

ЛІТЕРАТУРА

1. Зимівець Н.В. Методика освіти «Рівний – рівному»: Навч.-метод. посібник / Н. В. Зимівець, Н. О. Лещук та ін. – К. : Навчальна книга, 2002. – 127 с.
2. Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі : Навч.-метод. посіб. / Упор. Дубровська Є. В., Ясеновська М. Е. – К. : Huss. 2011. – 96 с.
3. Психологічна допомога вимушеним переселенцям : Метод. рек. / Державна служба України з надзвичайних ситуацій ; Національний університет цивільного захисту України. – Харків, 2014. – 26 с.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ НВП В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ: ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

*Луценко Ю.А.,
науковий співробітник лабораторії
прикладної психології освіти УНМЦ
практичної психології і соціальної
роботи НАПН України*

З 2014 року словник термінів, які застосовуються спеціалістами у галузі надання прямих послуг постраждалому від військових дій населенню, поповнився новими для України поняттями. До таких відноситься і «психосоціальна підтримка», яке психологи та соціальні педагоги тлумачать по різному і відповідно наповнюють даний напрям діяльності різними практичними інтервенціями. Важливо розмежувати вказане поняття з поняттям «психологічне благополуччя», яке відноситься як до внутрішньо так і між-індивідуального рівнів позитивного функціонування, які включають зв'язки з іншими людьми, ставлення власне до себе, свого росту й майстерності. Індикатором психологічного благополуччя є судження про загальне задоволення від життя [7].

Метою даної статті є формування колективного розуміння сутності, змісту, складових психосоціальної підтримки, місця і рівнів такої підтримки як в умовах надзвичайної ситуації, так і в інших обставинах, коли така підтримка необхідна.

Зміст інтервенцій з поліпшення психічного здоров'я і психосоціальної підтримки в надзвичайних умовах розкривається у «Керівних принципах Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації». Зокрема у змісті документу вказано, що «комплексний термін «психічне здоров'я та психосоціальна підтримка» використовується в даному документі для опису будь-якого типу локальної чи зовнішньої підтримки, спрямованої на захист чи просування психосоціального благополуччя та/або запобігання чи лікування психічних розладів» [2]. Керівні принципи визначають мінімальні і першочергові реагування, які мають бути впровадженні якомога скоріше у випадку надзвичайної ситуації. У такому контексті мінімальні реагування це ті першочергові речі, перші кроки, які закладають основу для більш комплексних зусиль, які можуть бути необхідні в подальшому.

Конкретними цілями надання психосоціальної підтримки може стати створення і підтримка атмосфери безпеки, спокою, відновлення і життєстійкості, віри у власні сили, інтегрованості в групи (пов'язаності), надання можливостей, надії та мотивації. Вивчаючи потреби населення щодо надання психосоціальної підтримки слід враховувати, що частина таких потреб могла існувати і до початку надзвичайної ситуації, частина пов'язана безпосередньо з такою ситуацією або ж з наданням гуманітарної допомоги.

Проблеми соціального характеру включають:

- такі, що існували до виникнення надзвичайної ситуації: крайня бідність, приналежність до маргінальних груп, дискримінація, політичні репресії та ін.;
- такі, що виникли в умовах надзвичайної ситуації: розділення членів сім'ї, руйнування соціальних зв'язків, знищення громадських структур, ресурсів і довіри, ріст насилля на гендерній основі;

- такі, що пов'язані з наданням гуманітарної допомоги: підриєв суспільних і громадських структур, традиційного алгоритму підтримки, формування недовіри організаціям щодо використання і розподілу ресурсів.

Проблеми суто психологічного характеру включають:

- такі, що існували до виникнення надзвичайної події: тяжкі психічні розлади і хвороби, зловживання алкоголем, наркотиками;
- такі, що виникли в умовах надзвичайної ситуації: депресія та тривожні розлади, ПТСР;
- такі, що пов'язані з наданням гуманітарної допомоги: тривога через відсутність відповідної інформації, в тому числі щодо розподілення продуктів харчування, медикаментів тощо.

Таким чином, розуміння поняття психосоціальної підтримки набагато ширше ніж робота з посттравматичний стресовим розладом.

Тип та рівень психологічних інтервенцій в реалізації психосоціальних програм може змінюватись відповідно до етапу надзвичайної ситуації (далі - НС). Так, на етапі власне НС виділяють два рівні.

Рівень 1 включає:

- сприяння зусиллям щодо надання допомоги в рамках співпраці з вже існуючими організаціями по наданню допомоги (національними і міжнародними);
- першу психологічну допомогу;
- забезпечення основних прав людини (безпека, гідність), особливо для вразливих груп.

Рівень 2 включає:

- ознайомчі бесіди про реагування та подолання наслідків травмування для членів громад. Формат таких бесід – групові зустрічі з метою нормалізації реакцій людей на травму, надання інформації про можливі зміни або нетипові прояви у поведінці, настрої,

емоціях, а також інформації про способи подолання дитячих розладів;

- забезпечення місцями відпочинку, релігійного простору, активною діяльністю, особливо дітей (навчання, ігри тощо);
- забезпечення місць для реалізації активностей жінок (нагляд за дітьми, догляд за рослинами, навчання, шиття тощо);
- залучення ресурсів і можливостей місцевої громади, недержаних організацій.

