

Секція 13. Соціальна психологія, психологія соціальної роботи
Володарська Н.Д., кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
м Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ

Актуальність розвитку психологічного благополуччя особистості в освітній системі збільшується в кризовій життєвій ситуації. Сьогодення в ситуації військового конфлікту, переселення людей в нові умови, нове соціальне оточення вимагає посилення психологічної допомоги для них (особливо в освітній сфері). Постає питання підбору методів психологічного супроводу педагогів, шкільних психологів, які працюють з дітьми та їх батьками, тимчасових переселенців в Україні.

Метою нашого дослідження є дослідження особливостей психологічного забезпечення розвитку психологічного благополуччя особистості в освітній системі. **Завдання** дослідження - підбір та апробація методів психологічного супроводу шкільних психологів.

Останні дослідження і не вирішені питання. Переселення родин в нові умови проходить з ускладненнями, викликаючи стрес,страхи, що впливає на їх психологічне благополуччя. Дослідження роботи с мігрантами, переселенцями, особливостей їх адаптації до нового соціального оточення в своїй більшості спрямовані на емоційне відреагування особистості. Це методи арт-терапії: казкотерапія, малювання, ліпка, театралізована постановка та інші. Підхід системно сімейної терапії - структуроване інтерв'ю для батьків і для дітей, диференціює стрес, страхи, тривожність, травму. В наданні психологічної допомоги переселенцям залишається не до кінця дослідженим проблема допомоги шкільним психологам, які працюють з батьками та їх дітьми.

Виклад результатів дослідження. Складність вибору засобів психологічного супроводу шкільних психологів пов'язана з особливостями роботи з переселенцями. Описуючи роботи з біженцями, Гуус Ван дер Веер (

амстердамська організація по підтримці психічного здоров'я біженців) звертав увагу на вплив на професійну діяльність і особистість психотерапевта. В першу чергу, на переживання під час терапії і на реакції після терапії [1]. Складні питання контрпереносу, емпатії, професійного вигорання досліджуються в роботах вітчизняних психологів [2].

У нашому дослідженні розглядалась робота шкільних психологів в освітніх закладах (35 психологів шкіл м. Києва). В супервізії з'ясовуються проблемні моменти в консультуванні переселенців. В роботі шкільних психологів виникають питання адаптації школярів до нових умов соціального оточення, булінгу серед школярів. В реакціях психологів на оповіді школярів (про трагічні ситуації їх життя) переважає емпатія, співчуття. В супервізії обговорюються проблеми, які виникають під час терапії. Однією з цих проблем - «усиновлення» клієнтів (як дітей так і в терапії з їх батьками). Це виникає під час діалогу, коли переживання психологів пов'язані з травмою клієнта. Психологи відмічали зміни в їх реакціях в діалозі з переселенцями. Психологи ділились своїм досвідом роботи. Вони можуть переживати стид (за неспроможність змінити життєві обставини клієнта), провину (за те, що викликали знов переживання клієнта), огиду (за те, що відбулось з клієнтом) та інше. Переживання психолога у разі відсутності супервізії можуть впливати на зменшення почуття гумору («від прослуховування трагедій зникає почуття радості, гумору»). Може виникати злість на прояви «навченої безпорадності» переселенців («їм винні всі»). Гнів, страх можуть виникати до обставин про які розповідають клієнти. З одного боку психологи обговорюють страхи щодо трагедії клієнта (втрата майна, роботи, здоров'я), з іншого боку про гнів на образи, насилля над клієнтом. Поєднання цих переживань, зі слів психологів, викликають почуття «безсилля», «неповноцінності», «професійної безпорадності». Психологи обговорювали ці почуття, що виникали в роботі з батьками школярів. Такі почуття можуть виникати і у випадку, коли психолог сам отримував психологічну травму (насилля, образи, булінгу в стосунках з однолітками). Такі переживання психолога можуть посилювати відчуття

розуміння болю клієнта як свого болю. Це в свою чергу змінює вибір стратегії терапії.

