

Ольга Логвись

доктор філософії у галузі психології,
практичний психолог відділу у справах молоді
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м.Тернопіль, Україна
olga.lohvys@tnpu.edu.ua

Валентина Вовк

кандидат психологічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м.Тернопіль, Україна
valentyna.vvovk@gmail.com

СТВОРЕННЯ ЦЕНТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В РАМКАХ ПРОЄКТУ ERASMUS+ «ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ УНІВЕРСИТЕТІВ У (ПІСЛЯ)ВОЄННІЙ УКРАЇНІ»

Сучасні події, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, створюють безпрецедентні виклики для освітньої сфери. Мільйони учнів та студентів змушені навчатися в умовах постійного стресу, вимушеного переселення, втрати рідних та загальної невизначеності. Освітні установи, своєю чергою, стикаються із завданням не лише забезпечити безперервний навчальний процес, а й створити психологічно безпечне середовище, яке сприятиме емоційному благополуччю усіх учасників освітнього процесу.

Психологічна безпека в освіті – це передумова ефективного навчання, соціалізації та збереження психічного здоров'я здобувачів освіти та педагогів. У воєнний період вона набуває особливого значення, оскільки навчальний процес супроводжується численними стресовими факторами, зокрема тривогами,

евакуаціями, обмеженим доступом до ресурсів та порушенням міжособистісних зв'язків та комунікацій [1].

П'ять українських ЗВО, серед яких Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, зокрема три переміщені об'єдналися у проєкті Erasmus+ KA2 “Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation (BURN)” / «Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після)воєнній Україні». Проєкт має на меті пом'якшити наслідки впливу повномасштабної війни на психічне здоров'я студентів та співробітників українських університетів, підвищити рівень обізнаності про травму, розвиток досвіду надання інституційної психологічної допомоги та заохочення психологічної стійкості та усвідомленості серед. Завданнями проєкту є професіоналізація кризової психології в університетах шляхом запровадження нових курсів; покращення психологічної підтримки в університетах; створення Центрів психологічної стійкості і благополуччя; а також поширення досвіду в громадах та інших ЗВО [2]. Ці Центри відіграватимуть ключову роль у наданні психологічної підтримки вищого рівня університетській спільноті, яка бореться з наслідками війни. Більше того, основна мета проєкту полягає в тому, щоб підвищити обізнаність щодо психологічної стійкості та благополуччя в цих академічних закладах, одночасно зміцнюючи досвід у терапії травми серед студентів і викладачів. Основна діяльність Центрів спрямована на підтримку всіх учасників освітнього процесу. Крім того, тут надаватимуть психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам та людям, які постраждали внаслідок військової агресії.

Центр буде оснащений сучасним обладнанням, зокрема: засобами для арт-терапевтичної роботи з піском, технологіями для релаксаційних практик, включаючи окуляри віртуальної реальності, інтерактивною дошкою для проведення тренінгів і конференцій, обладнанням для сенсорної активації та роботи з нервовою системою та ін. інструментарієм.

Центр має на меті надавати та сприяти психологічній підтримці, розвивати емоційну стійкість та сприяти добробуту університетської спільноти та широкої громадськості у воєнний та післявоєнний періоди.

Відтак, основні завдання:

1) психологічна підтримка та консультування (надання індивідуальних (онлайн та офлайн) і групових консультацій для студентів та працівників університету; створення програм кризової психологічної допомоги для осіб, які зазнали стресу, травматичних подій чи втрати);

2) формування психологічної стійкості (розробка тренінгових програм для розвитку стресостійкості, адаптивності та емоційної регуляції; впровадження методик самодопомоги та профілактики емоційного вигорання серед студентів і викладачів; навчання навичок кризового менеджменту та ефективної комунікації в умовах стресу);

3) освітня та просвітницька діяльність (проведення семінарів, лекцій, вебінарів із тем психологічного здоров'я, профілактики стресу та психоемоційного благополуччя; популяризація знань про психологічну грамотність та ментальне здоров'я серед університетської спільноти; організація заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності та підтримку психосоціального благополуччя (наприклад, арт-терапія, медитації, релаксаційні техніки);

4) підтримка викладачів та адміністративного персоналу (надання психологічних ресурсів і рекомендацій для викладачів щодо роботи зі студентами в кризових ситуаціях; впровадження стратегій управління стресом та подолання емоційного вигорання серед персоналу університету);

5) науково-дослідницька діяльність (вивчення впливу стресових факторів на успішність навчання та емоційний стан студентів; розробка та впровадження інноваційних підходів до психологічної підтримки в освітньому середовищі; співпраця з міжнародними науковими інституціями для впровадження найкращих практик у сфері психологічного благополуччя);

б) створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища (впровадження програм із запобігання булінгу, дискримінації та конфліктам у студентському середовищі; підтримка інклюзивності та рівного доступу до психологічної допомоги для всіх категорій студентів; формування культури взаємопідтримки, толерантності та емпатії в університетському середовищі).

Таким чином, Центр психологічної стійкості та благополуччя відіграє ключову роль у підтримці ментального здоров'я студентів та викладачів, допомагаючи їм адаптуватися до складних умов і забезпечуючи ефективну інтеграцію в навчальний процес навіть у кризові періоди.

Таким чином, актуальність створення зумовлена нагальною потребою в практичних рішеннях, які дозволять освітній системі України зберегти свою життєздатність, підтримати психоемоційний стан учасників освітнього процесу та забезпечити стійкий розвиток особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» // Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 01.04.2025).

2. Проєкти програми Erasmus+ у сфері вищої освіти за участі партнерів з України: посилення психологічної підтримки. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. URL: <https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/pro-kt-programi-s-erazmus-u-sfer-vishcho-osv-ti-za-uchast-partner-v-z-ukra-ni-posilennya-psikholog-ch.php> (дата звернення: 01.04.2025).