

ЗВІТ

роботи волонтерського Центру психологічної підтримки при КІБІТі



В березні 2022 року за ініціативою Лановенко Ю.І. та підтримкою всіх викладачів кафедри психології ректору КІБІТу Яковлевій О.В. була надана пропозиція щодо створення на базі КІБІТу волонтерського Центру психологічної підтримки особам, постраждалим від повномасштабного вторгнення.

Всі викладачі кафедри психології прийняли участь в підготовці здійснення задач Центру, прописаних в його Положенні: означили напрями практичної психологічної роботи відповідно до запитів з боку населення та власної професіоналізації;

організували в онлайн та/або офлайн форматі проведення групових та індивідуальних консультативно-терапевтичних зустрічей; щоквартально проводили спеціальні методичні засідання для проведення звітної та супервізійної роботи.

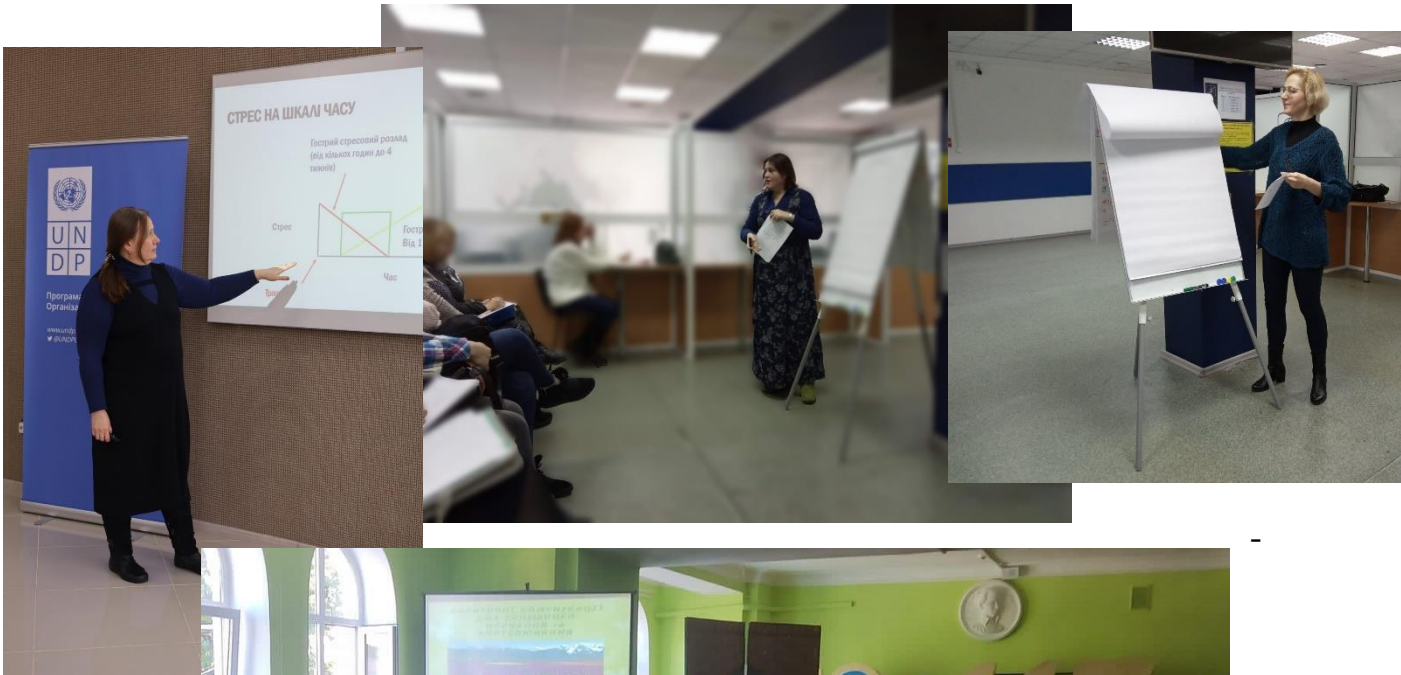
Проводячи індивідуальну та групову роботу в онлайн та офлайн режимі (як на базі КІБІТу, так і на інших майданчиках), викладачі кафедри надали допомогу **101 зверненням** (за період квітень-червень 2022 р.), **441 зверненням** (за період липень 2022 – червень 2023) та **238 зверненням** (за період липень-грудень 2023 р.) – загалом було опрацьовано **780 запитів** від населення (студенти КІБІТу та їх родичі/близькі/знайомі).



