



ЗВІТ
ПРО РОБОТУ ЦЕНТРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА
БЛАГОПОЛУЧЧЯ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ імені БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ЗА 2024 РІК

Психологічний центр як структурний підрозділ МДПУ імені Богдана Хмельницького у 2024 році трансформовано у ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ (ЦПРБ). Дана подія є відповіддю на виклики часу:

1) **Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»**, ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело сили. Джерело внутрішнє, в собі, на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості. *Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного.*

2) **Проект ERASMUS+ “Boosting university psychological resilience and wellbeing in (post-war Ukrainian nation)” – BURN** (Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після)воєнній Україні), в якому бере участь наш університет, перебуває в активній фазі імплементації.

Центр ПРБ здійснює науково-методичну, культурно-просвітницьку та організаційно-виховну діяльність щодо поширення простору соціально-психологічних та особистісних можливостей студентської молоді.

Метою діяльності Центру є психологічне забезпечення та підвищення ефективності професійно-особистісного зростання всіх учасників освітнього процесу, захист їх психічного здоров'я, соціального благополуччя та гармонійного входження у спільний простір багатогранного життя.

Основними видами діяльності ЦПРБ є науково-дослідницька, просвітницько-профілактична, діагностична, психокорекційна, тренінгова та консультативно-методична. Значне місце у цій діяльності посідають психологічна підтримка успішної адаптації здобувачів вищої освіти, створення оптимальних соціально-психологічних умов для саморозвитку, самовиховання, самореалізації особистості студента, формуванню в учасників освітнього

процесу культури піклування про ментальне здоров'я, ознайомлення та розуміння інструментів, які допоможуть дбати про свій внутрішній стан.

ЦПРБ як організатор практико-орієнтованої діяльності **протягом 2024 року реалізував наступні заходи:**

1. Січень 2024 р. - Популяризація методичних матеріалів **«Профілактика емоційного вигорання науково-педагогічних працівників в умовах війни»** з метою психопрофілактики емоційного вигорання викладачів ЗВО, психологічної стабілізації, зниження тривоги, гармонізація емоційного стану. Відповідальні: доцент Фалько Н.М., професор Ковальова О.В.
https://drive.google.com/drive/folders/1Y4TN_yEXCvPgXP4XaHr0PxQVg5cISQ_X
2. Лютий 2024 р. – семінар **«Запобігання насилля та торгівлі людьми»** з метою інформування здобувачів освіти (студентів I-VI курсів, учнів ЗОШ №16 м. Мелітополь) про те що є насиллям, як цього уникнути і куди звертатися, якщо ти став свідком чи учасником насилля. Відповідальні: доценти Остополець І.Ю., Мартиненко З.М.
<https://inst.mdpu.org.ua/navchalno-naukovyj-institut-sotsialno-pedagogichnoyi-ta-mystetskoyi-osvity/kafedra-psiholohiyi/psychologichnyi-tsentr/>
3. Лютий 2024 р. - Популяризація методичних матеріалів **«Соціально-психологічні аспекти профілактики та попередження суїцидальної поведінки в студентському середовищі»** з метою упередження травматизму та навмисних самоушкоджень студентською молоддю. Відповідальні: доценти Фалько Н.М., Кобильнік Л.М.
https://drive.google.com/drive/folders/1Y4TN_yEXCvPgXP4XaHr0PxQVg5cISQ_X
4. Березень 2024 р. - Семінар (тренінг) **«Self- management: вектори самозбереження та самозцілення в умовах воєнного конфлікту»** з метою зняття та управління нервово-психічним напруженням в умовах війни. Відповідальні: доцент Шевченко С.В., ст.викладач Варіна Г.Б. Під час тренінгу обговорювались такі питання: про поняття «самоменеджмент»; як розвинути навички раціонального використання свого часу та розстановки пріоритетів; про правила постановки цілей; про усвідомлення своїх можливостей щодо досягнення мети; формування відповідальності за свої дії і рішення; підвищення компетенції щодо менеджменту часу як особистого ресурсу самозбереження.
<https://inst.mdpu.org.ua/navchalno-naukovyj-institut-sotsialno-pedagogichnoyi-ta-mystetskoyi-osvity/kafedra-psiholohiyi/psychologichnyi-tsentr/>
5. **23 березня** для здобувачів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОП Психологія. Практична психологія другого (магістерського) рівня вищої освіти та для здобувачів хіміко-біологічного факультету Спеціальності 091 Біологія ОП Біологія. Фізична реабілітація другого (магістерського) рівня вищої освіти було проведено лекцію **«Транзактний аналіз»** практикуючим психологом, психотерапевтом,

постійним членом української спілки ТА і Європейської асоціації ТА **Войловою Надією Анатоліївною**.

На лекції Надія Анатоліївна познайомила нас більш детально з методом ТА, розповіла про його ефективність, теоретичні основи, що дало змогу сформулювати більш чітке бачення у власних орієнтирах подальшого розвитку як спеціалістів.