На етапі відновлення після надзвичайної ситуації:

- продовження наведених вище інтервенцій;
- психологічна едукація: надання інформації про стрес, психотравму і стійкість до негативних впливів;
- заохочення у випадку застосування конструктивних стратегій подолання психотравми;
- надання професійної психологічної підтримки;
- розробка і запровадження схем-звернень до відповідних спеціалістів;
- укріплення ресурсів і потенціалу місцевої спільноти;
- навчання і тренування спеціалістів щодо надання психологічної допомоги, навичок стрес менеджменту та емоційній підтримці;
- економічний розвиток – професійне навчання, підготовка проектів, отримання прибутків;
- створення оновленої інфраструктури (в тому числі системи надання послуг власне внутрішньо переміщеними особами);
- мобілізація сімейних і громадських ресурсів, сприяння діяльності групам самопомоги;
- сприяння національній політиці, соціальним системам, програма і законодавчому забезпеченню, пов'язаними з соціальним і психологічним благополуччям людей.

Важливим елементом організації практичної робо-

ти з психосоціальної підтримки населення є розуміння основних принципів. До таких відносять принципи: права людини та рівність (сприяння дотриманню прав всіх постраждалих та захист тих груп, які знаходяться в зоні підвищеного ризику щодо порушення їх прав), участі (долучення місцевих організацій або окремих осіб для надання допомоги, відновлення), «не нашкодь» (уникання можливості нанести шкоду під час роботи з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки), роботи з наявними ресурсами і можливостями (укріплення місцевого потенціалу, підтримка самопомоги на місцях), інтегрованих систем підтримки (інтегрованість заходів, програм натомість уникання фрагментованості в роботі), багаторівневої підтримки (організація роботи на всіх рівнях піраміди інтервенцій) (рис 1) [2, С. 23].



Піраміда інтервенцій для підтримки психічно-

го здоров'я та психосоціальної допомоги визначає основні заходи і водночас вказує на кількість населення, яке потребує таких інтервенцій. Зокрема на нижчих рівнях піраміді більша група населення потребує певного типу інтервенцій. На останньому рівні піраміді невеликий відсоток людей, страждання яких нестерпні, не дивлячись на всі реалізовані дії на нижчих рівнях піраміді, потребує фахової психологічної або психіатричної допомоги. На думку міжнародних і національних експертів з психосоціальної допомоги практичні психологи і соціальні педагоги системи освіти надають послуги на рівні 1 та 2 рівнів. На нашу думку психологи, котрі мають додаткову освіту, працюють і на 3-му рівні надаючи підтримку певним верствам населення, наприклад, постраждалим від насильства, або надаючи першу психологічну допомогу в умовах надзвичайної події.

До основних складових психічного захисту і психосоціальної підтримки (ПЗПСП) відносяться: мобілізація та підтримка громади, медичне обслуговування, освіта, розповсюдження інформації. Таким чином на працівників освіти, в тому числі і практичних психологів, соціальних педагогів покладаються специфічні функції щодо організації заходів з ПЗПСП.

Освіта – ключова інтервенція з психосоціальної підтримки, яка:

- забезпечує безпечне, стабільне середовище;
- відновлює відчуття нормальності, гідності, надії;
- допомагає захистити дітей від залучення до шкідливих (небезпечних) видів діяльності.

В рамках психосоціальної підтримки практичні психологи і соціальні педагоги впроваджують інтервенції щодо:

- відновлення зв'язків між членами сімей;
- інтеграції переміщених учнів в учнівські колек-

тиви;

- профілактики професійного вигорання педагогічних працівників;
- відновлення та накопичення особистих і колективних ресурсів для ефективної роботи в умовах навчального закладу;
- покращення психологічного клімату в колективах, закладі в цілому.

Керівні принципи визначають наступні послуги у сфері освіти в умовах надзвичайної події:

- офіційна освіта: послуги дипломованої освіти, що забезпечують офіційні установи;
- неофіційна освіта: послуги дипломованої освіти, що надаються за межами офіційних освітніх структур/систем;
- неформальна освіта: освітні заходи без отримання диплому (сертифікату), які проводяться за межами офіційних структур, проте вони не обов'язково націлені на певний вік чи цільову групу.

Відповідно рівнів інтервенцій у сфері освіти може бути досягнуто:

на першому рівні: просування ідей захисту шкіл під час конфлікту; не допущення набору дітей в різні воєнні угруповання в школі; заборона зброї в місцях навчання; перенесення іспитів, якщо неможливо провести їх за графіком; визначення ключових загроз захисту;

на другому рівні: навчання вчителів з надання психосоціальної підтримки; заохочення використання підтримки за принципом «рівний-рівному» серед вчителів; створення простору, дружнього до дітей/до молоді; організація і підтримка неформальних освітніх груп із залученням членів громади; груп для батьків чи залучення батьків;

На третьому рівні: зміцнення шкільного психологічного консультування; впровадження структурова-

них групових сесій для дітей (наприклад, за підтримки НУО), перенаправлення дітей чи сімей до соціальних служб; організація груп підтримки для педагогів; реагування на цькування, гендерно-зумовлене насильство чи інші види насильства в школах;

на четвертому рівні: перенаправлення учасників НВП для отримання клінічних медичних послуг.

