на життєвому шляху, а з іншого – дає змогу переоцінити ситуацію та відшукати нові стратегії поведінки. Недарма у китайській мові слова «криза» і «можливість» позначаються одним і тим же ієрогліфом.

Але одна справа, коли ці ситуації торкаються важливих, але не критично значущих аспектів нашої життєдіяльності та вимагають прийняття складних й все ж більш-менш визначених рішень, які так чи інакше відомі та зрозумілі в індивідуальному чи соціальному досвіді (втрата роботи, конфлікт зі значущою людиною тощо). Зовсім інша справа, коли обставини, з якими доводиться зіштовхуватися настільки значні та масштабні, що здатні не просто ускладнити життя, а й зруйнувати його основоположні принципи (зокрема війна і пов'язані з нею втрати та необхідність трансформації усіх життєвих орієнтирів). В цьому випадку мовиться не просто про складні обставини, а про критичну ситуацію, яка пов'язана з переживанням складних, важких чи навіть небезпечних подій, що «...породжують дефіцит сенсу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю» [1, с. 21].

Грунтовний аналіз цілої низки вітчизняних та закордонних джерел засвідчив, що науковцями для визначення таких обставин використовуються достатньо різні терміни, найбільш поширеними серед яких є наступні: критична ситуація (Ф. Е. Василюк); конфліктна ситуація (К. Левін); афектогенна життєва ситуація (Ф. В. Басін); напружена ситуація (М. І. Дьяченко, М. О. Пономаренко); патогенна ситуація (В. М. Мясіщев); проблемна ситуація (І. Лінгарт, О. М. Матюшкін); емоціогенна ситуація (П. Фрес) тощо.

Разом з тим більшість сучасних науковців пропонують користуватися чотирьома основними поняття, якими можна описати типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Саме остання, на відміну від інших, характеризується цілою низкою особливостей, що відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій:

1) у кризовій ситуації порушується вся система самоорганізації, яка за інших умов забезпечує синхронну роботу раціонального та ірраціонального у психіці (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції), владування негативних емоцій створює труднощі для головного моменту в реакції подолання – гальмує пошук основної суперечності в період кризи;

2) у процесі переживання кризи свідомий вибір людиною однієї з протилежностей системи життєвих смислів особистості, як правило, неможливий унаслідок порушення механізмів саморегуляції, реакція подолання починається з автоматичної перебудови свідомості та всієї психічної діяльності й триває доти, доки не стане можливою аналітична діяльність, але природжений процес перебудови свідомості необхідно доповнити, оптимізувати соціально надбаним досвідом роботи над собою, над своїм внутрішнім світом [2–4].

При цьому кризи можна розподілити на дві великі групи – кризи першого порядку можуть значним чином порушити звичну життєдіяльність та ускладнити реалізацію т. з. життєвого замислу, але загалом зберегти шанс повернутися до звичного ритму та відновити колишній баланс, що ж до криз другого порядку, то вони є більш руйнівними, можуть повністю порушити саму структуру життя та зробити ситуацію безповоротною. У будь-якому випадку кризовий стан змушує людину шукати певні резерви, які допоможуть їй оволодіти ситуацією, модифікувати власну особистість та зробити її життєздатною у нових обставинах. Мовиться про т. з. зовнішні та внутрішні ресурси особистості. Щодо перших, то вони виявляються у матеріальних цінностях, соціальних статусах (ролях) та соціальних зв'язках. Інші ж мають надскладну природу та достатньо по-різному тлумачиться окремими дослідниками. Так, найбільш визнаними визначення внутрішніх особистісних ресурсів є наступні: психотехнологій саморегуляції та самокерування діяльністю людини – сукупність психічних станів, здібностей, особистісних якостей, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність (А. Деркач); - функціональний потенціал, що забезпечує високий

рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу; особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки (В. Бодров); - толерантність до невизначеності (tolerance for ambiguity), життєстійкість (hardiness), конструктивна копінг поведінка (coping behavior), самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності, ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу (В. Розенберг) тощо. Отож ресурс визначають і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз.

На переконання більшості фахівців, які працюють з клієнтами, які переживають кризу переконані, що успішність подолання негативних життєвих подій безпосередньо залежить від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів. Для їх активізації вони використовують різноманітні психологічні підходи, методи, засоби, інструменти. На нашу думку, у роботі з кризовими станами, пов'язаними із травмуючими подіями війни, достатньо ефективною та дієвою є модель «BASIC Ph» («Міст над прірвою») – багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, яка дає можливість у кризовій ситуації поєднати зруйновані зв'язки між «Я» і «Світ», розроблена професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу [6]. Вона була розроблена саме для роботи з такими клієнтами та демонструє різні стилі, шляхи того, як людина може впоратися зі стресом і кризою.

