

Всеукраїнський науково-методичний вебінар «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців»



Цикл вебінарів «Час жити! Інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців у воєнний і повоєнний періоди»

Модуль 1. Відкриття.

Розвиток психічної стійкості (резильєнтності) – інструкція для непсихологів

За планом ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського 17 січня 2024 року відділом наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти підготовлено відкриття Всеукраїнського науково-методичного вебінару «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців», який проходитиме упродовж 2024 року щомісячно за циклом «Час жити! Інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців у воєнний і повоєнний періоди» (12 модулів).

Метою науково-методичного вебінару встановлено виконання завдань інформаційно-аналітичного супроводу психологічного відновлення українців під час воєнного стану із застосуванням психологічних практик підсилення резильєнтності (психічної стійкості) та підготовка практикоорієнтованого наукового інформаційно-аналітичного доробку, заснованого на реальних практиках.

З вітальним словом від команди відділу звернулась до учасників заходу завідувач відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти, кандидат педагогічних наук, старший дослідник Марина Львівна Росток. Вона наголосила на тому, що упродовж 2023 року за результатами констатувальних вимірів у векторі наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід цифрової трансформації освіти і педагогіки: вітчизняний і зарубіжний досвід» (2023–2025) було отримано прикладні результати та зініційовано нове наукове дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки в воєнний і повоєнний періоди» (2024–2025). Звичайно, що наукові здобутки відділу заслуговують на практичну реалізацію.

Мотивування колег до плідної праці під час вебінару здійснила провідний науковий співробітник відділу, кандидат педагогічних наук, доцент Інна Едуардівна Коваленко – керівник наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний і повоєнний періоди» (2024–2025 рр.), у контекст висновків якої будуть покладені результати тестування, отримані під час діагностичних заходів вебінару.

До участі в першому модулі вебінару зареєстровано понад 140 зацікавлених науковців та освітян (95%) віком від 18 до 65 років. Більшість потенційних учасників (70%) мають вік від 30 до 55 років. Найважливіші питання, які зацікавили освітян під час опитування, – це набуття вмінь стабілізувати власні емоційні стани, дослідження та активізація психологічних ресурсів, подолання власних страхів, пов'язаних з війною та опанування психологічними вправами для самопомоги.

Учасники Всеукраїнського вебінару розпочали самодослідження через запропоновані тести з психологічного стану «Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості», «Стан емоційного вигорання», «Стрес та думки про світ», «Опитувальник посттравматичних когніцій».

Респонденти мали змогу отримати індивідуальні результати за підсумками першого модуля циклу вебінару. Узагальнені результати висвітлено під час роботи вебінару, що в подальшому спонукає учасників до певних аналітичних обґрунтувань щодо стресостійкості української спільноти освітян і науковців.

Саме перший модуль циклу присвячено розвитку психічної стійкості (резильєнтності) українців. Учасникам для самодослідження запропоновано арттерапевтичну вправу «Шлях героя». Вони мали змогу в творчій формі дослідити власні життєві виклики як етапи «Шляху героя» та, найголовніше, віднайти та підсилити ресурси подолання складнощів.

Отже, «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців» розпочато!»

*Інформацію підготувала
старший науковий співробітник відділу наукового
інформаційно-аналітичного супроводу освіти,
кандидат психологічних наук
Олена Мерзлякова*

Всеукраїнський науково-методичний вебінар «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців»



Цикл вебінарів «Час жити! Інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців у воєнний і повоєнний періоди»

Модуль 2

Емоційна стабілізація та розвиток навичок керування емоційними станами

Мета модулю: інформаційно-аналітичний і психологічний супровід подолання травми війни та ознайомлення освітян з техніками швидкої емоційної стабілізації.

25 січня 2024 року відділом наукового інформаційно-аналітичного супроводу продовжено роботу циклічного науково-методичного вебінару «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців» та запропоновано слухачам і

учасникам другий модуль «Емоційна стабілізація та розвиток навичок керування емоційними станами».

Захід набув значущості ще й в тому векторі, що його проведення відбулося відразу після нещодавньої урочистої дати – Дня Соборності України, у період проживання сумної вехи українського суспільства – воєнного стану нашої країни, спричиненого повномасштабним російським вторгненням. Саме у цей час спостерігається наднапруженість і нестабільність соціально-психологічного клімату у всіх сферах життя України, що зумовлює соціальну турбулентність науково-освітнього простору та надає кожному громадянину емоційного навантаження.

До участі в організації і проведенні заходу на умовах співпраці з Державною науково-педагогічною бібліотекою України імені В. О. Сухомлинського (директор Л. Д. Березівська) долучився партнер – Київський міський Будинок Учителя (директор О. І. Стешук). Учасниками другого кроку вебінару також стали освітяни і науковці як міста Києва, так й різних куточків України (зареєстровано понад 160 осіб).

Модерування заходу та презентацію результатів наукових досліджень відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського з вивчення колективної травми війни та шляхів подолання її наслідків здійснила старший науковий співробітник відділу, кандидат психологічних наук Олена Мерзлякова. Методист Київського міського Будинку Учителя Олена Луценко запропонувала учасникам для опрацювання психологічні практики швидкого емоційного відновлення.

Учасники вебінару ділились власним досвідом подолання травм війни та обговорювали можливі шляхи винайдення психологічних ресурсів в ці непрості для всіх українців часи.

Отже, «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців» продовжуються!»

*Інформацію підготувала
провідний науковий співробітник відділу наукового
інформаційно-аналітичного супроводу освіти,
кандидат педагогічних наук, доцент Коваленко Інна Едуардівна*