Лекція вдало поєднувалася з практичними вправами. Було розглянуто життєві ситуації і студенти мали змогу відчувати себе в ролі дослідника методу ТА, навчитись практично розрізняти психологічні портрети особистості в теорії ТА. Такі завдання спровокували дискусію та активну взаємодію всіх учасників.

<https://inst.mdpu.org.ua/navchalno-naukovyj-institut-sotsialno-pedagogichnoyi-ta-mystetskoyi-osvity/kafedra-psihologiyi/psychologichnyj-tsentr/zahody-psyhologichnogo-tsentru/>

6. Квітень 2024 р. - Використання авторської трансформаційної гри **«Розправ крила»** в процесі регуляції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Відповідальні: доцент Шевченко С.В., ст.викладач Варіна Г.Б.

Трансформаційна психологічна гра «Розправ крила» - це подорож по яскравому та цікавому шляху, етапи якого стосуються тих чи інших періодів життя. В процесі гри учасники змогли познайомитися з унікальним інструментом для професійної роботи з клієнтом, прокачати когнітивні процеси особистості, усвідомити наявні знання, унікальність інформації, когнітивного досвіду, отримати і усвідомити осяяння на шляху до «розкриття крил»; усвідомити свої цінності, переконання; зрозуміти і прийняти свої зовнішні та внутрішні ресурси - мотиваторів особистості; виявити ефективні і неефективні стратегії і стереотипи поведінки, які виступають в якості обмежень на шляху до «розкриття крил» і реалізації мети; побачити сенс кожного періоду (етапу) свого життя, зрозуміти і прийняти його послання, знайти силу для зміцнення і підтримки «крил». Дякуємо усім учасникам за активність та відкритість.

<https://inst.mdpu.org.ua/navchalno-naukovyj-institut-sotsialno-pedagogichnoyi-ta-mystetskoyi-osvity/kafedra-psihologiyi/psychologichnyj-tsentr/>

7. Протягом 2024 року співробітниками ЦПРБ надавалась консультативна психологічна допомога здобувачам, викладачам та співробітникам університету.
8. Квітень 2024 р. - Семінар **«Права людини: знати, щоб захищати. Що треба знати про захист прав дітей з інвалідністю»** з метою підвищення загального рівня правової свідомості молоді. Відповідальна: професор Ковальова О.В.
9. Травень 2024 р. - Семінар з елементами тренінгу **«Шлях до психічного благополуччя або Як бути щасливішим»** з метою психологічної стабілізації, зниження тривоги, гармонізація емоційного стану учасників освітнього процесу. Відповідальна: доцент Прокоф'єва О.О.
10. <https://inst.mdpu.org.ua/navchalno-naukovyj-institut-sotsi>

Також ЦПРБ протягом 2024 року виступав **співорганізатором** гостьових лекцій від професіоналів-практиків.

13.02.2024 року на платформі Зум проходила цікава лекція на тему: «Методи та техніки глибинного пізнання психіки», яку провела Калашник Ілона Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького. Вона є ученицею і послідовницею наукової школи Т.С. Яценко – академіка НАПН України, доктора психологічних наук, професора, яка розробила концепцію активного соціально-психологічного пізнання психіки людини через аналіз внутрішньо особистісних структур.

6 березня 2024 року було організовано зустріч з Лідією Буцькою – лікарем-практиком, спеціалістом в галузі спортивної та психофізичної реабілітації, китайської медицини, доктором медичних наук, професором, фахівцем кафедри внутрішньої медицини Навчально-наукового центру «Інститут біології та медицини» Київського національного університету імені Тараса Шевченка, експертом проєкту #БезБолю.UA. Спікерка провела дуже цікаву лекцію на тему: **Немедикаментозні методи психореабілітації людей з больовим синдромом».**

15 березня 2024 року на платформі Zoom проходила лекція-тренінг «Психологія в мистецтві та мистецтво в психології – частина 5: ресурси та потенціал». Це вже 5 захід, який було організовано в рамках Договору про співпрацю між МДПУ ім. Б. Хмельницького та Одеським інститутом Приватного акціонерного товариства «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом» кафедрою психології для викладачів та здобувачів вищої освіти. Тренінг провели: д.філос.н., доцент, завідувачка кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін, психолог МАУП Алла Нерубасська та методист ООРЦПО, старший викладач кафедри психології, соціальної роботи та інклюзивної освіти КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради», PhD/МКА МАУП, практичний психолог Олена Бальбуза. В ньому взяли участь більше сотні осіб.

26 березня 2024 року на платформі ZOOM проходила гостьова лекція на тему “Біосугестивна терапія для корекції та лікування психосоматичних розладів”, яку провів Олександр Стражний - лікар- психіатр, психотерапевт, голова правління ГО «Інститут Біосугестивної терапії», автор методу Біосугестивної терапії.

11 квітня 2024 року відбулася гостьова лекція на тему: «Практичний досвід психіатра та психотерапевта в роботі з психотравмою». Лектор: Грінвальд Сергій Геннадійович – кандидат медичних наук, президент Східноєвропейської асоціації гіпнотерапевтів та клінічних психологів; лікар-психіатр, психотерапевт, медичний психолог; провідний викладач Professional Hypnosis Training Institute (м. Краків, Польща); головний лікар клініки психосоматичної медицини «dr. Greenvald», м. Харків.