Окреслені вище аспекти на рівні освіти визначають роль і функції спеціалістів психологічної служби. Міністерством освіти і науки України спільно з представництвом Дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ розпочато розробку концепції «Безпечної школи». В контексті концепції заклад освіти надає широкий спектр інтелектуальних і соціальних ресурсів та сприяє життєстійкості на багатьох рівнях. Життєстійкість визначається як здатність долати труднощі та адаптуватися під час загрози. «Школа відіграє роль каталізатора у створенні захисного середовища, знижуючи ризик заподіяння шкоди дітям, надаючи їм психосоціальну підтримку, яка сприяє життєстійкості» [6, С. 5]. За даними ЮНІСЕФ спільно з НаУКМА приблизно 25% дітей серйозно постраждали від військових дій на сході України та переміщення, більшість з них повідомила, що не може самостійно справитися з таким стресом. Ситуація утруднюється через приховування симптомів та наслідків психологічного травмування. В умовах закладу професійної освіти пропрацювання наслідків психологічного травмування є певним викликом. Це зумовлено відсутністю психологів у значній частині закладів, низьким рівнем професійної підготовки педагогічних працівників у питаннях надання психосоціальної підтримки та подолання наслідків стресу, віковою кризою учнів, яка не дозволяє звернутися за вчасною кваліфікованою допомогою (звернення по допомогу виглядає як визнання власної слабкості, дитячості) тощо. Учні закладів

професійної освіти мають низький рівень мотивації щодо участі в тренінгових програмах, оскільки більшість не мали такого попереднього досвіду. В 2016 році нами було проведено кілька фокус-груп з учнями закладів професійної освіти Донецької області щодо актуальних тем для включення в програму психосоціальної підтримки. Шляхом відкритого обговорення найбільш актуальними темами виявилися: «Як упоратися з гнівом і агресією», «Конфлікт та способи його вирішення», «Способи самопрезентації», «Стосунки з батьками та іншими дорослими». На основі запропонованих тем було сформовано зміст програми психосоціальної підтримки учнів закладів професійної освіти, яка пройшла апробацію на базі 5 пілотних закладів. Зміст програми відображений в додатку 1. Аналіз результатів вхідного/вихідного опитування учасників програми дозволяє зробити висновок про зростання показника стресостійкості, покращення настрою, самопочуття в цілому. Учасники відмічали позитивні зміни у стосунках з однолітками в навчальних групах, з педагогами та батьками. Цікавим є таж факт зміни мотивації щодо участі в тренінгу. Якщо на початку учасникам доводилося детально пояснювати для чого це і що саме буде відбуватися, то по мірі роботи тренінгових груп, кількість бажаючих потрапити в програму різко зросла. Це також може вказувати на зростання показника довіри до дорослих, зокрема педагогів. За рекомендаціями учасників програма тренінгу була розширена. Зокрема, додатково було розроблена тема «Здоров'я» та збільшено кількість годин на розгляд теми «Конфлікт». Головний акцент у побудові програми психосоціальної підтримки має бути зроблено на формуванні резильєнс, яка визначається ВООЗ як здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами. Водночас, резильєнс розглядається як ін-

дивідуальна характеристика, риса особистості і як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. На основі літературних даних національними дослідниками було відселено наступні складники резильєнс у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція.
2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість.
3. Навички та якості які допомагають розв'язанню проблем.
4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу.
5. Автономія, самостійність, самоконтроль
6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє [9].

Таким чином, серед складників резильєнс виділяються важливі життєві навички, які можуть бути розвинені в ході впровадження програм психосоціальної підтримки учнів ЗПО.

Аналіз літературних джерел показав, що вивчення важливих життєвих навичок (компетентностей) молоді є системним в європейських країнах, Сполучених Штатах Америки, Канаді. Результати таких досліджень покладаються в основу формування молодіжної політики держав, освіти та соціальної політики зокрема. Міжнародні експерти визначають наступні важливі життєві навички молоді: керування бюджетом, приготування їжі, вибір одягу відповідно до ситуації, персональна гігієна, прибирання, підтримання здорового способу життя та домедична допомога, співпраці та роботи в команді, організації власного часу і простору, ведення домогосподарства (оплата рахунків, звернення в різні інституції), водіння автомобілю, навігація (уміння прокласти маршрут, дістатися потрібного пункту), комунікації, про соціальної поведінки, безпечного спілкування і взаємодії, керування емоціями, подолання труднощів і проблем,

уміння навчатися, цілепокладання, тайм-менеджмент, прийняття рішень, працевлаштування [6].

З метою вивчення важливих життєвих навичок учнів закладів професійної освіти в Україні нами було використано підхід щодо їх розподілу за трьома рівнями. Рівень «intra» – внутрішньо особистісні компетентності / навички; рівень «inter» – міжособистісні компетентності / навички; рівень «future» – навички планування майбутнього та кроків реалізації планів. Перший рівень визначається в рамках даного теоретичного підходу як емоційний інтелект – вміння знати, розуміти і керувати власними емоціями. Сюди відносять і навички, які допомагають людині досягти успіху. Приклади таких навичок: саморозвиток і самоаналіз, ініціативність, наполегливість у вирішенні складних ситуацій тощо. До другого рівня відносять навички/компетентності пов'язані із спілкуванням та міжособистісними стосунками. Це навички, які людина застосовує для встановлення і підтримки взаємодії з іншими. Це такий тип соціального інтелекту, який спирається на звернення уваги на дії та промови інших людей та їх тлумачення як важливої складової міжособистісних стосунків. Прикладом таких компетенцій може бути вміння вирішувати конфлікти, підтримувати конструктивну бесіду, командна робота, вміння вести переговори, використання зовнішніх ресурсів для вирішення ситуацій, прийняття рішень тощо. Навички та компетентності третьої групи становлять важливу частку у підготовці до самостійного цивільного та професійного життя. Судити відносять вміння ставити реалістичні та досяжні цілі, складати бізнес-план, керувати бюджетом, планувати власну кар'єру, вести здоровий спосіб життя тощо. Сучасна система освіти акцентована на формування і розвиток навичок перших двох груп. На наш погляд програми психосоціальної підтримки молоді повин-

ні включати всі три компоненти, що забезпечить не тільки підвищення резильєнс, а й сприятиме успішній кар'єрі, ефективній комунікації і взаємодії з іншими людьми.

