

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА МГПІ «БЕЙТ-ХАНА»

Керівник психологічної служби – **Гмиріна Олександра Ігорівна**, кандидат психологічних наук, консультант в методах когнітивно-поведінкова терапії, арт-терапії (метафорично-асоціативні карти).

Мета психологічної служби – створення сприятливого психологічного середовища для гармонійного особистісного розвитку учасників освітнього процесу, підтримка їхнього емоційного благополуччя, а також сприяння успішному досягненню освітніх і професійних цілей.

Основними напрямками роботи психологічної служби Інституту є: психологічне консультування, психологічний розвиток, психодіагностика та психологічна просвіта.



Напрями роботи психологічної служби Інституту

В межах цих напрямів роботи психологічна служба здійснює різноманітні види діяльності:

Психологічне консультування



- індивідуальне консультування студентів та співробітників інституту
- надання психологічної допомоги з приводу тривожних, кризових станів
- консультування з питань самопізнання і саморозвитку
- психологічні консультації з питань навчання, професійного зростання
- консультації з ефективною міжособистісною комунікації

Психологічний розвиток



- адаптаційні тренінги для першокурсників
- арт-терапевтична група (музична терапія)
- тренінги з розвитку комунікативних навичок та групової згуртованості
- тренінги з розвитку конфліктологічної компетентності
- тренінги з розвитку впевненості у собі
- тренінги з розвитку ефективного розподілу часу

Психодіагностика



- діагностика психічних станів та особистісних особливостей
- діагностика міжособистісних стосунків у студентських групах
- дослідження стійкості до стресу в умовах війни
- дослідження особливостей соціалізації студентської молоді

Психологічна просвіта



- тематичні лекції за запитом
- формування в студентів та співробітників інституту високого рівня психологічної культури
- мотивування студентів на активну роботу з розвитку професійно важливих якостей, ціннісного позитивного ставлення до себе та особистісного зростання
- круглі столи для обговорення психологічних проблем за запитом

Види діяльності психологічної служби Інституту

Психологічна служба інституту відіграє важливу роль у забезпеченні психологічного комфорту та підтримки усіх учасників освітнього процесу. Один із ключових напрямків її роботи – це **психологічне консультування**, яке охоплює широкий спектр діяльності, спрямований на індивідуальну учасникам освітнього процесу.

Індивідуальне консультування є важливим компонентом психологічної підтримки, адже воно надає можливість кожному учаснику освітнього процесу отримати кваліфіковану допомогу в подоланні особистих труднощів та розвитку власних можливостей. Консультування з питань самопізнання та саморозвитку дозволяє студентам та співробітникам глибше зрозуміти себе, свої потреби, інтереси та можливості, що сприяє особистісному розвитку та формуванню гармонійної життєвої перспективи.

Психологічні консультації з питань навчання та професійного зростання допомагають здобувачам вищої освіти знайти мотивацію для навчання, долати

труднощі у процесі опанування професійними знаннями та формувати стратегії для майбутнього професійного розвитку.

Консультації з питань ефективної міжособистісної комунікації спрямовані на розвиток навичок спілкування, що є необхідним для успішної взаємодії як у навчальному середовищі, так і за його межами.

Важливою складовою консультування є надання психологічної допомоги в умовах тривожних або кризових станів, коли особа потребує підтримки для подолання переживань та повернення до нормального життя.

Психологічна діагностика також є важливим напрямком роботи психологічної служби Інституту, яка спрямована на глибоке дослідження психічних станів, особистісних особливостей, та міжособистісних стосунків здобувачів освітнього процесу. Цей напрямок охоплює як індивідуальну, так і групову діагностику, що дозволяє всебічно аналізувати актуальні проблеми, які виникають у навчальному процесі, та розробляти ефективні стратегії підтримки і розвитку студентської молоді.