На переконання автора, у кожної людини є шість каналів подолання кризи, два з них є домінуючими:

1. Belief (віра): філософія життя, віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе, система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм.

2. Affect (афект): почуття. Цей спосіб подолання кризи вимагає розпізнання, усвідомлення та озвучення почуттів. При цьому спосіб їх вираження має бути індивідуальний та прийнятний для самої людини –

вербально – в особистій розмові, письмово в розповіді чи в листі; невербально – в танці, малюнку, музиці, драмі тощо.

3. Social (суспільство): соціальний фактор, який може розглядатися як джерело спілкування та підтримки. При цьому ми або черпаємо ресурс через взаємодію з іншими (знаходимо людей, які вислуховують, підтримують, допомагають) або самі ним стаємо (допомагаємо постраждалим, занурюватися в суспільну роботу тощо). Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція, гумор, мистецтво. Цей спосіб подолання кризи апелює до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле.

5. Cognition (свідомість): знання, логіка, реальність, думки, пріоритети, альтернатива, розмова з самим собою. Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Цей спосіб пов'язаний із такими здібностями нашого фізичного тіла, як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб має в собі фізичні заняття різного виду (спорт та релаксація): зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, фізичні зусилля чи роботу, прогулянку на природі тощо.

Отож, вищезначена модель розглядає внутрішні психологічні ресурси особистості в подоланні кризи як багатовимірний феномен, який наповнений особистісними смислами, зумовлений індивідуально-типологічними якостями та досвідом людини. Вміння їх відшукати та актуалізувати – пріоритетне завдання у кризовій ситуації, розв'язання якого дасть людині можливість здобути певну автономність, незалежність від зовнішніх і внутрішніх умов

життя, прийняти реальність такою, якою вона є насправді та знайти нові смисли та переорієнтувати життєві стратегії.

Список використаних джерел:

1. Буковська О. О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип. 44, С. 21–29.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 1984. 200 с.
3. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз О. П. Саннікова. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5.
4. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.
5. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. / Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782–791.
6. Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013) The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency. Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica.

ОПАНАСЕНКО Людмила,

начальник Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню
в. о. завідувача кафедри прикладної психології
Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
кандидат психологічних наук

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ГРУП ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І СПІВРОБІТНИКІВ УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Україна сьогодні переживає надзвичайно важкий і дуже відповідальний період своєї історії. Разом із державою українці переживають особисті трагедії, зазнають травматизації від воєнних дій, що розгорнулися на теренах Батьківщини. В жодному куточку країни її мешканці не можуть сьогодні почуватися в безпеці. Війна позначається на функціонуванні усіх членів нашого

суспільства, її вплив особливо відчутним у тих регіонах, по території яких завдаються ракетні удари, здійснюється бомбардування та мінування. Попри неймовірні руйнування інфраструктури, соціальні інститути України продовжують своє функціонування. Продовжує крокувати й вища освіта, плекаючи фахівців для відновлення і розвитку держави.

Освітній процес у закладах вищої освіти наразі здійснюється дистанційно з використанням можливостей і ресурсів сучасних Інтернет-платформ, до роботи з якими за тривалий час пандемії Covid-19 освітяни вже адаптувалися. Утім, викладачам і студентам наразі слід навчитися функціонувати в умовах війни. Загальновідомо, що вагома частина українців наразі вимушено проживає за кордоном, значна кількість громадян стали внутрішніми переселенцями, частина суспільства багато часу проводить у бомбосховищах і підвалах. Зберегти за таких умов здатність до якісної передачі знань та формування важливих компетентностей – задача надважка.

Викладачі та студенти ЗВО відзначають низку негативних реакцій, спричинених війною, а саме:

- 1) фізичні реакції – втома, головний біль, слабкість, сонливість, тремтіння, зміна кров'яного тиску, нудота;
- 2) когнітивні реакції – гіперпильність, зниження рівня усвідомленості, погіршення пізнавальних процесів, утруднення прийняття рішень;
- 3) емоційні реакції – страх, тривога, збудження, дратівливість, втрата контролю над емоціями;
- 4) поведінкові реакції – соціальне відчуження, емоційні спалахи, безцільність діяльності, неможливість відпочинку.

Серед зазначених реакцій на особливу увагу заслуговує втрата контролю над емоціями. Саме дана реакція є ключовою у негативних змінах функціонування особистості загалом та у навчальній діяльності зокрема (викладанні та учінні). У зв'язку з цим, вагома кількість викладачів і студентів вишів потребують фахової допомоги психологів.

Серед різновидів психологічних послуг, які надаються фахівцями Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштування Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв), особливої актуальності набули групи психологічної підтримки.

Групи психологічної підтримки – один із різновидів тренінгових занять, спрямований на активізацію наявних особистісних ресурсів та створення додаткових ресурсів для конструктивного функціонування учасників зустрічей. Такі групи проводяться окремо для викладачів і студентів та у змішаному форматі.

