



Світлана ЗАЄЦЬ,
практичний психолог Ямпільського ЗДО «Росинка» комбінованого типу

Психологічні виклики сучасності

Психологічні виклики сьогодення включають емоційне вигорання, підвищену тривожність, депресивні стани, труднощі у міжособистісних стосунках та адаптації до нових умов життя. У зв'язку з цим особливої уваги набувають аспекти психологічної допомоги та підтримки особистості, які можуть застосовуватися у психологічній практиці, освіті та самопомозі [3].

Серед сучасних психологічних викликів виокремлюють:

1. Емоційне вигорання

Емоційне вигорання є одним із ключових викликів суспільства, передусім серед фахівців, які працюють у сфері «людина-людина» (педагоги, лікарі, соціальні працівники) [6]. Воно характеризується хронічною втомою, зниженням професійної мотивації, негативним ставленням до роботи та оточення. Щоб не стати жертвою емоційного вигорання потрібно використовувати такі методи подолання:

- психологічна підтримка та супервізія.
- збалансоване навантаження та режим роботи.
- використання методик релаксації та відновлення.

2. Підвищений рівень тривожності

Суспільна нестабільність, швидкі технологічні зміни та інформаційний потік сприяють зростанню рівня тривожності серед населення.

Щоб подолати рівень тривожності, використовуємо такі методи подолання:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для зміни негативних установок.
- практики усвідомленості (майндфулнес).
- фізична активність та здоровий спосіб життя.

3. Соціальна ізоляція та труднощі у комунікації.

Швидкий розвиток цифрових технологій у світі, призвів до зменшення живого спілкування, що негативно впливає на соціальну адаптацію, насамперед серед молоді, дітей дошкільного та шкільного віку [4].

Для подолання соціальної ізоляції та труднощів у комунікації використовуємо такі методи:

- розвиток навичок ефективної комунікації;
- соціалізація через групи підтримки, волонтерство;
- лімітований час на використання гаджетів.

Методичні підходи до роботи з психологічними викликами

1. Психотерапевтичні методики.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – один із найефективніших методів у роботі з тривожними та депресивними розладами. Вона допомагає змінювати негативні думки та поведінкові патерни.

- Гештальт-терапія – орієнтована на усвідомлення власних емоцій та досвіду, що сприяє гармонізації внутрішнього стану.

- Психодинамічна терапія – допомагає дослідити глибинні причини емоційних проблем через аналіз дитячого досвіду та підсвідомих конфліктів.



2. Методики самопомогі.

- Практики усвідомленості (майндфулнес, медитація) сприяють концентрації уваги, зменшенню стресу та покращенню емоційного стану.

- Техніки релаксації (дихальні вправи, аутотренінг, йога) допомагають відновити рівновагу [5].

- Щоденник емоцій – ведення записів про власні емоції допомагає краще усвідомлювати та керувати своїм психоемоційним станом.

3. Групові методи роботи.

- Тренінги особистісного зростання сприяють розвитку впевненості, емоційної стійкості та комунікативних навичок.

- Психологічні групи підтримки допомагають долати ізоляцію та отримати підтримку від однодумців.

Психологічна підтримка в умовах кризи

Сучасні кризові ситуації (пандемії, військові конфлікти, економічна нестабільність) вимагають швидкої психологічної допомоги [2].

1. Методи кризового консультування

-Техніка стабілізації стану (заземлення, контроль дихання).

- Метод «безпечного місця» – допомагає людині знайти внутрішній ресурс у стресовій ситуації.

- Експрес-методи психологічної допомоги – короткострокові техніки для зменшення тривоги та паніки.

2. Використання технологій у психологічній допомозі [1].

- Онлайн-консультування .

- Використання мобільних додатків для саморегуляції (Headspace, Calm).

Отже, сучасні психологічні виклики вимагають комплексного підходу як на рівні особистої самопомогі, так і на рівні професійної підтримки. Ефективні методи роботи з емоційним вигоранням, тривожністю, депресією та соціальною ізоляцією включають психотерапевтичні методики, саморегуляційні практики та кризове консультування. Використання сучасних технологій також є перспективним напрямком у психологічній допомозі.

Подолання психологічних викликів можливе завдяки інтеграції методичних підходів, що сприяють розвитку стресостійкості, адаптації та особистісного зростання в умовах сучасного світу.

Використані джерела

1. Баклицький, І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький. – 2-е вид., переробл. і допов. К. : Знання, 2008. 656 с.

2. Максименко, С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, [К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д.Максименка. К. : КММ, 2007. 296 с.

3. Максименко, С. Д. Психологія та педагогіка : підручник / С.Д. Максименко [та ін.]. К. : Слово, 2012. 584 с.

4. Мельник, Л. П. Психологія управління: курс лекцій / Л. П. Мельник; Міжрег. Акад. упр. персоналом (МАУП). 2-е вид., стер. К. : МАУП, 2002. 176 с.: іл.

5. Москаленко, В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. К. : Центр. навч. л-ри, 2005. – 624 с.

6. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко [та ін.]. – Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. – 412 с.

7. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

8. Сисоева, С. О. Психологія та педагогіка : підруч. для традиційної та дистанційної форм навчання / С.О. Сисоева, Т.Б. Поясок. К.: Міленіум, 2005. 520с.



Аліна УРИВКО,
практичний психолог-методист Дунаєвського ліцею №3

Робота практичного психолога з педагогами щодо збереження психічного здоров'я

Психічне здоров'я учасників освітнього процесу є важливим чинником успішного навчання та розвитку особистості. В умовах сучасних викликів, як-от: висока емоційна напруга, стрес та професійне вигорання педагогів, роль практичного психолога у навчальному закладі стає особливо важливою. Ефективна взаємодія психолога з педагогами дозволяє створити підтримуюче середовище для учнів та педагогічних працівників, забезпечуючи умови для їхнього психічного благополуччя. Важливим аспектом цієї взаємодії є формування у педагогів навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та розвитку професійної ідентичності. Психологічна служба також відіграє значну роль у підготовці педагогів до роботи з дітьми, що мають особливі освітні потреби, а також у забезпеченні без-

печного та підтримуючого середовища для всіх учасників освітнього процесу.

1. Значення психічного здоров'я в освітньому процесі.

Психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, але й стан емоційного, соціального та когнітивного благополуччя, що забезпечує можливість реалізувати власний потенціал, справлятися з життєвими труднощами, продуктивно працювати. Психічне здоров'я учасників освітнього процесу впливає на якість навчання, ефективність професійної діяльності, мотивацію, креативність та здатність до адаптації. Постійний тиск, перевантаження роботою, високі вимоги до результатів та відсутність належної психологічної підтримки можуть спричиняти емоційне вигорання та психічні розлади. Психічне здоров'я