На основі описаного підходу було складено перелік запитань та проведено відповідне дослідження. Фокус групи з підлітками були відбулися на лінії розмежування або у безпосередній близькості до неї у зоні АТО (м. Торецьк, с. Кам'янка) та у м. Маріуполі.

Під час проведення вказаних фокус-груп було встановлено, що молодь (15-19 років) найчастіше долає наслідки стресу та негативних ситуацій деструктивними способами – вживаючи алкоголь або наркотичні засоби. Для пошуку важливої інформації учні використовують Інтернет ресурси, поради батьків, педагогів, однолітків. Головним мотивом для саморозвитку називають прагнення жити краще, ніж живуть батьки. Визнаючи необхідність і корисність здорового способу життя більше половини учасників фокус груп ствердили, що погано піклуються про своє здоров'я. Як правило аргументи стосувалися екстернальної частини життя: обставини, екологія та ін. До важливих життєвих навичок учні віднесли вміння керувати своїми емоціями. Рівень таких навичок був оцінений як низький. Це стосується перш за все гніву, агресії, злості. Під час опитування учні заявили, що вміють відстоювати власну думку. Серед другої групи навичок учні назвали вміння долати перешкоди і труднощі. Однак близько половини опитаних заявили, що стикаючись з проблемами вони скоріше залишають спробу вирішити таку проблемну ситуацію. Учні вміють розпізнавати ознаки психологічного маніпулювання зі сторони однолітків. Навички ведення господарства, прибирання, підтримання побуту – розвинені слабо. Ніхто не вчить як шукати певні структури та взаємодіяти з ними (енерго, теле-

фон, газ та ін.), заповнювати квитанції та проводити оплату рахунків. Більшість поскаржилося на невміння планувати бюджет та витрачати кошти. Серед цілей на життя учні вказують: гарну роботу, високу зарплатню, міцну сім'ю, кар'єру, самореалізацію. Нажаль опитані учні не бачать перспектив працевлаштуватися за місцем проживання. Певна кількість говорить про виїзд за кордон з такою метою. Серед навичок організувати власне дозвілля опитувані вказали на роботу за комп'ютером, перегляд ТБ. Досить слабо розвинуті навички самопрезентації, складання резюме. З цим пов'язані і навички ведення бесіди з потенційними надавачами роботи. Окремим аспектом є навчання навичкам розв'язання конфліктів. Учні підтвердили на часті випадки конфліктів з батьками, в навчальних групах, гуртожитках тощо. На низький рівень формування вказаних навичок впливає відсутність практичних психологів в закладах професійної освіти та досвіду участі самих учнів у тренінгах на вказану тематику.

Результати опитування учнів закладів професійної освіти вказують на те, що учні фактично не можуть ідентифікувати і назвати власні почуття у певній ситуації чи до певної події. Крім вказаного у них утруднене «зчитування» емоцій іншої людини, що негативно впливає на встановлення конструктивних стосунків. Більшість учнів характеризується низьким рівнем розвитку емпатії, скутістю, ригідністю у прояві емоцій і почуттів. Саме тому значна увага у змісті програми психосоціальної підтримки приділена розвитку таких навичок.

З метою кращого знайомства з власними почуттями ми застосували методику «Світ моїх почуттів». Дана методика належить до арт-терапевтичних технік і полягає у малюванні світу своїх почуттів в колі. Для цього використовуються аркуші А-4, кольорові

олівці або фарби. Тренер (ведучий) просить намалювати найбільше коло, яке може вміститися на аркуші (або готує шаблони, робочі листи). Потім учасникам пропонують коротку релаксаційну дихальну вправу (зробити кілька глибоких вдихів, видихів, уявити світ своїх почуттів. Придивитися більш детально, які вони, який у них розмір, колір, насиченість, як вони залежать одне від одного...). Після цього учасники малюють світ своїх почуттів на аркуші в колі. З огляду на рівень розвитку учасників та особливості міжособистісної комунікації в групі можна ускладнити виконання завдання. Після завершення малюнків можна зробити виставку і попросити дати короткий зворотній зв'язок про побачене. У такому випадку тренер суворо контролює і припиняє будь-які оціночні судження. Можна допомогти учасниками з початком фразою: «Мені здається що на цьому малюнку немає чітких кордонів і це може свідчити про...» або «Цей малюнок вирізняється від інших яскравістю/тьмяністю кольорів». У продовження роботи можна представити дану виставку батькам під час зборів і попросити знайти малюнок своєї дитини, спробувати описати побачене. Дана вправа була запропонована американським дитячим психотерапевтом Мадлен Розенблум під час он-лайн вебінарів в 2014 році.