Індивідуальна діагностика включає дослідження психічних станів та особистісних особливостей здобувачів вищої освіти, що дозволяє виявити їхні внутрішні ресурси, сильні та слабкі сторони, а також чинники, які можуть ускладнювати їх розвиток та навчання. Це дослідження є ключовим для розуміння того, як студенти справляються зі стресом, які особливості їхнього емоційного стану та як можна сприяти їхньому особистісному зростанню.

Групова діагностика, зокрема, діагностика міжособистісних стосунків у студентських групах, спрямована на виявлення динаміки взаємин між студентами, що впливає на їхню навчальну діяльність та загальний психологічний клімат у колективі. Розуміння цих взаємин допомагає вчасно виявити конфлікти або інші проблеми, що можуть заважати ефективному навчальному процесу.

Особливу увагу в сучасних умовах приділяється дослідженню стійкості до стресу, особливо в умовах війни, коли здобувачі вищої освіти стикаються з додатковими психологічними викликами. Дослідження у цій сфері дозволяє розробити спеціальні програми підтримки, які допоможуть їм зберігати психологічну рівновагу та ефективно навчатися, незважаючи на складні зовнішні обставини.

Крім того, психологічна діагностика включає дослідження особливостей соціалізації студентської молоді, що є важливим для розуміння станів адаптації до соціального середовища закладу вищої освіти, які труднощі вони можуть відчувати у процесі інтеграції у студентське життя та як можна полегшити цей процес.

Психологічний розвиток є важливим напрямком роботи психологічної служби Інституту, який охоплює широкий спектр психолого-педагогічних

заходів, спрямованих на розвиток особистісних та соціально-психологічних компетенцій здобувачів вищої освіти. Цей напрямок реалізується через групову роботу, що має особистісну та соціально-психологічну спрямованість, та включає такі форми, як тренінги, коучінг, ділові ігри, арттерапевтичні групи.

Адаптаційні тренінги для першокурсників є важливою складовою психологічного розвитку. Вони спрямовані на допомогу новим студентам у процесі адаптації до нового навчального середовища, полегшення переходу від шкільного до студентського життя, формування навичок ефективного навчання та розвитку стійкості до стресових ситуацій, з якими вони можуть зіткнутися.

Арттерапевтичні групи, зокрема музична терапія, є інноваційним підходом до психологічного розвитку здобувачів вищої освіти МГП «Бейт-Хана». Вони допомагають студентам виразити свої емоції, знизити рівень стресу та розвинути креативність через мистецтво. Музична терапія використовується як ефективний метод емоційної регуляції та підтримки психічного здоров'я.

Тренінги з розвитку комунікативних навичок та групової згуртованості спрямовані на формування у здобувачів вищої освіти навичок ефективної комунікації, що є необхідним для успішної взаємодії як у навчальному середовищі, так і в повсякденному житті. Такі тренінги допомагають створювати позитивний психологічний клімат у студентських групах, підвищують рівень довіри та взаєморозуміння.

Тренінги з розвитку конфліктологічної компетентності готують здобувачів вищої освіти до ефективного вирішення конфліктів, що є невід'ємною частиною будь-якого соціального взаємодії, зокрема професійної діяльності. Ці тренінги дозволяють студентам розвинути навички конструктивного підходу до конфліктних ситуацій, розуміння причин конфліктів та вміння їх вирішувати без шкоди для взаємин.

Тренінги з розвитку впевненості у собі є важливим елементом психологічного розвитку, оскільки вони спрямовані на підвищення самоповаги, розвиток внутрішньої стійкості та здатності приймати обґрунтовані рішення у складних ситуаціях. Ці тренінги допомагають почуватися впевненіше у своїх силах та можливостях, що позитивно впливає на їхній особистісний та професійний розвиток.

Тренінги з розвитку ефективного розподілу часу допомагають здобувачам вищої освіти навчитись керувати своїм часом таким чином, щоб досягати максимальної продуктивності, зберігаючи баланс між навчанням, особистим життям та відпочинком. Це особливо важливо в умовах інтенсивного навчального процесу, коли вміння ефективно планувати свій день стає необхідним для успішного навчання.