Серед різновидів груп психологічної підтримки слід виокремити наступні:

1. інформаційні – тематичні психологічні заняття (наприклад: «Злість та агресія: як впоратися?» / ведуча Д. Буй);
2. ресурсні заняття – спрямовані на емоційну підтримку (наприклад: «Пошук точки опори і власних ресурсів» / ведуча О. Дрозд);
3. кризові – заняття швидкого реагування (наприклад: «Віднайти себе» / ведуча А. Деркач);
4. стабілізаційні – нормалізації психоемоційного стану (наприклад: «Емоції: чи все у тебе в порядку?» / ведуча Л. Захарова).

Якщо інформаційні, ресурсні та кризові групи психологічної підтримки функціонували й до війни, то з її початком набули особливої популярності саме стабілізаційні групи. Пропонуємо розглянути та проаналізувати їхні особливості.

Мета проведення стабілізаційних груп психологічної підтримки: сприяння стабілізації психоемоційного стану в учасників освітнього процесу. Завдання: діагностика та нормалізація психоемоційного стану, опанування методів саморегуляції та керування стресом, формування позитивних настанов (афірмацій).

При організації та проведенні стабілізаційних груп їх ведучим слід дотримуватися трьох базових принципів роботи:

1. принципу своєчасності (відновлювальний потенціал особистості з часом суттєво зменшується);
2. принципу гнучкості та індивідуального підходу (слід враховувати потенціал і зміни функціонування кожного учасника заняття);
3. орієнтації на внутрішні та зовнішні ресурси (важливо сприяти усвідомленню учасниками їхніх можливостей).

Процедура проведення стабілізаційних груп передбачає наступну структуру: створення простору для безпечного саморозкриття учасників; актуалізація наявного досвіду, розвиток навичок самопізнання; пошук шляхів вирішення проблеми; збагачення репертуару поведінкових стратегій.

Створення простору для безпечного саморозкриття учасників заняття – є вступною частиною. До її структури входять: ввідне слово, мотивування учасників; формулювання правил роботи в групі та контроль за їхнім дотриманням; використання «м'яких» технік і прийомів включення в роботу.

Основна частина заняття умовно поділяється на 2 блоки:

1. актуалізація наявного досвіду, розвиток навичок самопізнання (містить обговорення актуального або дотичного до теми заняття досвіду, психоемоційного стану, пов'язаного з ним; виконання вправи, спрямованої на розвиток навичок самопізнання; акцентування на «-» та «+» негативних переживань; групова рефлексія);
2. пошук шляхів або ресурсів вирішення проблеми (передбачає інформування або генерування ідей; виконання вправи, спрямованої на пошук способів / ресурсів покращення власного психоемоційного стану; індивідуальну рефлексію).

Заклучна частина заняття – це збагачення репертуару поведінкових стратегій (до цієї частини включено ресурсні стабілізаційні вправи та підведення підсумків роботи).

Варто зауважити, що на будь-якому етапі проведення стабілізаційних груп підтримки може виникнути необхідність застосування технік стабілізації стану, тож їх зажди слід мати «про запас». До таких технік слід віднести: «Сканер тілесних ресурсів» (рух тілом від тім'я до п'ят і назад; фіксація місць, де нейтральні, приємні, найкращі відчуття); «Об'єкти прихильності» (уявлення заспокійливих образів людей, тварин, рослин і т.п.); «Безпечне місце» (візуалізація себе у безпечному місці, у місці спокою і сили). Доцільно, за необхідності, скористатися і зовнішніми «стабілізаторами»: теплою / холодною водою, чайними / кавовими церемоніями, спогляданнями краси, ароматичними маслами, музикою, ковдрою тощо.

Сьогодні, зважаючи на воєнні дії в Україні, стабілізаційні групи проводяться здебільшого онлайн. Проведення занять онлайн потребує додаткової концентрації фахівця на трьох аспектах:

1. розуміння того, навіщо ці заняття учасникам (запит про психологічну допомогу);
2. гнучкість занять (готовність до зміни заготовлених технік і прийомів);
3. розуміння психологом власних дій (яка мета дій психолога).

Не можна залишати поза увагою той факт, що фахівцю, який дбає про інших і проводить групи психологічної підтримки, варто подбати про себе. Сьогодні ефективне функціонування психолога в умовах війни потребує участі не тільки у супервізійних заняттях, а й залучення в стабілізаційних заняттях, організованих для професійної спільноти.

Отже, функціонування груп психологічної підтримки для студентів і співробітників ЗВО в умовах війни характеризується особливою актуальністю стабілізаційних занять. Вони займають особливе місце серед інформаційних, ресурсних та кризових груп психологічної підтримки, спрямовуючи зусилля учасників на стабілізацію власного психоемоційного стану, що уможливорює нормальне функціонування і викладачів, і студентів. Проведення груп психологічної підтримки вимагає від фахівця-психолога спеціальної підготовки, обізнаності не тільки з формою проведення занять такого виду, а й

з техніками та прийомами стабілізації. Ведучий занять, дбаючи про інших, має обов'язково подбати про себе та свій психоемоційний стан, адже принести користь він може тільки тоді, коли сам перебуває «в ресурсі».