Актуальною для більшості учнів виявилася тема про конфлікти та способи їх вирішення. Учні вказують на часті конфлікти з батьками, між однолітками та педагогами. На нашу думку набагато важливіше формувати кілька практичних навичок по вирішенню конфлікту, аніж розглядати теоретичний матеріал, що таке конфлікт, які його ознаки, прояви. Під час опрацювання теми «Конфлікт» учні розглядали конфліктну ситуацію з точки зору *позицій* (зовнішнього поведінкового прояву) та *інтересів*. Для більшості було складно ідентифікувати прихо-

вані інтереси учасників конфлікту. Ефективність заняття різко зростала, коли учасники пропонували для розгляду реальні конфліктні ситуації, які виникають в групі, або між учнями і педагогами. На наш погляд досить корисним виявилось визначення і обговорення стилів реагування в конфліктній ситуації. Для цього ми використали тест Томаса-Кілмена. Учасники обговорювали переваги кожного з описаних стилів, моделювали ситуації, вирішення яких вимагало застосування одного з них. Під час розгляду вказаної теми було використано вправу, яка застосовується Андерс Левінсоном під час проведення «Відкритих уроків футболу». Перед учасниками умовного конфлікту із стрічок (скалок, скотча) викладається профіль людини: голова – коло, тулуб – серце, ноги – прямі лінії. Учасників конфлікту просять по черзі «пройти» крізь названий профіль, постоявши по черзі у кожній з його частин. Коли учасник знаходиться в «голові» він говорить виключно про факти, які були на момент конфлікту (наприклад: «Я йшов коридором, побачив першокурсника з телефоном, підійшов і намагався забрати його), коли переходить в «тулуб» - говорить виключно про свої почуття (наприклад: «Я відчув зверхність, гордість за себе, відчув фізичну перевагу), коли в «ноги» - про дії (наприклад: «Я штовхнув першокурсника і він впав. Телефон випав і скло тріснуло»). Потім через профіль проходить друга сторона конфлікту, розповідаючи про факти, почуття і дії зі своєї сторони. Як правило з'являються нові дані, про які перша сторона конфлікту на здогадувалась. Наприклад, «Я говорив з мамою, котра знаходиться в лікарні», або «Я говорив з сестрою, яку потрібно було забрати з гуртка» та ін. Після цього першого учасника знову просять пройти крізь профіль і озвучити факти, почуття і можливі дії, які відрізнялися від попередніх. Як правило нові дані, введені другим учасни-

ком, змінюють почуття і дії першого учасника.

Розвиток комунікативних навичок як ресурсу для подолання наслідків психотравмуючої події, ще одне із концептуальних завдань програми. Для його досягнення нами використано психодраматичні вправи (моделювання і програвання різних життєвих ситуацій). В процесі таких моделювань в учасників формується певний навик щодо взаємодії та комунікації, варіативності у поведінці. Завдання тренера не лише організувати простір, надати інструкції, а й провести аналіз, обговорення, підвести учнів до певних висновків. Комунікативні навички є складовою інших важливих життєвих навичок, наприклад вміння вирішувати конфлікти, робота в команді, вміння презентувати себе та ін.

На етапі пілотування програми нами була виділена 1 година на опрацювання теми «Самопрезентація». Однак за відгуками учнів, саме це питання потребує детального розгляду, формування відповідної навички. Спроба написати коротке резюме призвела до розчарування і зниження настрою, оскільки учасники не знали, які саме риси є важливими для включення у перелік, про які навички слід заявляти та ін. Найменший список навичок та вмінь, особистісних характеристик був в учнів із заниженою самооцінкою. З огляду на вказане та побажання учасників ми збільшили кількість годин на відпрацювання вказаної теми. Серед вправ, які викликали найбільшу активність були робота в парах, коли один учень був представником надавача праці, а інший – кандидатом на посаду. Потім учні мінялися ролями. Головний акцент був звичайно зроблений на обговоренні результатів взаємодії. Ключовими питаннями для обговорення були: «Що тобі найбільше сподобалося у самопрезентації кандидата на посаду?», «Які навички, знання тебе зацікавили найбільше?», «Чи впевнено кандидат

презентував себе?», «Дай пораду, як покращити самопрезентацію». Важливо уникати критики в адресу партнера по парі, оскільки це призведе до зниження самооцінки, формування невпевненості. У кожного учасника свій рівень досягнень, здобутків на момент проведення сесії, тому важливо підкреслити, що досвід набувається з часом. І програма створює гарну можливість щодо розширення сформованих навичок, умінь. Важливо наголосити, що протягом програми будуть з'являтися нові знання, уміння, навички для включення їх в резюме та самопрезентацію.

Під час зустрічі з педагогічними працівниками ПТНЗ було висловлено побажання включити тему збереження здоров'я молоді, як окремий компонент програми. Кількість учнів, котрі п'ють чи вживають алкоголь значно перевищує такий показник в загальноосвітній школі. Крім вказаного актуальною проблемою є збереження здоров'я дівчат, профілактика ранньої вагітності, венеричних захворювань. Учні активно включалися в обговорення вказаної теми. Важливе зауваження для ведучих груп: не очікуйте, що в результаті участі в програмі учні відмовляться від вживання алкоголю чи паління. Якщо таке станеться, то це скоріше прецедентні випадки. Нашим головним завданням є формування відповідального ставлення до збереження здоров'я, усвідомлення шкідливості та наслідків таких звичок. Часто спрацьовує механізм психологічного зараження, саме тому ми пропонуємо поширювати гасло «Буди здоровим – це модно».

Одним з актуальних питань для української молоді є формування активної життєвої позиції та лідерських навичок, вміння працювати в команді. З цією метою окремим компонентом програми стала підготовка міні-проектів, які були підтримані Данською Радою у справах біженців в Україні і реалізовані

на практиці. За результатами опитування учнів-учасників програми вказана активність сприяла встановленню конструктивної взаємодії в середині міні-груп, покращенню мікроклімату в учнівських групах і головне – зростанню довіри до дорослих. Останнє виявилось повною несподіванкою для організаторів проекту і тренерів.