Тематичний розкид запитів від населення щодо психологічної допомоги, якщо провести узагальнення, виявився наступним:

- ❖ Однозначно перше місце посідали запити справитися з накатом негативних емоцій (від пасивних модальностей: страх, фрустрація, завмирання, горе, до активних: гнів, ненависть, панічні атаки, стрес тощо),

- Робота зі стресом була чи не найцентральнішою: усі психологи Центру проводили як групові зустрічі, так і індивідуальну роботу по переживанню та ефективному подоланню стресового стану.

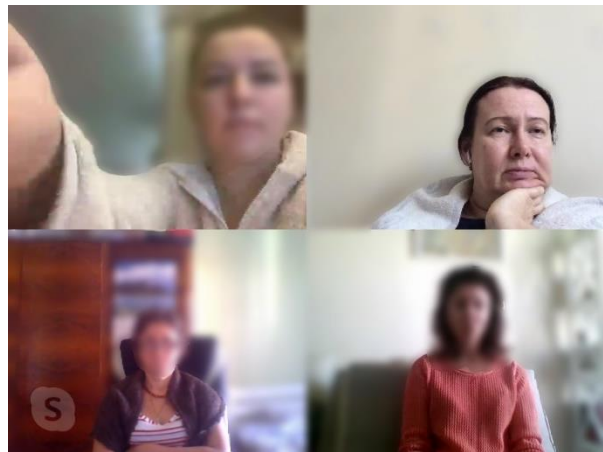
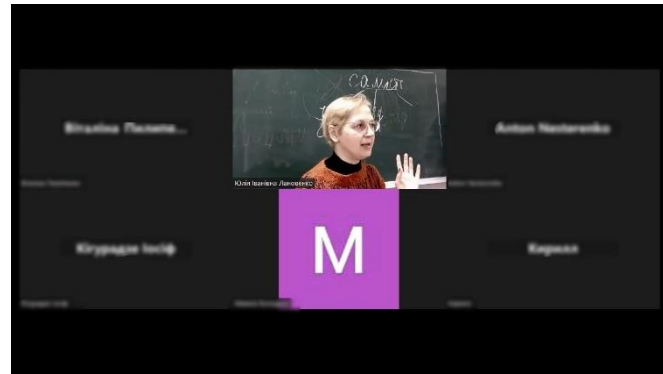


- На другом – серед переживань негативних емоцій – чітко знаходився страх (по суті, переживання цього почуття і призводило до стресового



стану). Для роботи з ним консультативних методів було недостатньо: потребувалася терапія, оскільки страх завжди базується на глибинних цінностях людини.

- Окремою основою для паніки виступила гостра актуалізація почуття невизначеності: в один момент величезна кількість населення втратила розуміння, як жити далі, на що сподіватися. Тут психологічна робота в основному проводилася на «повернення людини до самої себе» (до відчуття своєї індивідуальності, своєї самості)



- ❖ Руйнівний вплив воєнних дій зазнали на собі всі види міжособистісних відносин – від дитяче-батьківських та любовно-закоханих до професійно-ділових – люди зізнавалися, що очікуваного зближення, яке зазвичай відбувається у разі спільного переживання жахливих подій, не відбувалося. Короткочасне зближення, на сплеску емоцій страху та стурбованості – було, але довготривале, яке б свідчило про зміну смисложиттєвих цінностей стосовно власних відношень – ні. Частіше ставалося так, що, як говориться у поетичному вислові, – «стосунки не пройшли перевірки бідою». Особливо яскраво це відбувалося у:

- Дитяче-батьківських стосунках, коли батьки самі не могли «дати раду» своїй дитині через власну стресову перевантаженість. Тут психологи Центру виступали своєрідними медіаторами між дітьми та їх батьками, навчали останніх не тільки опановувати власними негативними станами, але й допомагати дітям долати посттравматичні синдроми (зокрема, залишатися наодинці, страху и темряви тощо).