16 квітня 2024 року на платформі ZOOM проходила гостьова лекція на тему: «Реалізація сексуальних травм по відношенню до свого тіла та

побуту», яку провела Павленко Тетяна Валеріївна – президент «Міжнародна асоціація психосоматики та тілесної терапії», сексолог, психосоматолог, кандидат психологічних наук, психотерапевт та тренер за Методом позитивної психотерапії, автор методу “Я-реконструкція”, автор книг щодо роботи з харчовим поведінкою, трансформаційних ігор, у тому числі “Гра про їжу”, методик консультування психосоматичних сімей, навчальний тренер з психосоматики та сексології, власник Тренінгово-освітнього центру.

Гостьова лекція на тему: «Порушення психологічного розвитку дитини з позиції сенсорної інтеграції». Запрошений спікер: Зверьяка Марія Сергіївна – арт-терапевт, казкотерапевт, логопед, дефектолог. Засновник студії дитячого розвитку «Інсайт» в Україні. Досвід роботи в Чехії в організації допомоги дітям з аутичним спектром та їх родинам. Захід відбувся 1 травня 2024 року, початок о 9:20.

Гостьова лекція на тему: «ВІКОВІ ДИТЯЧІ КРИЗИ». Запрошений спікер - Бalandюк Марія Григорівна – навчаючий психотерапевт в методі символдрами, представник інституту розвитку символдрами та глибинної психології в м. Тернопіль, член правління Асоціації розвитку глибинної психології та коучингу. Автор та ведуча курсів "Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога", "Психотерапія зайвої ваги в психодинамічному підході", "Психотерапія перинатального та постнатального періоду", "Горе та втрата. Екзистенційні питання життя та смерті". Автор та ведуча курсу для жінок "Жіночі граблі", травматерапевт, EMDR спеціаліст, психолог-консультант в позитивній психотерапії, казкотерапевт, психосоматолог. Захід відбувся 3 травня 2024 року, початок об 11:00.

Гостьова лекція на тему: «Основи нейропсихології. Секрети функціонування мозку». Запрошений спікер: Олена Земко - нейропсихолог, клінічний психолог, спеціаліст із допиту дітей в рамках слідчих дій, тренер та супервізор за програмою BOOZ mg GAP. Захід відбудеться 22 травня 2024 року, початок о 15:00.

Гостьова лекції на тему: «Психотерапія ПТСР за допомогою EMDR і Brainspotting». Лектор: Павло Костянтинович Дима - клінічний психолог КЛ «Феофанія», тренер, психоаналітик УСП, травматерапевт. Захід відбудеться 20 вересня 2024 року о 15:00 у віртуальному залі Zoom-відеоконференції

Гостьової лекції на тему: «Фантомний біль в наслідок ампутацій від мінно-вибухових травм» відбулася 24 вересня 2024 року о 13:00. Лектор: Єгор Іордек - психолог з управління болем, кризовий психолог в КЛ "Феофанія" в напрямку роботи з травматичними ампутаціями та фантомним болем.

23 жовтня 2024 року о 13:00 на платформі ZOOM проходила гостьова лекція на тему: «Використання парадоксальних метафор у роботі з травмою». Лекторка: Борейчук Ірина Олегівна – кандидат психологічних наук, практичний психолог, професійний член Всеукраїнської громадської організації «Арт-терапевтична асоціація». На лекції учасники дізналися про

особливості застосування парадоксальної метафори як інструменту роботи психолога у процесі дослідження емоцій при проживанні травмувальних подій. Основні принципи використання парадоксальних символів буде розглянуто в рамках психодинамічної арттерапії для психологічної підтримки та відновлення дітей, котрі пережили травму.

20 листопада 2024 року о 9:30 проходила гостьова лекція на тему: «Особливості проведення рухової терапії у воді з різними категоріями дітей з особливими освітніми потребами». Лектор: СТАДНИК ВОЛОДИМИР - кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН, член Всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації, майстер тренер-про фітнес клубу Еврідейфітнес.

<https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/novyn/>

Перспективи ЦЕНТРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ пов'язані з орієнтацією його діяльності на розробку науково-методичного забезпечення діагностичних, розвивальних, стимулюючих, корекційних психолого-педагогічних технологій актуалізації психологічних ресурсів та життєстійкості особистості, які сприятимуть підвищенню психологічного благополуччя, гармонізації життєдіяльності учасників освітнього процесу; створення психологічно сприятливих, комфортних умов для реалізації можливостей усіх суб'єктів культурно-освітнього простору, який змінюється швидше, ніж суб'єкт пізнання, і тому він потребує постійної психологічної підтримки діалогу між відомим, невідомим, суперечливим, несумісним проявом об'єктивної реальності.

Керівник Центру психологічної
резильєнтності та благополуччя

Л.М. Кобильнік