

навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г.І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. С. 318-320.

4. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105–115.

Вінков Веніамін

ТЕХНОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРЕДСТАВНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛЬНОТИ У ВИПАДКУ СУЇЦИДУ АБО ЙОГО СПРОБИ УЧАСНИКОМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У статті розглянуто проблему суїциду і впливу його наслідків на педагогічний колектив. З'ясовано, що найбільш ефективним засобом у роботі з педагогічним колективом є тренінг, що буде містити технологію соціально-психологічної підтримки. Основними етапами проведення тренінгу визначено: психологічна робота з емоційними реакціями, переживаннями і станами, аналіз учасниками тренінгу випадку суїциду або спроби його вчинення та визначення своєї життєвої позиції щодо цієї ситуації, осмислення трагічних подій і надання їм сенсу, врівноваження психоемоційного стану і пошук внутрішньої опори.

Ключові слова: суїцид, соціально-психологічні технології, педагогічний колектив, тренінг.

The article examines the problem of suicide and the impact of its consequences on the teaching staff. It has been found that the most effective means of working with the teaching staff is training, which includes the technology of social and psychological support. The main stages of the training are defined as: psychological work with emotional reactions, experiences and states, analysis of a case of suicide or an attempt to commit it by training participants and determining their position in life in relation to this situation, making sense of tragic events and giving them meaning, balancing the psycho-emotional state and finding inner support.

Key words: suicide, social and psychological technologies, teaching staff, training.

Є події, до яких не можливо заздалегідь підготуватися. Такі трагічні події, як смерть когось з близьких, знайомих, колег, підопічних завжди шокують і вносять безладдя в життя. Це стосується і педагогічної спільноти. Переживання втрати стає особливо трагічним, коли життя учня обривається в результаті суїцидальної спроби. Оговтатися після такого вкрай важко, особливо тим педагогам, хто знав його особисто. Може пройти значна кількість часу, а їхній психоемоційний стан не покращиться і буде негативно впливати на освітній процес. Неопрацьовані емоційні стани у вигляді почуття провини, горя, скорботи, страху в майбутньому можуть стати симптомами емоційного вигорання. Тому необхідним є

надання соціально-психологічної підтримки тим представникам педагогічної спільноти, що переживають таку втрату, і допомоги їм у подоланні таких кризових явищ.

Якщо розглянути психологічну роботу, яка проводиться із категорією людей, хто тим чи іншим способом постраждав від спроби суїциду, чи то власної, чи близької людини у якості свідка, то часто така робота ведеться із самим суїцидентом, і з певних причин ця робота значно скорочується із близьким оточенням. У кращому випадку близьке оточення можуть, хіба що, поінформувати про те, як потрібно поводитися із постраждалим після його спроби суїциду. Проте якби нам не здавалось, що оточення здатне впоратися із таким випадком, воно все одно реагує і глибоко переживає цю подію і в цій ситуації можна говорити про його травматизацію внаслідок такої спроби суїциду.

У сучасних дослідженнях суїциду і практичних рекомендаціях робота із оточенням увага в основному зосереджена на превентивних заходах із запобігання спроби суїциду, що неодмінно є однією з важливіших видів психологічної роботи, адже робота із запобігання суїциду все ж краще, ніж робота із його наслідками. Такі доробки можна зустріти в розробленій Соловійовою В. програмі тренінгу, основною метою якого є навчити батьків виявляти загрозливі ознаки суїцидальних думок, намірів і планів дитячого та підліткового суїциду, а також вироблення навичок спілкування із підлітками про суїцидальну поведінку [1].

Найбільш складною роботою із суїцидальними випадками можна вважати ту, яка пов'язана із вже виявленою особистісною схильністю людини до самогубства. Хоча в медичній галузі досить добре напрацьований досвід роботи із пацієнтами з такою схильністю, проте навіть кваліфікований лікар-психіатр не може дати гарантію тому, що суїцид після лікування не відбудеться знову.

І можна назвати вид соціально-психологічної роботи, що спрямований на долання наслідків вчинення суїциду, який або був спробою, або завершився літальним випадком для суїцидента. Такі трагічні події часто лишають сильний душевний слід у близьких і потрібен значний час, щоб впоратися із глибокими емоційними переживаннями.