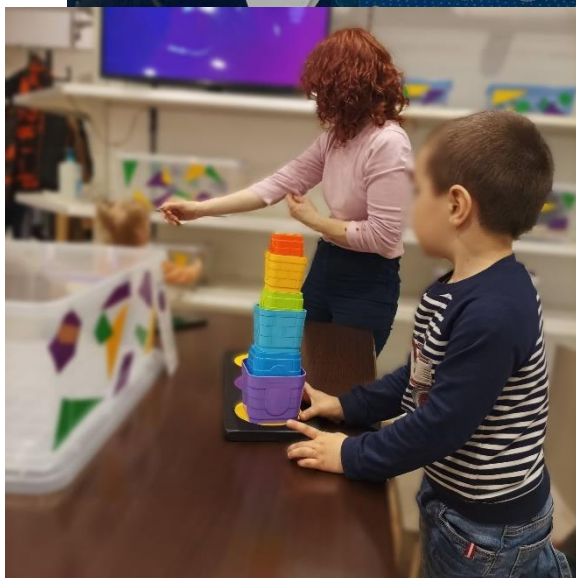
- Родинних стосунках, коли жінка з дітьми опинялася далеко (іноді – за кордоном) від чоловіка: у таких умовах нерідко спостерігався ефект повного переосмислення своїх відношень, що призводило навіть до їх розриву. Тут психологи Центру допомагали або зберегти родину, або створити нове відношення до світу, в якому акцент робився на власній самотворчості.



❖ Дуже частими зверненнями були запити на адаптація родини до умов проживання за кордоном (переселенці). Тут психологічними інструментами частіше виступали майстер-класи з формування та закріплення психологічних кордонів, збереження та відновлення здоров'я, формування емоційної компетентності тощо. Також окремо велася робота



з дітьми, які опинилися в культурологічній та психологічній ізоляції (друзі – десь там далеко, все рідне – далеко, тут все чуже). Особливим успіхом користувався метод казкотерапії.



- ❖ І самим болісним, з точки зору залучання участі психолога, був напрям роботи з травмами. Психологія горя, втрати, насильства і в мирний час вимагає від психолога неабияких духовних сил, щоб допомагати постраждалим, а в умовах війни тема горювання звучала чи не в кожному запиті.



У якості психологічного інструментарію в хід йшло все: і групова фасилітація, і екзистенціальна психотерапія, і гештальт-терапія, і казкотерапія, і різні



види арт-терапії тощо. Головне – довести постраждалих до стану катарсису і, в ідеалі – до нової смисложиттєвої позиції.

Загалом працівниками Центру була поставлена перед собою мета надавати послуги психологічної підтримки доти, доки в цьому буде негайна потреба населення. Докладний звіт роботи Центру відображено у Протоколах Центру та у Додатку.

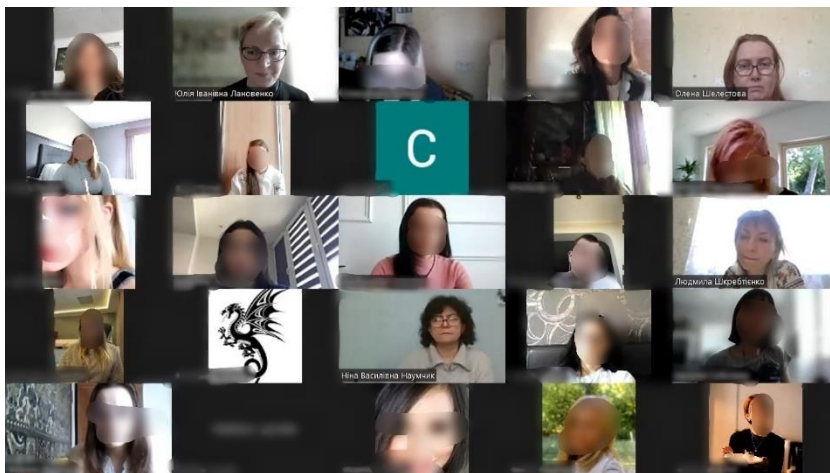
Життя показало, що Центр виступив осередком, так би мовити, стабільного заспокоєння: нерідко зустрічі відбувалися під гуркіт канонад та звуки пальби, проте психологи змогли створювати спокійну, робочу атмосферу, яка стимулювала учасників груп або індивідуальної роботи продовжувати далі працювати над собою.



Це дуже яскраво проявилось на таких публічних заходах, як конференції. Всього на базі КІБІТу за означений звітний період їх було проведено 4 (в травні та листопаді 2022-23 роках).