ПЛАКСІЄНКО Ірина,
керівниця психологічної служби, доктор філософії, доцент,
ОВСІЄНКО Юлія,
соціальний педагог психологічної служби, к.пед.н., доцент
Полтавського державного аграрного університету

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Відповідно до «Положення про психологічну службу у системі освіти України» (Наказ МОН України № 509 від 22.05. 2018 р.). наріжним завданням психологічної служби закладів освіти є збереження та зміцнення психічного і соціального здоров'я, сприяння особистісному, інтелектуальному і соціальному розвитку здобувачів освіти на основі застосування ефективних психолого-педагогічних методів та технологій, тобто містить як саме психологічний, так і соціальний аспекти [1]. Тому найбільш ефективною моделлю психологічної служби вишів є та, коли до її складу входять як практичні психологи, так і соціальні педагоги. Це особливо важливо для закладів вищої школи, в яких не ведеться фахова підготовка здобувачів зі спеціальності «психологія», тобто немає достатньої наукової бази та фахівців з практичної психології, тоді для забезпечення соціальної роботи можна долучати фахівців з педагогіки та соціальної роботи.

У Полтавському державному аграрному університеті накопичено великий досвід з організації спільної роботи практичних психологів та соціальних педагогів у межах психологічної служби з урахуванням їх спільних та індивідуальних завдань і відмінностей в методах та інструментарії психологічної та соціальної роботи. Соціальні педагоги завдяки більшому залученню у навчально-виховний процес виконують широке коло посередницьких функцій між психологічною службою та різними

структурними підрозділами ЗВО: підрозділом з організації виховної та іміджевої діяльності, деканатами, «Школою куратора», кураторами студентських груп, педагогічним колективом, студентським самоврядуванням. Соціальні педагоги активно долучаються до організаційно-виховної, профілактичної та просвітницької роботи: лекторію «Школи куратора», патронажу студентів пільгових категорій та студентів з обмеженими освітніми потребами, проведення кураторських годин та різних педагогічних заходів з підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу, вивчення та аналіз соціальних умов розвитку здобувачів освіти, мікроколективу [2].

Це дозволяє практичним психологам зосередитись на своїй унікальній професійній ніші, направляючи свій професійний ресурс на розвиток саме психологічної практики: психологічної діагностики, супроводу психологічної адаптації першокурсників до умов освітнього процесу; індивідуальної кропіткої роботи з дезадаптованими студентами, індивідуального консультування усіх учасників освітнього процесу, реалізації розвивальних та корекційних програм [3].

Наразі під час воєнних дій на території нашої країни, коли важливе місце як ніколи раніше займає соціально-педагогічна робота психологічної служби, цей досвід дуже знадобився. Професійна діяльність як психологів, так і соціальних педагогів вкрай затребувана як студентами, так і співробітниками вишів.

Особливої ж уваги психологічної служби зараз потребують дві категорії осіб: по перше, це викладачі та студенти-волонтери, які самовіддано щоденно працюють з великим психологічним та фізичним перевантаженням. Завдання працівників психологічної служби, які також долучаючись до волонтерської роботи, допомагати волонтерам раціонально використовувати життєві ресурси та відновлювати свою працездатність. Для цього для них практичними психологами і соціальними педагогами проводяться групові заняття-бесіди під назвою «П'ять хвилин для себе», на яких надаються корисні поради щодо

аналізу свого емоційного та фізичного стану, вправи на саморегуляцію та резилієнсу.

Але найбільш уразливою групою, яка потребує постійного соціального захисту та пильної уваги психологічної служби є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які проживають на території нашого університету. Полтава наразі є відносно безпечним містом для проживання, тому тільки в нашому університеті знайшли прихисток близько 500 сімей з Сумської, Донецької та Харківської областей, майже в кожній сім'ї є діти.

Психологічна служба долучається до всіх заходів з соціальної підтримки, які проводить керівництво університету для ВПО та ініціює власні, спрямовані на психологічний супровід та допомогу. Проводяться мастер-класи з «інтуїтивного малювання», виготовлення свічок із воску та формування Великоднього кошика, організовуються інтерактивні заходи із Обласним молодіжним центром «Війна... Життя триває!» та вистави лялькового театру; школярів залучено до навчання у ліцеї №6 «Лідер» Полтавської міської ради за онлайн формою; для цього працюють різні канали комунікації для ВПО, в тому для батьків створена вайбер-група «Наші діти».

