

РОЗДІЛ V. ТРИБУНА ВИКЛАДАЧА

DOI <https://doi.org/10.32782/2786-9156.110.2.136-142>
УДК 378:159.9

Молчанова О. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету 1 Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кропивницький, Україна)
e-mail: oksanamolchanova@ukr.net
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3054-1126>

ВИКОРИСТАННЯ ПРАКТИЧНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Статтю присвячено використанню практичних аспектів психологічної підтримки здобувачів освіти у процесі викладання психології. Зазначена актуальність психологічних методів супроводу освітнього процесу. Звертається увага на негативні зміни в психоемоційному стані учасників освітнього процесу, посилення навантаження через військові події, цифрове навантаження та зміни в суспільстві. Наводяться результати досліджень психічних станів студентів, які є показниками психологічного здоров'я та аналізу впливу негативних факторів війни на стан психосоціального здоров'я учасників освітнього процесу. Окреслено основні види психологічної підтримки, залежно від складності психологічної травми, пов'язаної з війною (кризове втручання, психолого-терапевтична допомога, самодопомога). Обґрунтовано необхідність психологічної підтримки студентів на засадах травмапедагогічного підходу, розкриті основні напрямки, методи та форми такої роботи з метою розвитку навичок життєстійкості у здобувачів освіти, надання емоційної підтримки для зменшення негативних наслідків впливу війни. Описані основні методичні принципи програми тренінгу (травмочутливе базове ставлення, надійні й шанобливі стосунки, прозорість і участь, інтегрування травматичної події в біографічну свідомість учасників через радість, концепція вагомості причини, самоефективність, ресурсорієнтованість) та основні методи й підходи роботи. Зазначена структура занять тренінгу, кожне з яких складалось з трьох частин (вступної, основної та рефлексії) та наповнення кожної зустрічі (ритуали, коло довіри, інформаційні повідомлення, евримічна майстерня, арттерапевтичні вправи, ігри). Надана рефлексія учасників тренінгу стосовно впливу занять на розвиток їх психоемоційного стану.

Ключові слова: психологічна підтримка, психоемоційне навантаження, стресостійкість, тренінг, самопідтримка, евримія, арттерапія, ритуали.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти вимагає не лише формування академічних знань, а й створення сприятливих психологічних умов для розвитку особистості здобувача освіти. У контексті викладання психології особливого значення набуває впровадження практичних аспектів психологічної підтримки, адже цей предмет має безпосередній вплив на формування емоційної компетентності, самоусвідомлення та адаптивних навичок студентів. Посилення психоемоційного навантаження, пов'язане зі змінами в суспільстві, військовими подіями та цифровою трансформацією освіти, зумовлює потребу у впровадженні ефективних форм підтримки, які сприятимуть підвищенню мотивації до навчання, зниженню тривожності та розвитку стресостійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням психологічної підтримки особистості вітчизняними науковцями останнім часом приділяється багато уваги. Наприклад, описані основні методи психологічної підтримки в роботі клінічного психолога (О. Кихтюк, Т. Федотова) та ефективні методи реабілітації й психологічної під-

тримки (О. Савиченко, О. Горбачова, Є. Шуневич). Звертається увага на необхідність створення загальнонаціональної системи психологічної допомоги та реабілітації, яка інтегрує традиційні та цифрові методи терапії (Н. Лук'янчук) і застосування комплексного підходу до вирішення травматичних переживань дітей та підлітків (І. Біла, З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Я. Омельченко, Л. Царенко) [1; 2].

Н. Пилипенко відзначила три види психологічної підтримки, залежно від складності психологічної травми, пов'язаної з війною: кризове втручання, метою якого є мінімізація психологічних наслідків зазначеної ситуації, або їх усунення, яке також включає і соціальну підтримку; психолого-терапевтична допомога, метою якої є відновлення соціально-психологічного благополуччя та психічного здоров'я, більш тривалої за часом; самодопомога, метою якої є підтримка людиною себе, з опорою на ціннісне самоставлення та вірою у здатність адаптуватись до складних ситуацій [3].