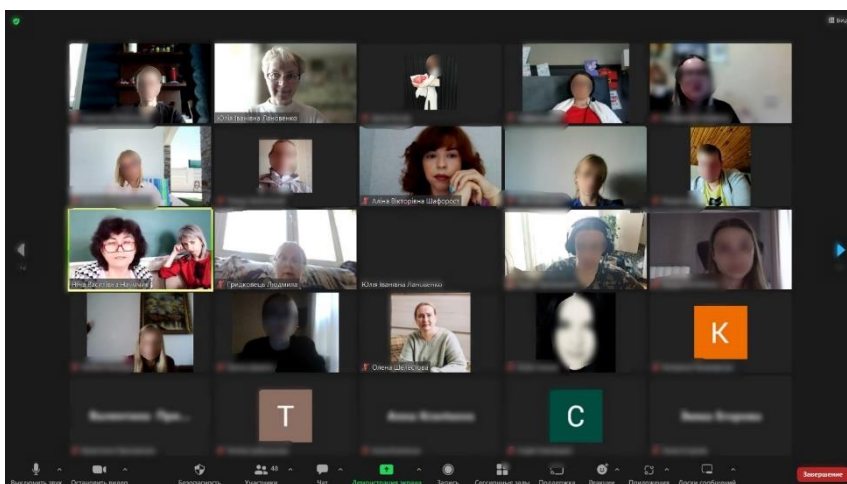
Травневі конференції відбувалися в межах традиційних щорічних науково-практичних конференцій КІБІТу «СТУДЕНТ — ДОСЛІДНИК — ФАХІВЕЦЬ»:

- 19 травня 2022 р. конференція була повністю в режимі онлайн, секція «психології» була присвячена темі «Людський фактор в умовах високих технологій» – така тематика дозволила



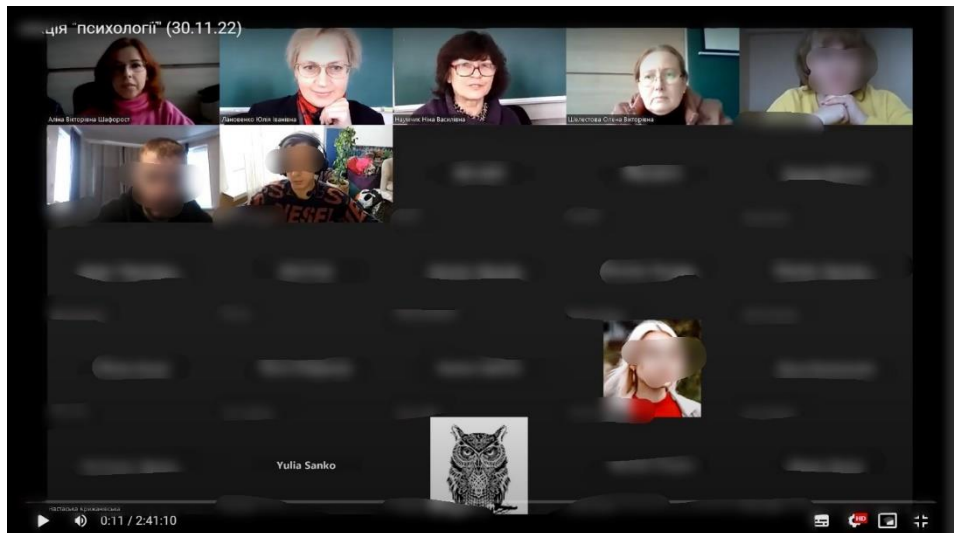
учасникам конференції дуже яскраво відволіктися від тривоги сьогодення, і при цьому обговорити питання, які їх реально хвилюють, заповнюють життя, та й взагалі – змушують жити далі (зокрема, самим яскравим моментом дискусії сталася тематика щодо «секс на відстані», тому що багато сімей опинилися у розлуці)

- 25 травня 2023 р. секція «психологія» була присвячена темі «Актуальні проблеми розкриття інтелектуального потенціалу особистості», була у змішаному режимі (деякі учасники