Практичні психологи надають за необхідністю першу психологічну допомогу ВПО та проводять індивідуальні консультації, проводяться також тематичні бесіди та практичні заняття з наданням матеріалів для дієвої психологічної самодопомоги: як допомогти своїй дитині під час воєнних дій, правила поведіння у бомбосховищі, правила піклування про себе, наслідки травмуючих подій для нервової системи, робота з емоціями під час війни, методи подолання стресу та відновлення життєвого потенціалу. Провели з ВПО кілька практичних занять з засвоєння дихальних практик та оздоровлюючих практик цигун.

З самого початку воєнного конфлікту з нашої ініціативи у «Культурно-мистецькому корпусі» університету №5 для дітей ВПО (від 2-3 років до підліткового віку) організовано ігрові заняття, на яких менші діти граються з іграшками, малюють, ліплять, роблять колажі, старші – грають в бадмінтон,

шашки, шахи. Проводимо відповідно до вікових категорій дітей різноманітні рухові ігри, ігри з м'ячем, музикотерапію.

Ці заняття призвели до декількох позитивних наслідків:

в ході занять діти знаходять собі друзів, і оскільки гра це необхідна складова і ознака щасливого дитинства, діти внаслідок цих занять набагато швидше повертаються до урівноваженого емоційного стану;

самі батьки також знайомляться з працівниками психологічної служби, товаришують між собою, знаходять спільні справи та теми для обговорення, виходячи таким чином із стресового стану, стану ізольованості та тривожності;

такі заняття стали прекрасним майданчиком для тематичних бесід представників психологічної служби з дорослими, проведення практичних занять з самопомоги;

ці заняття допомагають виявити ситуації, які потребують термінової допомоги психолога у вигляді індивідуального консультування дорослих або дорослих разом з дітьми, які пережили психотравмуючі події;

в результаті таких занять створився колектив ВПО, який активно допомагає нашим волонтерам у пакуванні гуманітарної допомоги, залучається до робіт на території університету. Педагоги з задоволенням допомагають нашим соціальним педагогам на заняттях з дітьми.

Наш університет має вигляд кампусу на території якого є вся необхідна внутрішня інфраструктура: мальовнича паркова зона, спортивні площадки, музеї, зала для тренувань, бібліотека. Це все прекрасний природний ресурс, який психологічна служба використовує для спільних прогулянок та занять з метою психологічного розвантаження у ситуації довготривалого стресу та невизначеності, в якому перебувають ВПО.

Впевнені, що така організація психологічної та соціально-педагогічної підтримки дозволяє нашій психологічній службі ефективно вирішувати покладені на неї завдання.

Список використаних джерел:

1. Положення про психологічну службу у системі освіти України. Наказ МОН України № 509 від 22.05.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>.

2. Плаксієнко І. Л., Шупта І. М., Кочерга А. А. Окремі аспекти організації психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищій школі. Науковий вісник НУБіП України. Серія «Педагогіка. Психологія. Філософія». Київ: ВЦ НУБіП України. 2014. Вип.199. Ч.2. С.233–239.

3. Психологічна служба: підручник / В. Г. Панок (наук. ред.), А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

РЕЗОЛЮЦІЯ
Всеукраїнського круглого столу «Виклики сьогодення для психологічної служби ЗВО у воєнний час», присвяченого Всесвітньому дню психолога

м. Полтава

21 квітня 2022 року

Модератори круглого столу:

Людмила Колісник – заступник голови Громадської організації «Асоціація психологів вищої школи України», к. псих.н., доцент, практичний психолог Психологічної служби Сумського державного університету;

Ірина Плаксієнко – керівник психологічної служби Полтавського державного аграрного університету, к.х.н., доцент.

Ініціатором та організатором круглого столу виступила Громадська організація «Асоціація психологів вищої школи України».

Співорганізатори: Сумський державний університет, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Вищий навчальний заклад «Дніпровський гуманітарний університет», Полтавський державний аграрний університет, Західноукраїнський національний університет, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухолинського, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Київський технічний університет «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київський національний економічний університет імені Вадим Гетьмана.

У заході взяли участь представники психологічних служб та науково-педагогічних колективів закладів вищої освіти, практичні психологи, науковці, представники Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Інституту соціальної та політичної психології, Служби освітнього омбудсмена, зарубіжні гості.

Загалом понад 50 осіб.

Учасники Круглого столу обговорили широке коло питань, пов'язаних з діяльністю психологічної служби ЗВО в умовах воєнного часу, що вимагає від практичних психологів впровадження нових форм та методів роботи.

Мета круглого столу – аналіз соціально-психологічних запитів студентів і співробітників ЗВО про допомогу в умовах, спричинених війною; загальної картини змін у технологіях та алгоритмах надання послуг працівниками психологічної служби та Центрив психологічної підтримки ЗВО.