Проаналізувавши наукові доробки (В. Андрієнкова, Т. Войцях, І. Гриців, В. Мельничук) стосовно основних напрямів психологічної підтримки учасників освітнього процесу, Л. Ілійчук відзначила її зміст через ненав'язливу підтримку, заохочення позитивних моментів, створення атмосфери безпеки, використання творчих підходів, переживання та обговорення емоцій [4].

Одним із напрямків, який дозволяє проводити психоемоційну стабілізацію є травмапедагогіка, що поєднує психологію, педагогіку, нейронауки та соціальну роботу. Існує значна кількість зарубіжних і вітчизняних дослідників (Б. Перрі, Б. ван дер Колк, Л. Козоліно, М. Губертус, К. Конрад, Т. Головатенко, В. Коваль, І.Бурлакова, Т.Кондес та ін.), які вивчали травмоінформовані підходи, але мають місце невирішені раніше частини загальної проблеми у сфері травмапедагогіки, особливо в українському контексті. Наприклад, недостатність науково обґрунтованих моделей для освітнього середовища, фрагментарність міждисциплінарної взаємодії, брак довготривалих досліджень ефективності впроваджених підходів тощо.

Формулювання цілей. Метою статті є обґрунтування необхідності психологічної підтримки учасників освітнього процесу та презентація програми тренінгу по розвитку навичок життестійкості у здобувачів освіти, надання емоційної підтримки для зменшення негативних наслідків впливу війни на основі травмапедагогіки.

Виклад основного матеріалу. Зараз Україна проходить через складний етап, що зумовлений багатьма факторами, найбільш руйнівним з яких є повномасштабне вторгнення Російської Федерації. У такій ситуації підтримки потребують усі учасники освітнього процесу. Ключовою складовою роботи з дітьми та дорослими, що пережили травматичні події, є розвиток стресостійкості та життестійкості.

І. Мартинюк, дослідивши психічні стани студентів, які виступають показниками їх психічного здоров'я, визначила, що майже третина опитаних переживала тривожність та втому (30% та 34% відповідно), у п'ятій частини опитаних була знижена здатність відчувати радість від різних аспектів життя. Хоча отримані нею результати свідчать про адаптацію студентів до стресових умов, але при зовні хорошому настрої, респонденти можуть відчувати неспокій/тривожність, втому, пригніченість [5].

Л. Ілійчук проаналізувала вплив негативних факторів війни на стан психосоціального здоров'я учасників освітнього процесу та відзначила, що значна частина опитаних респондентів впродовж дії воєнного стану періодично відчують симптоми стресу, які проявляються підвищеною тривожністю, виснаженням, спустошенням, пригніченістю, апатією, невизначеністю, дратівливістю, погіршенням пам'яті та здатності до концентрації уваги, зниженням працездатності, порушенням сну. Зазначені прояви негативно впливають на навчальну мотивацію, пізнавальну активність та якість освітньої діяльності [4].

Як відзначив М. Штраубе [6], травма докорінно змінює життя людини, у неї зникає впевненість у вмінні формувати власне майбутнє, відповідно, зникає й очікування самоефективності. А відновити цю впевненість у майбутньому може допомогти забезпечення досвіду самоефективності у повсякденному житті (через арттерапію, опанування ритмами, ігрову діяльність, співи та евритмію тощо).

Для психологічної підтримки здобувачів освіти спеціальності 053 «Психологія» нами був розроблений тренінг, який базувався на травмопедагогічному підході та включав 12 занять по 1,5 години. Зустрічі з учасниками проводились під час практичних і семінарських занять з психології й засідань гуртка «Психологічні світи» в змішаному форматі (офлайн/онлайн).