Оцінюючи результати впровадження програми психосоціальної підтримки молоді ми визначаємо кілька компонентів: особистісний (розуміння себе, своїх сильних і слабких сторін, знайомство з емоціями і почуттями тощо), соціальний (уміння жити з іншими, вирішувати конфлікти тощо), практичний (побудова життєвих планів тощо). Всі компоненти програми взаємопов'язані та рівнозначні за змістом. Плануючи впровадження програми психосоціальної підтримки молоді в умовах закладу професійної освіти перші зустрічі слід приділити знайомству учасників з новим форматом роботи, встановленню довіри, подоланню сором'язливості. За результатами наших спостережень це значно впливає на загальну ефективність програми.

Робота з педагогічними працівниками щодо їх психосоціальної підтримки є одним з головних завдань у роботі практичного психолога і соціального педагога. На нашу думку така діяльність може включати два блока: формування компетентностей щодо надання психосоціальної підтримки учням, їх батькам та психосоціальна підтримка педагогічних працівників в умовах навчального закладу. Міжнародний досвід вказує на важливість включення наступних питань для опрацювання з педагогами [3; 4]:

- як діти реагують на кризову подію;
- роль педагога у підтримці психосоціального благополуччя учнів;
- як обговорювати питання кризи (події) з учнями;

- активності направлені на відновлення учнів;
- менеджмент змінюваної поведінки і підтримка позитивної дисципліни;
- ідентифікація і підтримка дітей, котрі потребують посиленого супроводу.

Конструкція психосоціального благополуччя учасників освітнього процесу розуміється як навчання, яке сприяє соціалізації, компетентності і автономії. Навчання психосоціальному благополуччю в школі розглядається як активний, взаємопов'язаний, ситуаційний процес у якому зв'язок між індивідумом та його оточенням постійно укріплюється та покращується [11]. Нажаль в Україні відсутні дослідження впливу надзвичайної ситуації на професійну діяльність. Такі дослідження проводилися з іспанськими медичними працівниками (лікарями та медсестрами), котрі працюють в гарячих точках. Зокрема було встановлено, що робота в умовах надзвичайної ситуації по різному впливає на вказаних працівників та їх працездатність. Хоча і лікарі і медсестри відчували погіршення фізичного здоров'я, надмірне емоційне виснаження, у перших частіше спостерігалось зниження контролю у професійній діяльності, зниження рівня зв'язку з іншими спеціалістами в роботі [5]. Вивчення факторів впливу надзвичайної ситуації на рівень психосоціального благополуччя педагогів, керівників навчальних закладів, батьків і учнів може стати предметом наступного дослідження.

Психосоціальне благополуччя педагога є ключовим фактором у реалізації освітніх завдань як на рівні класу, так і шкільної спільноти. Це означає, що психосоціальне благополуччя вчителя впливає на успіх його професійної діяльності, мікроклімат в групі, закладі, пов'язане з можливістю розробляти, удосконалювати педагогічні інтеракції. Підтримка психосоціального благополуччя педагогів у регіонах наближених до зони

АТО є важливим і водночас складним завданням. Зокрема це пов'язано з фізичним наближенням до зони бойових дій, великою кількістю переміщених учнів та їх батьків, які не завжди поділяють політичні погляди пануючі на підконтрольній території, наслідками професійного вигорання тощо. Педагоги відчувають ознаки стресу, хронічної втоми, зниження мотивації щодо професійного росту, впровадження інновацій тощо. Для більшості педагогічних працівників тема психосоціального благополуччя є новою і, часто, незрозумілою. Вони набагато активніше включаються в опрацювання тем, пов'язаних власне з учнями, а ніж з темами, що стосуються їх самих.

Психосоціальна підтримка педагогів, майстрів виробничого навчання є окремим компонентом інтервенцій з ПЗ та ПСП в умовах закладу професійної освіти. На практиці ця робота виявилась не менш складною ніж робота з батьками. Об'єктивних причин кілька: відсутність практичного психолога в навчальному закладі або низький статус психолога та покладання на нього неспецифічних професійних функцій (в закладі є психолог, але для педагогів не проводився жоден тренінг); розшарування колективів на «прибічників» і «противників» адміністрації; поділ колективу на групи педагогів і майстрів, високий рівень інертності і водночас високий показник рівня професійного вигорання. Для педагогічних працівників була запропонована тренінгова програма психосоціальної підтримки, яка включала теми: «Психосоціальне благополуччя та його складові», «Способи підтримки психосоціального благополуччя педагогів», «Способи відновлення і профілактики», «Вигорання: причини ознаки, способи відновлення і профілактики», «Конфлікт», «Підтримка психосоціального благополуччя учнів». Вказана програма пройшла пілотування на базі 5 закладів професійної освіти Донецької області і

була обговорена під час круглого столу «Психосоціальна підтримка учасників навчально-виховного процесу в умовах професійного закладу» 27 червня 2017 року. Програма отримала схвальні відгуки від власне тренерів, керівників навчальних закладів, учасників тренінгового курсу. Впровадження тренінгу передбачало оцінку його ефективності шляхом порівняння результатів вхідного/вихідного опитування учасників. На етапі старту у педагогічних працівників спостерігалися реакції подібні до реакції батьків, зокрема, скутість, нерозуміння сутності нового формату роботи, коментарі з приводу активних колег, низька мотивація до участі в тренінгу тощо. Однак по мірі просування роботи відбувалися видимі зміни у рівні мотивації і рівні активності, ступеню включення в групові процеси. Тренери відмітили, що така динаміка стала помітною починаючи з третьої зустрічі: педагоги починали говорити більше про себе, ніж про учнів, проявляли відкритість у обговорення індивідуальних тем, способів реакції на події, пов'язані з військовим конфліктом, ділилися практичними способами самовідновлення у кризовій/стресовій ситуації. Особливо педагогів зацікавила тема професійного вигорання та способів його профілактики. Вказана тема виявилась актуальною і для керівництва закладів професійної освіти. Зокрема під час круглого столу в Києві представниками навчальних закладів була висловлена пропозиція щодо проведення окремого тренінгу для заступників директорів з даної проблематики.