У ході засідання круглого столу конструктивно обговорені нагальні проблеми, з якими стикаються фахівці, проведено рефлексію професійних практик і способів надання допомоги, здійснено обмін уявленнями про найближчі задачі, що підлягають перед професійною психологічною спільнотою.

Учасники одностайно дійшли висновку, що лише тристоронній діалог психологічної служби ЗВО, керівництва закладів вищої освіти та Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти в Україні є дієвим інструментом для забезпечення сприятливих і стабільних умов навчання у сучасній вищій школі та створення безпечного освітнього середовища для життя і здоров'я здобувачів вищої освіти (включаючи психічне здоров'я).

Усвідомлюючи надзвичайну важливість психологічної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу ЗВО в умовах воєнних дій на території України учасники круглого столу

УХВАЛИЛИ:

1. Продовжити активну роботу представників Громадської організації «Асоціація психологів вищої школи України» з надання первинної психологічної підтримки, в кризових ситуаціях та по роботі з посттравматичним розладом.

2. Враховуючи фактори нагальності та масовості в потребі психологічної допомоги в умовах безпрецедентної загрози життю та здоров'ю усіх груп населення підтримати діяльність створеного чату «Студенти. Психологи. Допомога» в Телеграм каналі з метою створення умов для комунікації

здобувачів та організації щотижневих онлайн-груп підтримки студентів та викладачів на платформі ZOOM з використанням спільного наукового та практичного потенціалу фахівців-психологів вищої школи, а також організації супервізійних й інтервізійних онлайн-груп для практичних психологів.

3. Громадській організації «Асоціація психологів вищої школи України» в тісній співпраці з вишами України систематично проводити науково-методичні та практичні заходи (семінари, практикуми, засідання круглих столів тощо) з метою обговорення гострих питань та нагальних проблем в організації психологічної допомоги та підтримки учасників освітнього процесу під час воєнних дій.

4. Сприяти тому, щоб всі заходи психологічної служби з психологічної підтримки учасників освітнього процесу мали практично-орієнтований зміст в наданні психологічної допомоги особам, які потрапили у надзвичайну ситуацію та перебувають у стресовому стані. Підтримувати практику поширення у засобах ЗМІ, різних Інтернет-ресурсах матеріалів із напрацюваннями з надання першої психологічної допомоги, корекції психоемоційного стану, відновленню психічного здоров'я та запобіганню проявів пост стресових наслідків.

5. Громадській організації «Асоціація психологів вищої школи України» виступити з ініціативою до Міністерства освіти і науки України щодо внесення змін до освітньо-професійних програм першого освітнього ступеня «бакалавра» з підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» та зробити обов'язковими компоненти навчальних дисциплін «Перша психологічна допомога в кризових ситуаціях» та «Психологічна служба».

6. Психологічним службам та Центрам психологічної підтримки ЗВО звернути особливу увагу щодо вжиття заходів, спрямованих на психоедукацію та психологічну просвіту всіх учасників освітнього процесу закладів вищої освіти без винятку: здобувачів, науковців, науково-педагогічних та педагогічних працівників незалежно від покладених обов'язків (кураторів груп, керівників гуртків тощо), співробітників ЗВО, волонтерів та інших зацікавлених осіб. Практичним психологам використовувати різноманітні

форми роботи: цільові тренінги та семінари, психолого-педагогічні читання та майстер-класи, робота мобільних психологічних груп, груп підтримки тощо.

7. Психологічним службам та Центрам психологічної підтримки ЗВО вважати одним з пріоритетних напрямів своєї діяльності в умовах війни психосоціальну підтримку учасників освітнього процесу. Необхідно консолідувати зусилля фахівців-психологів з соціальними працівниками, які виступають посередниками між клієнтами та державою. Як окрему категорію постраждалих від воєнного конфлікту виділити внутрішньо переміщених осіб, які потребують постійного патронажу не тільки в корекції психоемоційного стану, індивідуального захисту фізичного та психічного здоров'я їх та дітей, а й в соціалізації до нових умов проживання, вирішення побутових проблем, працевлаштуванні, спілкуванні тощо.

8. Практичним психологам Психологічних служб та Центрів психологічної підтримки ЗВО врахувати власну готовність до роботи з посттравматичними стресовими розладами, здійсненні реабілітаційних заходів щодо відновлення психологічного здоров'я учасників освітнього процесу з метою запобігання таких проявів психоемоційного стресу як наркоманія, алкоголізм та інших розладів.