Мета проєкту: розвиток навичок життєстійкості у здобувачів освіти, надання емоційної підтримки для зменшення негативних наслідків впливу війни.

Учасники проєкту: здобувачі освіти I та II курсу спеціальності 053 «Психологія» Донецького державного університету внутрішніх справ.

Методичні принципи програми були побудовані на основі травмопедагогічного підходу [6]:

Травмочутливе базове ставлення: безумовна пошана до учасників проєкту та обережність у взаємодіях.

Надійні й шанобливі стосунки: дотримання безпечної дистанції при побудові стосунків, терпіння та толерантність до розчарувань, впевненість у продовженні контакту, незалежно від поведінки.

Прозорість і участь: інформування щодо взаємодії, її мети та форм, залучення учасників до процесу, надання досвіду самоефективності.

Інтегрування травматичної події в біографічну свідомість учасників через радість, яка пов'язує ментальні, емоційні та тілесні процеси, вивільняючи весь потенціал нашого мозку для зупинки травматичного процесу.

Концепція вагової причини, яка виходить із аксіоми, що за кожною поведінкою стоять добрі наміри, незалежно від її проблемності для оточуючих, прояв розуміння причин поведінки як базового ставлення до особистості.

Самоефективність як досвід асистенції (тобто, незначних дій, які максимально сприяють прийняттю відповідальності за ситуацію та самотійного її вирішення), сприяння зростанню особистості через досвід.

Ресурсорієнтованість – відкриття та віддзеркалення ресурсів, на які можна спертися в складних ситуаціях.

Основні методи та підходи роботи в проєкті [6; 7; 8; 9]:

Ритмічні ігри – всі функції внутрішніх органів є ритмічними, а розвиток і стабілізація внутрішніх ритмів підвищує нашу стійкість та врівноваженість, підвищує варіабельність серцевого ритму, знижує рівень стресу.

Співи – допомагають активувати парасимпатичну нервову систему, яка приводить нас до спокою та сприяє засинанню через посилений видих, який при співі значно довше за вдих.

Ритуали – надають подіям значення, яке виходить за межі рутинності, створюють переходи між видами діяльності, організують заняття через окреслення чіткого початку та кінця.

Творчість – допомагає відтворити травматичний досвід, вивести пережиті події та біль на зовні. Творчі методи роботи активізують природні механізми самозцілення через образ, символ і дію.

Ігри – дозволяють встановити стосунки всередині групи, розвивають навички цінності іншого та вміння його цінувати, сприяють залученості кожного учасника та роз-

витку почуття самоефективності; допомагають травмованим людям дотримуватись правил життя разом, які були порушені.

Всі заняття мали однакову структуру і складались з трьох частин: вступної, основної та рефлексії. Кожне заняття починалось та завершувалось однаково, а саме ритуалом, який був підібраний для студентів-психологів.

Ритуал сприяє активізації та налаштуванню на роботу, визначає кордони заняття. Як правило, він включає комбінації пісень, руху та фрази, що сигналізує про початок заняття та її завершення. Ритуали мають глибокий психологічний сенс, особливо в контексті освіти, вони формують почуття стабільності, безпеки й очікування структури. Повторювані дії на початку заняття знижували тривожність і допомагали сконцентруватися, підвищували увагу та саморегуляцію, допомагали переключити мозок з режиму гри чи хаотичного спілкування у режим навчання, підсилювали внутрішню мотивацію.

Обов'язковим елементом тренінгових занять виступало коло довіри, яке проводилось на початку кожної зустрічі після ритуалу. Зазначений елемент мав глибокий емоційний вплив для розвитку безпечного середовища та посилення ефективності тренінгу. Коло довіри спонукало до щирої взаємодії й дозволяло учасникам бути собою, особливо на тренінгах, де важлива відкритість, підсилювало групову згуртованість.