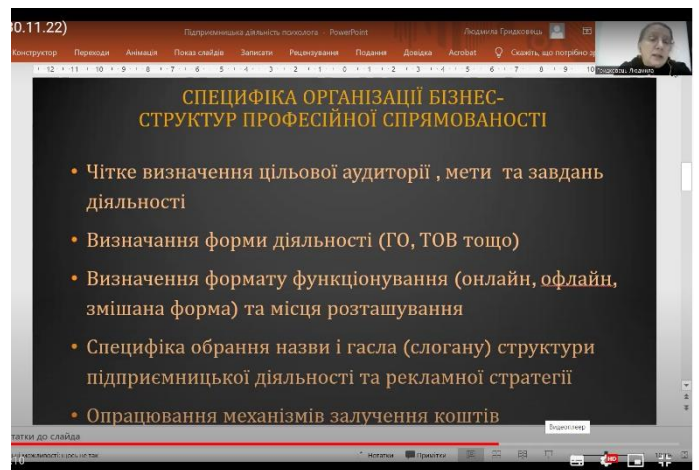
змішалися у реальному режимі). Обговорення проблем інтелектуального потенціалу (не тільки особистісного, але і у контексті самореалізації в різних професіях) змусило учасників замислитися над проблемою повноцінності використання власного потенціалу. Особливо це було болісно аналізувати в умовах сьогодення, оскільки багато людей живуть за принципом «все буду робити після закінчення війни, а зараз треба завмерти» – тобто серед населення актуалізувався феномен відкладеного життя.

Конференція
30 листопада 2022 року була унікальна через започаткування КІБІТом нової традиції – проводити Тиждень науки, де кожного дня «слово брала» одна з кафедр інституту.



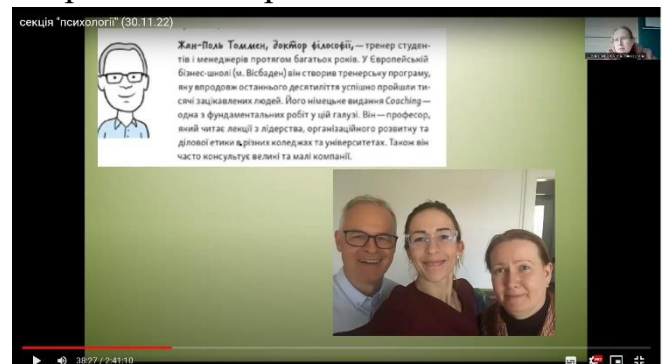
Викладачі кафедри психології (працівники Центру) долучилися не тільки через представлення на суд аудиторії своїх доповідей – вони провели короткі майстер-класи за дуже актуальними темами:

✚ Проблему організації фахівцями-психологами своєї практичної професійної діяльності висвітлила у своєму виступі «Особливості розвитку підприємницької діяльності психолога» доцент кафедри психології КІБІТ Гридковець Л.М. Було



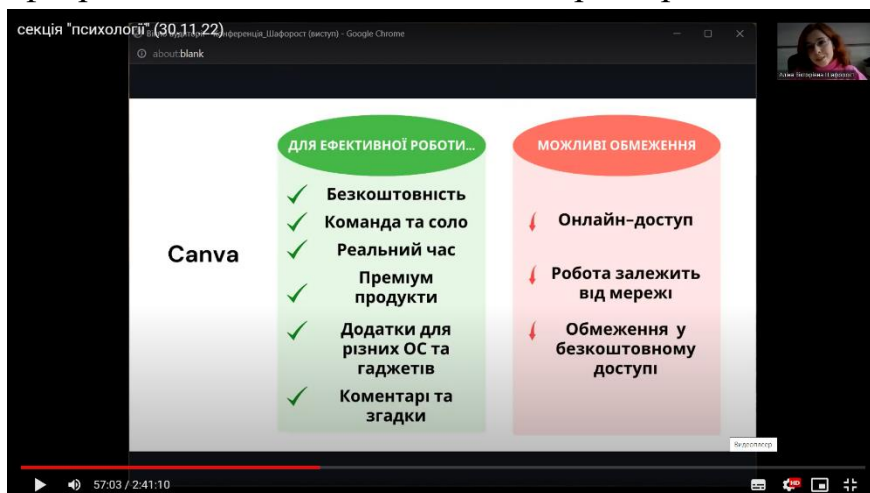
безліч важливих нюансів, які мають знати та враховувати молоді фахівці, що обирають для себе непростий шлях самостійної організації все більш затребуваної в Україні роботи з психологічної допомоги людям. Зокрема, були означені можливі перешкоди на шляху організації власного бізнесу (наприклад, неправильне налаштування на терміни отримання перших прибутків та недосвідченість у підготовці пакету документів для відкриття ФОПу). Окремо було проаналізовано сучасний ринок психологічних послуг в Україні та приблизний прайс-лист на них.