9. Практичним психологам Психологічних служб та Центрів психологічної підтримки ЗВО:

- систематично підвищувати та вдосконалювати професійну майстерність;

- опановувати нові форми та методи психологічної допомоги (робота з ПТСР, учасниками бойових дій, особливості реакції на стрес людей з психічними розладами тощо) маючи на увазі, що в цей скрутний час багато важить професійна відповідальність психолога;

- надавати психологічну допомогу в межах своєї компетенції не порушуючи вимог «Етичного кодексу психолога»;

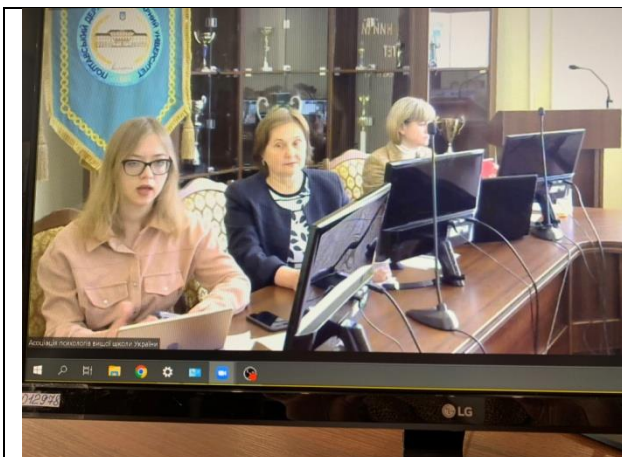
- звертати увагу на власний психоемоційний стан та відновлення власних ресурсів за допомогою корекції через супервізійні та інтервізійні зустрічі,

власну терапію, групи підтримки для психологів з метою уникнення професійного вигорання;

- сприяти у пошуку чинників мотивації молодій людині до продовження навчання в українських вишах, власний розвиток, подолання синдрому відкладеного життя.

10. Результати наукових досліджень та практичної роботи психологів оприлюднювати в наукових та науково-публіцистичних журналах, збірках з метою розповсюдження досліджень та власного досвіду роботи.

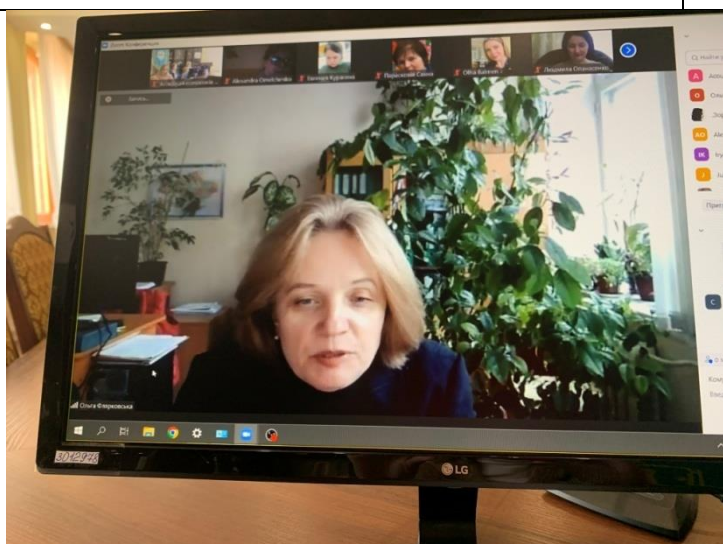
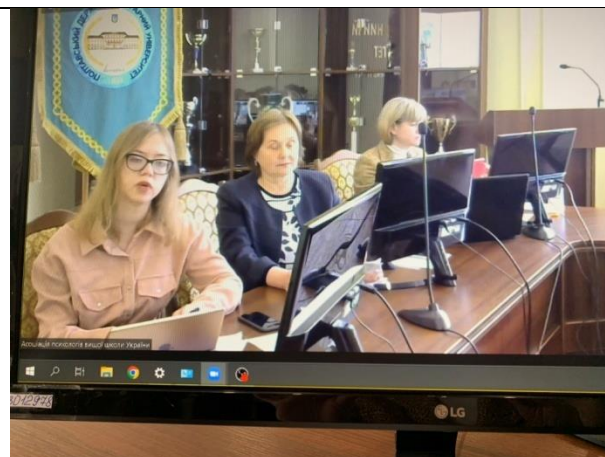
ФОТОГАЛЕРЕЯ