Також на кожному занятті проводились вправи з евритмії. Це вид рухового мистецтва, започаткований Рудольфом Штайнером [6] у межах вальдорфської педагогіки, який передає зміст мови або музики через рух тіла. Виконуються такі вправи без музичного супроводу або з живою музикою/декламацією, у повільному, медитативному темпі. Евритмія позитивно впливає на психіку, емоційний стан та комунікацію в групі, заспокоює нервову систему, покращує усвідомлення тіла, розвиває внутрішню гармонію та баланс, зміцнює взаєморозуміння і відчуття «ми». Під час занять використовувались евритмічні вправи з м'ячиками, з палицями, на повторення руху, вправи на рухову взаємодію «разом» або «проти».

Кожне заняття включало інформаційне повідомлення ведучого, яке проводилось як психоедукація. Це процес навчання учасників психологічних знань, які покликані допомагати кращому розумінню себе та інших (емоцій, поведінки) та механізмів психічного здоров'я. Знання про симптоми виснаження, тривоги чи апатії можуть допомогти вчасно помітити проблеми та звернутись про допомогу. Психоедукація сприяє підвищенню якості життя через розуміння себе, покращенню стосунків, зменшенню конфліктів та збільшенню ефективності саморегуляції.

Значна увага приділялась навчанню та відпрацюванню навичок самодопомоги, які були спрямовані на опанування особистих інструментів, що можуть допомогти впоратись з емоційними складнощами, стресом, втомою, внутрішніми конфліктами. Такі навички допомагають підтримувати психічну рівновагу через самостійне зменшення напруги та тривоги, з якими ми стикаємось в повсякденному житті, сприяють відчуттю внутрішньої опори та меншій залежності від зовнішніх обставин. Вони виступають фундаментом самоменеджменту й продуктивності. Нами використовувались наступні техніки та вправи: «Глибоке дихання», «Дихання по квадрату», «Дихання 4-6-8», «Квітка-свічка», техніка простукування «PER» та інші.

Для вирішення поставлених завдань на кожному занятті застосовувались арттерапевтичні техніки. Арттерапія є ефективним інструментом психологічної підтримки людей, які переживають стресові, кризові ситуації або травматичні події. Вона розкриває внутрішній ресурс людини через творчість, сприяючи емоційному відновленню, поновленню контактів з оточенням і подоланню психологічних наслідків травми (Ш. Мак-Ніфф) [7]. Процес зцілення через арттерапію ґрунтується на: вираженні прихованих емоцій; переосмисленні негативних переконань про себе чи інших; зниженні почуття ізольованості;

розвитку ефективних стратегій подолання емоційно чи поведінково деструктивних реакцій [8]. На заняттях із здобувачами освіти використовувались наступні техніки: «Мій слід», «Безпечне місце», «Все в твоїх руках», «Моя опора», «Моє тіло як сад», «Кольорові вимережки» (в техніці граттаж), «Наративна експозиційна терапія» та ін.

Також в програмі занять використовувались різні ігри, які сприяли гнучкості психічних процесів і рольової пластичності, щирому самовираженню, командній взаємодії та творчому переосмисленню пережитих вражень. Гра забезпечує ряд функцій для психічного розвитку особистості: пристосування до майбутнього життя, накопичення комунікативного досвіду, збагачення інтелектуального та морального досвіду, досягнення емоційного задоволення й релаксації, стимуляція інтелектуального розвитку. Будучи зовні непродуктивною діяльністю, гра спрямована на фізичне та психічне вдосконалення [9].

Здобувачі освіти, які взяли участь в проєкті, відмічали, що під час першого заняття їм було дуже важко розкриватись, більшість з них не хотіла обговорювати свої почуття, малюнки були достатньо конкретними. З кожним проведенням заняттям студенти ставали відвертішими та більше говорили про те, що їх хвилює, про стосунки, плани та сенс життя.