✚ Значний інтерес слухачів викликав також виступ доцента кафедри психології КІБІТ Шелестової О.В. на тему: «Долеаналіз Леопольда Сонді у сучасних реаліях або Як ініціювати зміни в житті? –



очима його учня Жана Поля Томена». Долеаналіз Сонді наразі виступає одним з найактуальніших психотерапевтичних напрямів. Свою популярність він здобув не лише завдяки оригінальній проективній методиці портретного вибору, але й своєрідній трактовці життєвого шляху особистості в цілому. В обговоренні доповіді аналізувалося питання фаталізму у визначенні долі людини та було аргументовано представлено думку про відкритість людської долі до життєтворчості, і ця позиція була активно підтримана студентами-слухачами.

- ✚ Виступ викладача кафедри психології КІБІТ, магістра практичної психології, Шафорост А.В. «Використання віртуальних інструментів Mindmap та Canva у роботі психолога, викладача та у навчальній діяльності студента»



став символічною відповіддю на питання щодо забезпечення високої кваліфікації спеціалістів, а саме: одним зі шляхів підвищення кваліфікації фахівців є оволодіння ними та студентами новітніми комп'ютерними технологіями і активне використання цих інструментів у роботі і в навчанні.

Подібні майстер-класи заперечують розповсюдженій стереотип, що психологи не використовують в своїй роботі віртуальні інструменти. Можна навіть зазначити протилежну тенденцію: лише той фахівець здобуває безперечний успіх у своїй професійній діяльності, який вміє використовувати сучасні віртуальні інструменти. І психологічним підґрунтям тут виступає звичний для навчального процесу принцип наочності: те, що можна побачити, краще побачити, а не почути в переказі. В цьому сенсі віртуальний простір стає своєрідним порталом у складний і абстрактний світ психічного.

Дана конференція висвітлила той факт, що, психологічна наука і практика розширюється та доповнюється не тільки через зростаючий попит на психологічні послуги, але й через розширення спектру можливостей задовольнити цей попит. І подібне розширення дуже наочно представлено через застосування психологічних інструментів у роботі Центру.

Як своєрідна квінтесенція роботи Центру, 08 листопада 2023 року в Київському центр стресостійкості (за адресою вул.Басейна, 1/2) відбулося засідання секції «Психології» в межах загально-інститутського заходу КІБІТу «Тиждень науки». Основні питання, які були підняті на обговоренні – це проблема післявоєнного відновлення ментального здоров'я нації та конкретизація психологічних ресурсів, які стануть вирішальними у цьому відновленні.



Учасники секції після реєстрації мали змогу підкріпитися на невеликому смачному фуршеті.



Привітальне слово взяли ректор КІБІТу **Яковлева Олена Вячеславівна**, доктор філософських наук, професор та **Гузенко Тетяна Андріївна**, начальник управління з питань гендерної рівності КМДА, кандидат наук соціальних комунікацій, доцент (голова Центру стресостійкості).



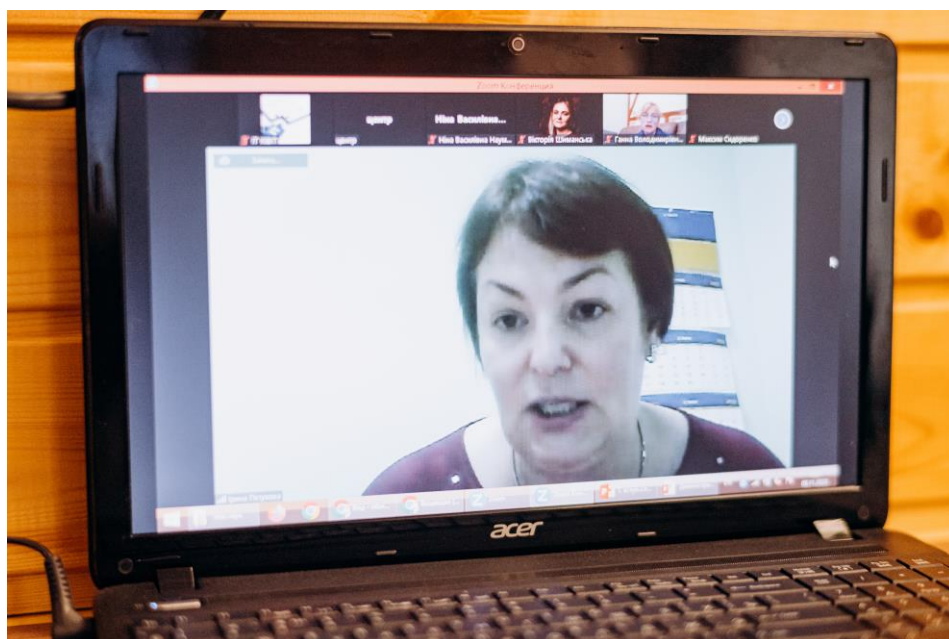
Тетяна Андріївна не лише розповіла про програми та заходи, які пропонує Центр своїм споживачам, але й поділилася новиною про одержання членами Центру сертифікації від Ізраїльської коаліції травми, досвідом якої користується та запроваджує Центр.