На даний час розвитку цього виду роботи з наслідками суїциду перспективними вважаються такі напрямки допомоги оточенню: завчасне створення кризової команди та протоколу реагування, відповідне навчання фахівців з питань поственції суїцидів, хронологічний план розгортання подій, правила комунікації з постраждалими (членами родини, учнями, свідками), регламентація міжвідомчої взаємодії (правоохоронні органи, ЗМІ, сфера охорони здоров'я, соціальні служби, суспільство тощо), механізм моніторингу осіб групи ризику, регламентування церемоній поховання та меморіальних заходів, реорганізація простору освітнього закладу, зокрема відведення приміщення для емоційного розвантаження, забезпечення доступності послуг фахівців з ментального здоров'я тощо [3]. Кожний з цих напрямів роботи потребує ретельно розроблений протокол та відповідного навчання спеціалістів із зазначеної проблеми.

Також важливо зауважити те, що у роботі з оточенням важливо розуміти цільову аудиторію, чи це учнівський колектив, чи педагогічний, адже від цього залежатиме кінцевий результат, чи змогли ефективно їм допомогти.

Вже стало традицією у роботі із колективом використовувати соціально-психологічний тренінг. Це дає змогу значно швидко побудувати роботу із педагогічним колективом і ефективно допомогти йому впоратися із наслідками суїциду.

Суїцид сильно впливає на психоемоційний стан оточення і майже завжди викликає почуття провини. Ще Лоуен О. помітив те, що в багатьох випадках самогубство містить в собі певний докір оточенню за те, що суїцидент не може виразити ті емоції, які він відчуває до близьких людей. Самогубство несвідомо або цілеспрямовано може стати для нього інструментом, щоб змусити близьких відчувати свою провину. Відповідно факт суїциду спрямований більше не на самого суїцидента, хоча він найбільше може постраждати фізично і психологічно, а на оточення, що у підсумку має відчувати свою провину [2, с. 83-88]. Тому соціально-психологічна робота із оточенням має містити опрацювання почуття провини, уявної чи нав'язаної, але реальної у їхніх переживаннях.

У педагогічному колективі так само може проживатися почуття провини з приводу спроби суїциду когось з учнів. І неважливо, чи вчитель опинився в центрі події, чи був осторонь як свідок, він все одно буде запитувати себе про свою роль у цій ситуації. Якщо був у центрі події, то буде запитувати, чи не він підштовхнув своєю поведінкою чи необережно сказаними словами до суїцидального вчинку учня. Або, навпаки, цей вчитель буде докоряти собі за те, що недостатньо проявив власної наполегливості або пройшов поруч, не приділивши уваги учню, що потребував допомоги. Такі роздуми можуть поглиблювати почуття провини вчителя, адже ці почуття можуть лежати не в об'єктивних причинах, які склалися з учнем, а в суб'єктивних, пов'язаних з особистістю самого вчителя. Ця ситуація може значно дезорганізувати не лише роботу вчителя, але і вплинути на весь педагогічний колектив.

Тому необхідним є проведення соціально-психологічної роботи у вигляді тренінгу, де колектив може стати важливим джерелом підтримки. Запропонована тренінгова програма має містити алгоритм дій для психолога в роботі з педагогічним колективом у випадку вчинення суїциду або його спроби учасником освітнього процесу. Послідовність у виконанні вправ забезпечить дотримання алгоритму цієї програми. Отже можна виділити такі етапи проведення тренінгу.

1. Вступний етап. Перед початком психолога із педагогічним колективом варто озвучити правила роботи в групі, адже подальша робота і її продуктивність може залежати від розуміння і дотримання цих правил. Уявлення групи про роботу психолога можуть відрізнятись, у деяких випадках вступати між собою у суперечність, тому вироблення спільного розуміння значно полегшить обговорення деяких гострих тем, окреслить межі дозволеного, знизить рівень напруження і конфліктності,

убезпечить учасників групи від зайвого психологічного тиску. В основу групової роботи можуть бути покладенні етичні принципи психолога. Серед них прийнято виділяти принципи конфіденційності, поваги до позиції іншої людини, добровільності участі, правила «стоп» у разі відмови виконання певних вправ, правило кола, коли обговорення тем має відбуватися у присутності групи, а не окремо з учасником, що знаходиться поруч.

Озвучення правил роботи у групі є важливим етапом для початку психологічної роботи із колективом і поступовим зануренням у посталу проблему. Водночас це закріпить уявлення про правила роботи і сформує навички безпечної групової взаємодії для кожного учасника тренінгу.