Найбільший ентузіазм і позитивні емоції викликали ритмічні вправи, де потрібно передавати м'ячики чи повторювати рухи. Після трьох проведених занять із застосуванням таких вправ було помічено, що студенти почали звертати більше уваги на однокласників і намагались підлаштуватися один під одного. Натомість, складнощі викликали вправи, пов'язані з роботою з текстом. Деяким студентам було важко написати щось про себе навіть в метафоричній формі. Це може свідчити про внутрішню тривожність, відсутність сформованого образу «Я», досвід психологічної травми, низький рівень рефлексії або емоційної грамотності та недовіру до середовища.

Цікавим спостереженням було виявлення розмитих особистісних кордонів у стосунках з однолітками (під час виконання вправи на кордони), що проявлялось в тому, що тих однокласників, які подобались, студенти підпускали до себе майже впритул. Можливо, така соціальна дистанція демонструє важливість іншого для розвитку особистості в даному віці.

Хоча, звісно, не у всіх учасників відбулись такі яскраві та швидкі зміни. Деякі студенти продовжували поводити себе замкнено та намагались усунутись від взаємодій в групі.

Висновки. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу є надзвичайно актуальною в умовах війни та соціальних трансформацій. Вона сприяє формуванню емоційної стійкості, мотивації до навчання та зниженню тривожності серед здобувачів освіти.

Впровадження травмапедагогічного підходу у освітній процес дозволяє ефективно підтримувати студентів, сприяти їхньому особистісному розвитку та адаптації.

Розроблений тренінг із життєстійкості показав позитивні результати, які підтверджують доцільність і ефективність системного травмапедагогічного підходу до психологічної підтримки в освітньому середовищі, з особливою увагою до контексту травматичних подій та індивідуальних потреб студентів.

Подальші перспективні напрями дослідження у цій сфері ми вбачаємо у дослідженні ефективності творчих методів роботи з травмою у навчальному процесі.

Використані джерела:

1. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2021. Вип. 38. 63–75.
2. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»* : зб. наук. праць. Київ, 2025. Вип. 1(77). С. 513–520

3. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалих внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 70 (6). С. 142–148.
4. Ілійчук Л.В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу як індикатор якості освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Запоріжжя, 2023. Вип. 2(9). С. 194–206.
5. Мартинюк Ірина. Психічні стани як показники психічного здоров'я студентської молоді. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.)*. Київ: НУБІП України, 2023. С. 35–38.
6. Штраубе Мартін. Штраубе Мінка. Кризова і травмапедагогіка. Friends of Waldorf Education. Germany's relief coalition. 37 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1P-EyxVBKRnanrXMHlxD4QQi9_D9dE9fp/view?usp=sharing
7. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
8. Молчанова О.М. Застосування малюнкових арт-терапевтичних методик для професійного самовизначення студентів. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки: збірник наукових праць /редколегія: Т. С. Плачинда (голов. ред.) та ін.]*. Кропивницький : КЛА НАУ. 2017. Вип. 1. С. 111–116.
9. Молчанова О.М. Організація ігрової діяльності для розвитку особистості учня. Методичний посібник. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2018. 65 с.

References:

