

ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ХНЕУ ІМ. С. КУЗНЕЦЯ

В умовах повномасштабної війни в Україні особлива увага фахівців приділяється проблемі забезпечення психологічного здоров'я працівників організацій та засобів його збереження. Психологічне здоров'я визначають як стан особистості, який сприяє підтриманню рівноваги між різними складовими особистості, людиною та суспільством, що створює умови для її повноцінного та ефективного функціонування.

Українське суспільство та кожний його громадянин опинилися в надзвичайній, небезпечній та невизначеній ситуації, яка потребує мобілізації ресурсів для значних трансформацій, соціального прогресу, формування принципово нових цінностей, сенсів заради майбутнього. Виникла необхідність у створенні нових психологічних технологій, які повинні ґрунтуватися на принципах гуманізму, врахуванні індивідуально-психологічних особливостей, здібностей, потенціалу кожного та сприятимуть повній самореалізації особистості.

Турбота про ментальне здоров'я працівників будь-якої організації, допомога у розв'язанні їхніх проблем, надання допомоги, застосування психопрофілактичних та психокорекційних заходів, всебічний розвиток фахівців сприяють ефективному функціонуванню самої організації. Доросла людина більшу частину життя проводить на роботі або виконуючи робочі обов'язки; на її стан впливають місце роботи та зміст діяльності; психологічний клімат, взаємини із суб'єктами діяльності. Тобто робота суттєво впливає на психіку у цілому та на психологічне здоров'я та благополуччя працівника зокрема. Кожен фахівець так чи інакше потерпає від організаційних стресів, що пов'язані із напругою, обсягом завдань, відповідальністю, невизначеністю умов праці, ускладненою взаємодією з колегами, керівниками, клієнтами тощо. Стрес провокує розвиток професійних деформацій, деструкцій, психосоматичних розладів, хвороб.

Робота з відновлення та підтримки ментального здоров'я співробітників ХНЕУ ім. С. Кузнеця проводиться індивідуально та/або у групі. Виділення складових психологічного здоров'я дозволяє визначити завдання *психологічної профілактики та корекції*, серед них:

- відновлення цілісності особистості;
- навчання позитивному мисленню,
- прийняття себе та інших;
- розвиток рефлексивних вмінь, потреби в саморозвитку та самореалізації.

Психологічна допомога повинна починатися з визначення особливостей порушень психологічного здоров'я, наявності нервово-психічних розладів, індивідуальних моделей реагування на надзвичайну ситуацію.

На першому етапі відновлення увага зосереджується на стабілізації психічного та психофізіологічного станів, послабленні тривоги та страхів. На другому етапі формуються адаптивні оптимальні психологічні реакції на ситуацію, що травмувала; особистість за допомогою психолога мобілізує внутрішні ресурси для подолання негативних станів, вироблення нових моделей поведінки, стимулювання соціальної активності. Відновлювальна програма не є усередненою, знеособленою або уніфікованою. Вона створює можливості для індивідуалізації розвитку та підсилення особистості.

ПРОГРАМА ВКЛЮЧАЄ ТАКІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ:

1. Центр забезпечення ментального здоров'я: надає діагностичні, психопрофілактичні, психокорекційні та просвітницькі послуги. Основною метою Центру є сприяння збереженню, підтримці та відновленню психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, викладачів та працівників ЗВО за допомогою відповідних технологій. Займається визначенням стану психологічного здоров'я та його складових у викладачів, працівників ЗВО, здобувачів вищої освіти, які звертаються з відповідними запитамі. Надає послуги з індивідуальної та групової відновлюваної психокорекції. Послуги

надаються на основі сучасних досягнень світової теорії та практики з урахуванням результатів вітчизняних досліджень.

2. Програма для викладачів: включає просвітницькі заходи для здобуття компетенцій, що дають можливість удосконалювати педагогічну діяльність; розвивати комунікативні вміння та навички; оптимізувати навантаження; враховувати особливості функціонування психічних процесів, станів; сприяє професійному та особистісному зростанню; підвищенню резильєнтності та стресостійкості.

3. Програма для здобувачів вищої освіти: до дисциплін вільного вибору всіх освітніх програм включено компоненти, які сприяють набуттю знань, вмінь та навичок щодо психологічної грамотності, життєстійкості, збереженню фізичного та психологічного здоров'я, умов та чинників професійної та особистісної самоактуалізації.

4. Просвітництво: додатково у навчальних програмах передбачено інформування про технології збереження та відновлення психологічного здоров'я; проведення заходів для здобувачів вищої освіти, викладачів та працівників ХНЕУ ім. С. Кузнеця щодо попередження розвитку негативних емоційних станів, підвищення стресостійкості, самоефективності, оптимізації самосвідомості тощо.

Програма є гнучкою, вона складена таким чином, щоб можна було використовувати в роботі окремі заняття, види занять, замінити компоненти на подібні.

НАПРЯМИ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ХНЕУ ІМ. С. КУЗНЕЦЯ

Робота на телефоні довіри. Відповідь на дзвінки здобувачів, роз'яснення про роботу соціально-психологічної служби, консультації з приводу психологічних проблем, запис на прийом.

Робота з листами зі скриньки довіри. Листування зі студентами, які звернулись за допомогою.

Індивідуальні онлайн консультації для студентів та аспірантів. Надання психологічної допомоги та підтримки, сприяння особистісному розвитку здобувачів.

Ведення сторінки соціально-психологічної служби у соціальній мережі «Instagram». Інформування здобувачів та співробітників університету про роботу практичного психолога. Ведення рубрики «Поради психолога».

Онлайн-зустрічі «Соціальна підтримка у студентському середовищі ХНЕУ ім. С. Кузнеця» у рамках практики «Вступ до фаху».

Вебінар для абітурієнтів «Поради психолога: як налаштуватися на проходження НМТ, побороти свої страхи та невпевненість у собі та досягти найкращих результатів».

Вебінар для переможців МАН. Під час заходу учні мають змогу навчитись, як впоратися зі своїм стресом, опанують методи запам'ятовування, отримають практичні поради щодо контролю психологічного стану під час хвилювань.

Тренінг з особистісного зростання, в рамках якого студенти мають змогу:

- розібратися у своїх цілях;
- розставити пріоритети;
- зрозуміти, з чого складається особистість;
- усвідомити свої сильні та слабкі сторони;
- навчитися використовувати свої особистісні якості для досягання цілей;
- отримати досвід побудови алгоритму досягнення цілей.

Тренінг «Психологічна аптечка» окремо для студентів, викладачів і співробітників. Головні цілі тренінгу: засвоєння технік саморегуляції емоцій, розвиток психологічної стійкості, відпрацювання навичок травмочутливої комунікації, набуття навичок опрацювання стресових ситуацій, покращення навичок надання пре-психологічної допомоги.