Технології супервізії для психологів є дієвим засобом психологічного супроводу шкільних психологів. Розгляд власних переживань в групі колег надає більшого усвідомлення, розуміння як їх контролювати. В такому випадку підвищується здатність спрямовувати увагу на почуття клієнта і допомагати йому проявляти свої почуття та асимілювати їх. Обговорення психологами власних переживань допомагає уникнути професійного вигорання. Надання психологічної допомоги переселенцям, впливає на емоційний стан психологів. Вони діляться своїм відчуттям «втрати сил», «енергії», «переобтяженості проблемами інших», що породжує розчарування в професії. Такі переживання заважають виважено реагувати на те, що відбувається в діалозі з школярами та їх батьками. Це зменшує ефективність терапії. Зворотній зв'язок психологів з колегами в інтервізійних групах дають підтримку їх самооцінки, збільшують впевненість в свої професійні можливості. Найголовніше для психолога взяти відповідальність за свої прояви емоцій, переживань (а не через звинувачення життєвих обставин або інших людей в усіх його бідах). Саме власна відповідальність надає можливість змінити ставлення до проблеми. Ці зміни можуть змінити не саму реальність власної проблеми психолога, а його ставлення до неї. Це допомагає в його професійній діяльності. Технології ведення групи інтервізії для психологів допомагають усвідомити проблеми в роботі з переселенцями. Арт-терапевтичні технології через малюнок дають усвідомлення власних проблем в роботі. Індивідуальний малюнок дає картину травми у клієнта і терапевта. Якщо психолог бажає індивідуальну терапію, то член групи колег проводить психотерапевтичну сесію. Це, в першу чергу, відновлення психоемоційного стану психолога. Для цього застосовується поєднання і використання тілесних методик та діалогово-феноменологічного підходу. Такі вправи як «Заземлення», «Віддзеркалювання» знижує емоційну напругу психологів. Під час виконання вправи «Заземлення» відбувається активізація відчуття власного тіла, координація його функціонування.

Психологи відчують: «через опору на ноги наповнення силами», «отримую відчуття впевненості», «у ногах відчуваю прилив сил, енергії», «хочеться спиратися на них і відчувати впевненість». Такі відгуки психологів були отримані під час проведення цієї вправи в інтервізійній групі.

В роботі з клієнтами відновлюється відчуття опори, яка втрачається під час переселення і стає перепоною у соціальній адаптації особистості у нових умовах. Відновити цю опору у клієнтів можна через впевненість самого психолога. Його переживання приймаються клієнтами як власна впевненість. Механізм переносу (власних потреб на привласнення іншому) завдає певні перепони у процес адаптації переселенці в новому соціальному оточенні. В роботі з психологом клієнти повертають власні потреби, бажання, інтереси. Актуалізація власних потреб особистості надає впевненості у власні сили їх задоволення, що відновлює почуття психологічного благополуччя. Відчуття впевненості у власні сили входить до складових психологічного благополуччя особистості. В умовах соціальної адаптації це стає найголовнішою умовою. Переселенцям важко повірити у зміни в їх житті. На кожному етапі відбувається усвідомлення змін в переживання життєвої ситуації (як негативної так і позитивної). Переселенці обмірковують подальші плани в ситуації цих змін. Психолог супроводжує психоемоційні стани під час цих перетворень в житті клієнтів. На консультуванні, терапевтичних сесіях відбувається обговорення цього.

Вправа «Дзеркало» дає можливість віддзеркалювати стан психолога в групі, з метою отримання певної картинки стану психолога (за допомогою інших учасників групи). Члени групи допомагають показати особливості проявів психолога, його емоційного стану. Можна застосовувати метафори для опису емоційного стану учасника групи. Це можуть бути короткі оповіді, словесні образи, порівняння з певною рослиною, твариною та інше. Один з учасників отримує завдання вийти з групи на деякий час, після повернення, він вислуховує враження членів групи. Вони діляться своїми образами стосовно його емоційного стану, як вони бачать, розуміють це, діляться своїми

здогадками про причини виникнення такого стану. Відбувається обмін своїх міркувань стосовно власних причин виникнення подібних переживань, станів та історій виходу з таких станів. Це допомагає актуалізації емоційного стану психолога, який звернувся за допомогою групи. Йому легше зрозуміти що з ним відбувається, дивлячись на інших, на їх відображення себе (як в дзеркалі). Так, ці враження інших не дає повну картинку того, що відбувається з учасником, але вона більш наповнена ніж власне бачення. В баченні інших вміщується певний варіант виходу з цього стану. Учасники діляться власними історіями виходу з стану фрустрації, депресивних станів. Це стосується труднощів роботи з переселенцями («хотілось плакати разом з ними», «піднімалась злість на образи агресорів», «відчував безсилля допомогти їм»). Чути розповіді інших психологів з їх досвіду знижувало емоційну напругу в стані психологів («не відчував себе самотнім», «отримав підтримку і надію, що зможу продовжувати працювати надалі»).

Висновки. Проведення інтерв'язійних груп підтвердили їх ефективність для психологічного супроводу психологів, які працюють з переселенцями. Застосування методик зниження емоційної напруги особистості спрямовані на відновленні психоемоційного стану психологів.

Поєднання і використання підібраних тілесних методик та діалогово-феноменологічного підходу відновлює відчуття тіла, впевненості у власні можливості задовольнити бажання, потреби .

Список використаних джерел.

1. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У.Солдатовой. М.: Смысл, 2002. 479 с.
2. Кондратенко Л.О., Манилова Л.М., Чекстере О.Ю. Вплив психологічного стресу, викликаного гібридною війною в Україні на професійні спроможності педагогів // Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. – 2016. – № 1(13); URL: fund-issled-intern.esrae.ru/15-280 – С.275-284.