Першим завданням в процесі впровадження програми може стати формування стійкої позитивної мотивації у педагогічних працівників щодо участі в тренінгу з підтримки психосоціального благополуччя та формування відповідної компетентності. Як приклад, вдалим пусковим механізмом може стати ви-

користання методики «колесо життя», в якій пропонується оцінити окремі сфери життєдіяльності. Після цього можна запропонувати обговорити результати виконання в парах, оскільки у великій групі, яка до цього не працювала у форматі тренінгу, зробити це буде важко. Запропонуйте учасникам вдома проаналізувати процес «заповнення» певних секторів у часовому континуумі, наприклад, яким би був малюнок рік тому, або, яким ви бачите своє життя через рік. Важливо звернути увагу на тих педагогів, які вкажуть на негативну динаміку щодо рівня психосоціального благополуччя. З такими учасниками важливо обговорити питання застосування внутрішніх та зовнішніх ресурсів для покращення ситуації. Досить ефективною виявилася методика оцінки і пошуку ресурсів. Для цього учасників просять придумати і зобразити на аркуші А4 символ, з яким вони себе асоціюють у даний момент часу (наприклад, протягом останнього півріччя, кварталу, місяця). Наступним завданням є аналіз всіх матеріальних та нематеріальних ресурсів, які використовуються в житті натепер, та їх зображення у вигляді певних символів. Чим активніше використовується ресурс, тим ближче він зображений до центрального символу-учасника. Учасники презентують напрацювання в групі або парах. Нами помічено, що опосередкований терапевтичний ефект досягається через порівняння своїх ресурсів з тими, які зобразили інші учасники або аналіз тих ресурсів, які були раніше, знаходяться в «пасиві» або не актуальних натепер. Фіналом даної роботи може бути проведення мозкового штурму в міні-групах на тему «Індивідуальні і групові ресурси педагогічного працівника, як фактори підтримки психосоціального благополуччя». Результати групової роботи презентуються та обговорюються у великій групі. Аналіз кількості ресурсів, які не використовуються але були зобра-

жені може вказувати на певні ознаки професійного / емоційного вигорання. До «карти ресурсів» можна повернутися і під час розгляду теми про вигорання. За нашими спостереженнями, аналізом відгуків і оцінок учасників програма психосоціальної підтримки сприяла покращенню загального стану, настрою, ревізії ресурсів та пошуку перспектив, налагодженню взаємин з учнями, розумінню сутності психосоціальної підтримки учасників НВП.

Питання психосоціальної підтримки батьків та членів сімей є найскладнішим компонентом системної роботи психолога, соціального педагога, вчителя, майстра в умовах закладу професійної освіти. Як було вказано, протягом 2015-2017 років Данською радою у справах біженців в Україні впроваджувалися проекти спрямовані на розробку і пілотування програм психосоціальної підтримки населення в Донецькій, Запорізькій, Дніпропетровській областях. Частина проектної діяльності була спрямована на впровадження програм психосоціальної підтримки батьків. В результаті аналізу здобутків і прогалин проекту було відмічено, що мотивація батьків щодо участі у навчально-виховному процесі знижується адекватно дорослішанню дитини і активізується лише на певних етапах (випускні класи). В умовах закладу професійної освіти батьки долучаються до НВП у мінімальній мірі через професійну зайнятість, віддаленість місця проживання від місця розташування закладу, бідності, маргіналізованості сімей, великої кількості сімей, котрі опинилися у СЖО, делегування самостійності дітям за їх життя, низького статусу закладу освіти тощо. З урахуванням наведених вище тенденцій нами була розроблена програма психосоціальної підтримки батьків, яка включала три теми: «Виклики та труднощі: ресурси для подолання», «Ви та Ваші діти: що та як?» і «Почуття та емоції». Низький рівень психоло-

гічної культури вплинув на мотивацію батьків щодо участі в тренінговій програмі. Зокрема, вони вказували що «вони нормальні», «у них немає проблем», «вони не потребують допомоги». Під час спільних зустрічей спостерігалася надмірна скутість, сором'язливість, нерозуміння сутності тренінгу, відсутність ініціативи у виконанні спільних завдань. Батьків більше цікавили теми пов'язані з вихованням дітей, впливу на їх поведінку, аніж теми, що стосуються їх індивідуальності, внутрішнього світу, переживань тощо. Таким чином організація психосоціальної підтримки батьків є необхідним і водночас складним завданням комплексних заходів в ПЗПСП. Практичні психологи виступають своєрідними супервізорами в організації такої діяльності педагогами, майстрами, вихователями і формують відповідні практичні навички.