Модератори засідання круглого столу

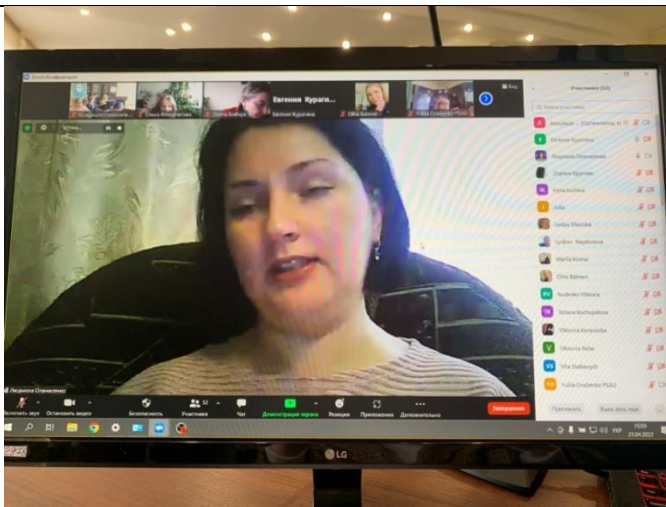
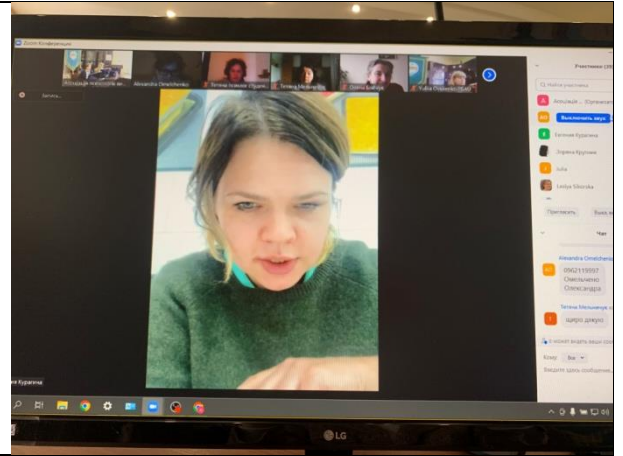
*Людмила Колісник, заступник голови
Громадської організації «Асоціація
психологів вищої школи України»,
кандидат психологічних наук,
практичний психолог Психологічної
служби Сумського державного
університету*

*Ірина Плаксієнко, кандидат хімічних
наук, керівник Психологічної служби
Полтавського державного аграрного
університету*



*Оксана Флярковська, начальник
відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної
освіти та виховної роботи Інституту модернізації змісту освіти*

Євгені Курагіна, голова Асоціації психологів вищої школи України



Людмила Опанасенко, кандидат психологічних наук, начальник Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню, в. о. завідувача кафедри прикладної психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили

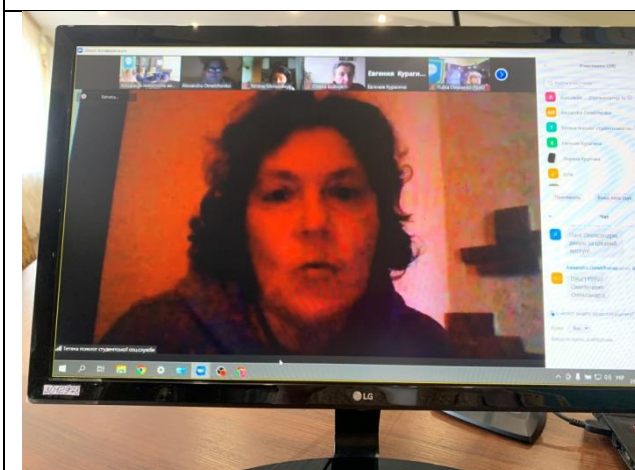
Олена Бойчук практичний психолог Центру соціальної адаптації та психологічної допомоги Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана





Тетяна Мельничук, кандидат психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Ольга Літвінова, кандидат психологічних наук, доцент Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського



Психолог студентської соціальної служби

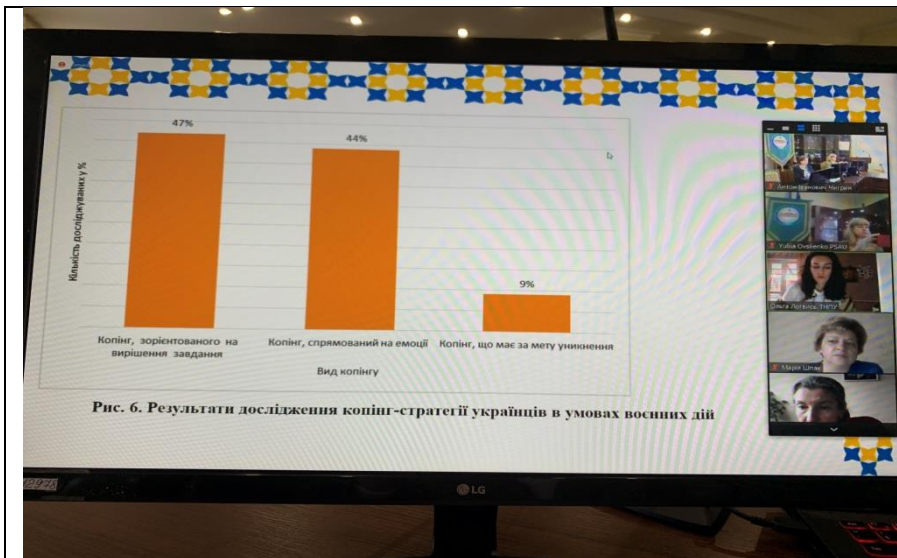


Рис. 6. Результати дослідження копіюгу-стратегії українців в умовах воєнних дій