1. Kykhtiuk, O., & Fedotova, T. (2021). Psykholohichna pidtrymka osobystosti: metody ta osoblyvosti roboty klinichnoho psykholoha [Psychological support of the individual: Methods and features of clinical psychologist's work]. *Psychological Prospects Journal*, 38, 63–75. [in Ukrainian].
2. Lukianchuk, N. (n.d.). Psykholohichna pidtrymka osobystosti pid chas viiny v Ukraini [Psychological support of the individual during the war in Ukraine]. *Vcheni zapysky Universytetu "KROK"*, 1(77) [in Ukrainian].
3. Pylypenko, N. (2022). Psykholohichna dopomoha ta pidtrymka postrazhdalych vnaslidok viiny v Ukraini [Psychological assistance and support for victims of the war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy*, 70(6), 142–148. [in Ukrainian].
4. Iliichuk, L. V. (2023). Psykhosotsialna pidtrymka uchashnykiv osvithnoho protsesu yak indykator yakosti osvity v umovakh voiennoho stanu [Psychosocial support of educational process participants as an indicator of education quality under martial law]. *Naukovyi zhurnal Khortytskoi natsionalnoi akademii. Serii: Pedagogika. Sotsialna robota*, (29), 194–206. [in Ukrainian].
5. Martyniuk, I. (2023). Psykhichni stany yak pokaznyky psykhnichnoho zdorovia studentskoi molodi [Mental states as indicators of students' mental health]. In *Psykhichne zdorovia v umovakh viiny: shliakhy zberezhenia ta vidnovlennia: materials of the 1st All-Ukrainian Scientific-Practical Conference (with international participation) (Kyiv, October 13, 2023) (pp. 35–38)*. Kyiv: NUBiP Ukrainy. [in Ukrainian].
6. Straube, M., & Straube, M. (n.d.). Kryzova i travmapedahohika [Crisis and trauma pedagogy]. Friends of Waldorf Education. Germany's Relief Coalition. Retrieved from <https://www.freunde-waldorf.de/en/emergency-pedagogy/> [in Ukrainian].
7. Voznesenska, O. L., & Sydorkina, M. Yu. (2015). Art-terapiia u podolanni psykhnichnoi travmy: Praktychnyi posibnyk [Art therapy in overcoming psychological trauma: A practical guide]. Kyiv: Zoloti vorota. [in Ukrainian].
8. Molchanova, O. M. (2017). Zastosuvannia maliunkovykh art-terapevtychnykh metodyk dlia profesiinoho samovyznachennia studentiv [Application of drawing art therapy methods for students' career self-determination]. *Naukovyi visnyk Liotnoi akademii. Serii: Pedagogichni nauky*, 1, 111–116. Kropyvnytskyi: KLA NAU. [in Ukrainian].
9. Molchanova, O. M. (2018). Orhanizatsiia ihrovoyi diialnosti dlia rozvytku osobystosti uchnia: Metodychnyi posibnyk [Organization of play activities for personality development of students: A methodological guide]. Kropyvnytskyi: KZ "KOIPPO imeni Vasylia Sukhomlynskoho". [in Ukrainian].

Molchanova O., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Faculty 1, Donetsk State University of Internal Affairs (Kropyvnytskyi, Ukraine)

THE USE OF PRACTICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING PSYCHOLOGY

The article is devoted to the use of practical aspects of psychological support for students in the process of teaching psychology. The author emphasizes the relevance of psychological methods of supporting the educational process. Attention is drawn to the negative changes in the psycho-emotional state of participants in the educational process, the increased workload due to military events, digital workload and changes in society. The results of studies of students' mental states, which are indicators of psychological health, and the analysis of the impact of negative factors of war on the state of psychosocial health of participants in the educational process are presented. The main types of psychological support are outlined, depending on the complexity of the psychological trauma associated with the war (crisis intervention, psychological and therapeutic assistance, self-help). The necessity of psychological support for students on the basis of the trauma-pedagogical approach is substantiated, the main directions, methods and forms of such work are revealed in order to develop resilience skills in students, provide emotional support to reduce the negative effects of the war. The main methodological principles of the training program (trauma-sensitive basic attitude, reliable and respectful relationships, transparency and participation, integration of the traumatic event into the biographical consciousness of participants through joy, the concept of a good reason, self-efficacy, resource orientation) and the main methods and approaches of work are described. The structure of the training sessions, each of which consisted of three parts (introductory, main and reflection) and the content of each meeting (rituals, circle of trust, information messages, eurythmic workshop, art therapy exercises, games) is indicated. The article presents the reflection of the training participants on the impact of the sessions on the development of their psycho-emotional state.

Keywords: psychological support, psycho-emotional stress, stress resistance, training, self-support, eurythmy, art therapy, rituals.