Таким чином, психосоціальна підтримка учасників навчально-виховного процесу в умовах закладу професійної освіти розглядається нами як багатокомпонентна, сфокусована діяльність психолога, соціального педагога, представників адміністрації, спрямована на формування психологічної стійкості у подоланні наслідків надзвичайної ситуації, підвищення рівня стресостійкості, навчання способам самовідновлення тощо. Ключовим поняттям в контексті вказаної роботи є психосоціальне благополуччя, яке визначається як максимально комфортний для життя рівень у фізичній, психологічній та соціальній сфері життєдіяльності. Впровадження програм психосоціальної підтримки має як прямий, так і опосередкований вплив на життєдіяльність колективу і закладу в цілому. Зокрема, спостерігається покращення психологічного мікроклімату, зниження рівня конфліктності, налагодження конструктивної взаємодії між педагогами і батьками тощо. Програми сприяють розкриттю спонтанності та креативності в учасників.

В результаті набутого досвіду нами запропоновані методичні рекомендації практичним психологам, соціальним педагогам щодо розробки і впровадження програм психосоціальної підтримки учасників НВП:

1. Перед початком роботи детально вивчити міжнародний та національний досвід, щодо надання психосоціальної підтримки ключовим бенефіціарам.

2. Провести фокус групи та виявити актуальні теми. З'ясувати потребу у впровадженні програми психосоціальної підтримки.

3. Розмежувати теми, пов'язані з питанням психосоціального благополуччя та з іншими, які не стосуються вказаної проблематики.

4. На основі вибраних тем сформувані програму психосоціальної підтримки учнів (педагогів, батьків) та забезпечити її апробацію.

5. Розробити зразки вхідного/вихідного опитування учасників з метою визначення ефективності програми, окремих блоків та змін, які відбулися в учасників внаслідок залучення в програму.

6. В узагальненому вигляді презентувати отримані результати на рівні навчального закладу, батьківської громади.

7. Продумати та реалізувати механізм залучення учнів, котрі завершили програму, відрізнялися творчістю, активністю, високим рівнем мотивації, до занять з наступними групами учасників.

8. Забезпечити сертифікацію учасників, котрі успішно завершили програму.

9. У разі необхідності забезпечити супервізійну підтримку від національних (регіональних) тренерів з питань психосоціальної підтримки;

10. При підготовці звернути особливу увагу технічному забезпеченню (відповідне приміщення, проектор, ноутбук, аудіосупровід, чайник та ін.).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Зміст програми психосоціальної підтримки учнів закладів професійної освіти¹

№ п/п	Тема
1	Сесія 1. Вступ. Знайомство
2	Сесія 2. Важливі життєві навички
3	Сесія 3. Важливі життєві навички: сказати «Ні» в ризикованій ситуації
4	Сесія 4. Важливі життєві навички: Розуміємо конфлікт
5	Сесія 5. Важливі життєві навички: Вирішуємо конфлікти з врахуванням позицій сторін
6	Сесія 6. Події та почуття
7	Сесія 7. Почуття та емоції. Управління гнівом
8	Сесія 8. Хто Я? Який Я?
9	Сесія 9. На шляху до успіху
10	Сесія 10. Команда
11	Сесія 11. Здоров'я – мій скарб
12	Сесія 12. Точка відліку

¹ Повна версія програми психосоціальної підтримки є інтелектуальною власністю Данської Ради у справах біженців в Україні

ЛІТЕРАТУРА

1. Захист прав дитини в діяльності соціального педагога навчального закладу : [метод. рек.] / авт. кол. за. ред.: Ю. А. Луценко, В. Г. Панка. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016 – 73 с.

2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / пер. з англ. ; Міжнародний медичний корпус. – Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. – 216 с.

3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. - Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. – 208 с.

4. Луценко Ю. А. Програма психосоціальної підтримки дітей 8-12 лет: Знаю. Можу. Роблю : [посіб. для ведучого груп] / Ю. А. Луценко, М. И. Семенова. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 46 с.

5. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. - Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. - 88 с.

6. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. – метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.. Чорнобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 208 с. : іл., таб.

7. Encyclopedia of Geropsychology / Editors: Pachana, Nancy (Ed.) – Springer Science+Business Media Singapore, 2017. – P. 1977-1984.

8. Escribà-Agüir V. Psychological well-being and psychosocial work environment characteristics among emergency medical and nursing staff / Vicenta Escribà-Agüir, Santiago Pérez-Hoyos // Stress and Health. –

2007. – Vol. 23, Is. 3. – P. 153-160. Режим доступу до статті: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.1131/abstract>

9. Gongala S. 21 Essential Life Skills For Teens To Learn / Sagari Gongala – 2017. – Режим доступу до статті: http://www.momjunction.com/articles/everyday-life-skills-your-teen-should-learn_0081859/#gref

10. Psychosocial support for education in emergencies - training and resource package for teachers and counsellors / Department of education ; Unrwa. – Режим доступу: https://www.unrwa.org/sites/default/files/3.2_unrwa_pss_for_education_in_emergencies_training_packagefinaljune.pdf

11. Soini T. Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work, Teachers and Teaching / Tiina Soini, Kirsi Pyhältö & Janne Pietarinen. – 2010. – P. 735-751.

ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНЕ ВИДАННЯ

Автори:

Корнієнко Ігор Олексійович,
Лісовецька Ірина Миколаївна,
Луценко Юрій Анатолійович,
Романовська Діана Дорімедонтівна

Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту

Практичний посібник

Оригінал-макет Мельник А.А.

Видано коштом
ГО «Всеукраїнська асоціація практикуючих психологів»

Підписано до друку 14.11.2017. Формат 60x84/16
Один електронний оптичний диск (CD-ROM).
Об'єм даних 2,8 Мб. Тираж 100 пр. Зам. 11-17
Умовн. друк. арк. 8,84

Видавець і виготовлювач:
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,
тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013