2. Етап психологічної роботи з емоційними реакціями, переживаннями і станами передбачає розпізнання і дослідження власних емоційних реакцій, станів, переживань викликаних випадком суїциду або його спробою кимось з учасників освітнього процесу. Цей етап включає також відреагування своїх емоцій шляхом вираження їх через тілесні прояви і через творчу діяльність. На цьому етапі досить добре проявили себе різноманітні техніки з напрямів арт-терапії і тілесно-орієнтованої терапії.

3. Етап аналізу учасниками тренінгу випадку суїциду або спроби його вчинення та визначення своєї життєвої позиції щодо цієї ситуації дає змогу відтворити цілісну картину трагічної ситуації, в якій опинився потерпілий учасник освітнього процесу, та знайти можливі ресурси, які могли б допомогти в подібних до цієї ситуаціях. Щоб зрозуміти, чому стався випадок суїциду, з одного боку, важливо зануритися в психологію тієї людини, яка здійснила цей вчинок, а з другого, з'ясувати ті обставини життя, які могли підштовхнути її на таке здійснення. Крім того для учасників важливо визначити свою життєву позицію, окреслити свою зону відповідальності у цій ситуації, адже часто учасники подібних подій, навіть на пряму не пов'язані з ними, можуть переживати провину за те, що сталося із потерпілим. Відповідно цей етап варто провести, проаналізувавши такі чинники: психологію потерпілого, життєві обставини і ресурси, які можуть допомогти впоратися з ними, а також окреслити свою зону відповідальності у контексті цієї ситуації.

4. Етап осмислення трагічних подій і надання їм сенсу необхідне для того, щоб учасники тренінгу змогли подолати стан знецінення свого життя, результатів власної діяльності, який може розвинути на фоні переживання смерті когось з підопічних або колег. Надання сенсу певним подіям говорить про те, що певні речі ми визнаємо, як такі, що мають право на існування незалежно від наших бажань і вони мають зайняти своє місце серед інших речей. Трагічні події хоч і несуть біль і страждання, проте все одно мають бути осмислені в контексті власного життя, де вони набувають певного значення. Набуття осмисленості задає ціннісні орієнтири в житті, що стає внутрішньою опорою у подоланні трагічних подій. Водночас цей етап має підвести кожного учасника тренінгу до появи відчуття завершеності у переживанні

трагічних подій, що в кінці має закінчитися прощенням із трагічною ситуацією, або прощенням із загиблим.

5. Етап врівноваження психоемоційного стану і пошук внутрішньої опори проводиться не тільки наприкінці тренінгу, але і для того, щоб кожний учасник зміг досягнути стану спокою, знайти той стан, який би став для нього ресурсним, і опанувати навичками, які знадобляться їм для долаття різних кризових явищ в їхньому житті.

Отже послідовність у виконанні вправ цієї програми забезпечить розв'язання проблеми соціально-психологічної підтримки педагогічного колективу у випадку вчинення суїциду або його спроби. Зручність розробленої програми тренінгу і покладеного алгоритму в її основу полягатиме в тому, що може бути використано і адаптовано психологом у роботі з вчителями, методистами, дирекцією шкіл під впливом обставин, в яких вони опинилися загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова В. М., Залеська О. В., Соловійова В. В., Чепенко Л. М., Чернобровкіна В. А. *Безпечний простір : програма тренінгів для батьків*. Київ : Унів. Вид-во Пульсари. 2021.
2. Лоуэн А. *Депрессия и тело*. М.: Велигор. 2015.
3. Найдъонова Л., Чуніхіна С., Чорна Л., Умеренкова Н., & Гутник К. Організаційна модель поственції суїциду (буліциду) або його спроби в закладі освіти: аналіз зарубіжного досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2021. (48(51), 124-144. [https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48\(51\).244](https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48(51).244)

Волчкова Карина

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розкривається сутність поняття прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів, розглядаються чинники, що викликають цей феномен та подано рекомендації щодо його подолання.

Ключові слова: студентський вік, прокрастинація, студент, дослідження, методика, навчальний заклад.

The article reveals the essence of the concept of procrastination among students of higher educational institutions, considers the factors causing this phenomenon and some recommendations are given for overcoming it.

Key words: student's age, procrastination, student, research, methodology, educational institution.

Студентський вік – це важливий період розвитку особистості, постановки нових цілей з огляду на майбутнє життя, зміни поглядів, набуття відокремленості і самостійності водночас, але разом з тим в цей період простежується наявність такого феномену, як прокрастинація. На сьогоднішній день явище академічної прокрастинації набуває поширення серед багатьох студентів ЗВО.