Після вступних промов модератор секції – **Лановенко Юлія Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології КІБІТу – запросила доповідачів та учасників секції безпосередньо до участі у заході.



Зокрема, були розглянуті такі питання:

- ✚ *BASIC Ph у відновленні ресурсного стану особистості* – доповідала **Петухова Ірина**, завідувач кафедри психології, педагогіки та соціології, кандидат педагогічних наук, доцент Державного податкового університету. Тематика її онлайн-повіді на пряму виводила на розуміння, які психологічні ресурси «підключаються» до людини в момент переживання нею кризового періоду життя.



- ✚ *Особливості первинної психологічної допомоги методом інтегративної терапії спільнот* – доповідала **Харченко Вікторія Євгенівна**, кандидат психологічних наук, доцент, викладач кафедри психології КІБІТу. Ця доповідь викликала найбільше похваллення серед слухачів, оскільки вона була повністю заснована на використанні автором свого практичного досвіду. Крім того автор застосувала елементи інтерактивної взаємодії

(слухачі підіймалися, робили невеликі моторні вправи), що сприяло позитивному настрою в цілому.



✚ *Емоційний інтелект як ресурс психологічного відновлення* – доповідала Шафорост Аліна Вікторівна, магістр практичної психології, викладач кафедри психології КІБІТу.



Дуже ґрунтовний доклад, з великою кількістю аналітичної інформації викликав серйозні сперечання серед слухачів стосовно доцільності розвивати в сучасних умовах саме емоційний інтелект, оскільки це

передбачає зосередженість на особистості в протизагу від підвищення рівня інтер-суспільної згуртованості. Проте доповідач грамотно та доречно додавала нові факти, які зумовили, як мінімум, замислитися над власним рівнем емоційного інтелекту, а максимум – в деяких слухачів навіть сформувався запит на спеціальні навчальні програми розвитку цієї здібності (тут студенти КІБІТу окремо порадили, оскільки освітня програма психологів передбачає такі дисципліни на старших курсах).

Додатково викладачами КІБІТу було зніційовано дискутування на наступні тематики:

- ✚ Шелестова Олена Вікторівна, кандидат психологічних наук, підняла питання щодо рівня культури спілкування як психологічного ресурсу;
- ✚ Сезер Ганна Володимирівна, викладач кафедри психології та гуманітарних дисциплін Житомирської філії КІБІТу, зробила невелике інформаційне повідомлення стосовно відновлення ментального здоров'я українського суспільства;
- ✚ Наумчик Ніна Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, спрямувала слухачів на ознайомлення з рефлексивно-ідентифікаційними процесами, які призвані забезпечувати здорове буття і ефективну діяльність людини.

В онлайн-режимі до секції залучилося близько 180 чоловік. Всі вони мали змогу (і користувалися цим) задати питання, підняти дискусію, висловити власну точку зору в усній чи письмовій (через чат) формі. Офлайн-учасники (співробітники та студенти КІБІТу) також активно долучалися до дискусій:



Атмосфера царювала дуже доброзичлива та щира:



В кінці заходу всі офлайн-учасники (за їх словами – час пролетів непомітно) отримали сертифікати, які підтверджують їх активну участь у заході:





Висловлюємо окрему **ПОДЯКУ** оргкомітету «Тижня науки» в особі проректора КІБІТу **Рябокінь Марини Валеріївни** та фахівця

деканату **Воловик Наталії Львівни**, які забезпечили всі умови для створення затишної атмосфери нашої зустрічі.



А також – членам кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій, які своєю невідмінною працею не тільки долучають студентів до мистецтва роботи з людським фактором, але й самі виступають достойними взірцями для наслідування (© думка студентів).