Таким чином, психологічний розвиток, що забезпечується через різноманітні тренінги, коучінг та інші групові заходи, сприяє всебічному розвитку здобувачів вищої освіти, допомагає їм адаптуватись до навчального середовища, розвинути важливі особистісні та соціальні навички, необхідні для успішного життя та професійного зростання.

Не менш важливим напрямком діяльності психологічної служби Інституту є **Психологічна просвіта**, яка має на меті підвищення психологічної культури здобувачів вищої освіти та співробітників, а також розповсюдження психологічних знань серед усіх учасників освітнього процесу.

Цей напрямок реалізується через різноманітні форми просвітницької діяльності, включаючи проведення лекцій, бесід, презентацій, випуск брошур, листівок та ведення сторінки на сайті інституту.

Важливим аспектом психологічної просвіти є проведення тематичних лекцій за запитом. Такі лекції можуть охоплювати різноманітні теми, що актуальні для здобувачів вищої освіти та співробітників, зокрема питання стресу, емоційної регуляції, міжособистісної довіри та довіри до себе, самореалізації тощо. Важливо, що тематика лекцій підбирається відповідно до запитів аудиторії, що дозволяє більш ефективно задовольнити їхні потреби та інтереси.

Формування у здобувачів вищої освіти та співробітників Інституту високого рівня психологічної культури є ще одним пріоритетом психологічної просвіти. Підвищення психологічної культури сприяє розвитку здатності до саморефлексії, підвищенню рівня емоційної грамотності, покращенню міжособистісних стосунків та створенню здорового психологічного клімату в колективі.

Психологічна культура також передбачає свідоме та відповідальне ставлення до свого психічного здоров'я та активне використання психологічних послуг.

Просвітницька діяльність також спрямована на мотивування здобувачів вищої освіти до активної роботи над розвитком професійно важливих якостей, ціннісного позитивного ставлення до себе та особистісного зростання. Це досягається через презентації, консультації та спеціалізовані інформаційні матеріали, які допомагають студентам усвідомити важливість саморозвитку і його вплив на майбутню професійну діяльність.

Круглі столи для обговорення психологічних проблем за запитом є ефективною формою психологічної просвіти, оскільки вони забезпечують можливість обговорення актуальних питань у форматі діалогу. Такий формат сприяє активному залученню учасників, обміну досвідом та знаннями, а також сприяє формуванню критичного мислення та більш глибокому розумінню психологічних аспектів життя.

Унікальною особливістю психологічної служби Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту «Бейт-Хана» є група музичної терапії.

Музична терапія є однією з ефективних форм арттерапії, що базується на глибокому впливі музики на психіку та емоційний стан людини. Музична терапія в Інституті має особливу форму, орієнтовану на слухання класичної музики, що є потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Це підхід передбачає не тільки пасивне слухання музичних творів, але й глибоке занурення у світ гармоній, мелодій та ритмів, що допомагає студентам досягти внутрішнього спокою та емоційної рівноваги.

У контексті студентського віку, музикальна терапія є особливо дієвою з кількох причин:

1. Емоційне самовираження та регуляція настрою. Музика має здатність викликати широкий спектр емоцій і дозволяє здобувачам вищої освіти безпечно висловлювати ті почуття, які вони можуть не мати можливості або вміння висловити вербально. Це допомагає регулювати емоційний стан, полегшувати відчуття тривоги, депресії або стресу, які часто супроводжують навчальний процес.

2. Вплив класичної музики на психіку. Класична музика має здатність структурувати мислення, допомагати в концентрації уваги та розвивати креативне мислення. Композиції таких композиторів, як Й.С. Бах, А. Вівальді, В.А. Моцарт, Л.В. Бетховен, Дж. Верді або Дж. Пуччіні завдяки своїй складній структурі, сприяють розслабленню, зниженню стресу та підвищенню когнітивних здібностей, що є особливо корисним для здобувачів вищої освіти під час навчання.

3. Активація та релаксація через ритми та мелодії. Музика впливає на різні ділянки мозку, зокрема ті, що відповідають за емоції, рух та пам'ять. Студенти можуть використовувати ритми для активації або заспокоєння, залежно від того, що їм потрібно в певний момент. Наприклад, динамічна музика може підвищити енергію та мотивацію до навчання, тоді як спокійні мелодії сприяють релаксації та відпочинку після напруженого дня. Слухання класичної музики допомагає студентам розвивати внутрішню гармонію та емоційну стійкість. Це особливо важливо в період інтенсивного навчання, коли емоційне навантаження може бути значним. Класична музика створює простір для рефлексії, що сприяє кращому розумінню себе та своїх емоцій.

4. Психофізіологічний вплив класичної музики. Дослідження показують, що прослуховування класичної музики сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізації серцевого ритму та загальному заспокоєнню нервової системи. Це робить класичну музику ідеальним інструментом для відновлення сил та концентрації після тривалих навчальних сесій.

5. Креативність та особистісний розвиток. Музикальна терапія стимулює розвиток креативного мислення, яке є важливою складовою особистісного

зростання. Через творчі завдання студенти можуть краще зрозуміти свої внутрішні конфлікти, знайти шляхи їх вирішення та розкрити свій потенціал.

6. Емоційне занурення через оперу. Відвідування оперного театру, яке є невід'ємною частиною музичної терапії, дозволяє студентам зануритися у світ музики та театрального мистецтва, що допомагає відновити емоційну рівновагу. Оперні вистави, поєднуючи музику, драму і візуальні ефекти, сприяють глибокому емоційному очищенню та дають можливість пережити емоції, з якими студенти можуть зіткнутися у власному житті.

7. Малювання музики. Музична терапія також включає елемент малювання музики, що додає новий вимір до терапевтичного процесу та розширює можливості для самовираження здобувачів вищої освіти. Цей підхід об'єднує два види мистецтва — музику і візуальне мистецтво, що робить терапію ще більш багатогранною та ефективною. Студенти можуть виражати свої почуття та думки не тільки словами, а й за допомогою візуальних образів, що виникають під впливом музики.

Обговорення прослуханого твору або відвіданої музичної вистави структурується за кількома етапами, які дозволяють глибоко зрозуміти емоційний, психологічний та сенсорний вплив музичного твору на учасників групи:

1. Рефлексія та вербалізація емоцій.

- Емоційна рефлексія. Після прослуховування учасники висловлюють свої емоції, почуття, думки, асоціації, які виникли під час прослуховування. Це може включати спонтанні відповіді, метафори, образи або відчуття.

- Індивідуальна рефлексія. Кожен учасник може спочатку проаналізувати свої емоції самостійно, а потім поділитися з групою.

- Питання психолога. Психолог ставить запитання, які допомагають учасникам глибше усвідомити свої відчуття: «Що ви відчували під час прослуховування?», «Які образи виникли?», «Чи нагадає це вам щось особисте?».

2. Аналіз музичного твору та його елементів.

- Аналіз елементів. Психолог пропонує розглянути окремі елементи музичного твору (мелодія, ритм, гармонія, тембр), що викликали реакції. Наприклад, як зміна темпу вплинула на емоційний стан учасників?

- Вивчення символізму. Музика може містити символічне значення. Психолог допомагає учасникам розпізнати можливий символізм у музиці і зв'язати його з особистими переживаннями.

- Асоціативний аналіз. Пошук аналогій між музичним твором і життєвими ситуаціями учасників, що може допомогти в усвідомленні проблем або конфліктів.

3. Інтеграція досвіду.

- Обговорення особистих значень. Психолог допомагає учасникам зв'язати свої емоційні реакції та аналіз твору з особистими переживаннями та проблемами, які вони вирішують під час терапії.

- Відчуття змін. Психолог запитує учасників, чи відчували вони зміни у своєму емоційному або психічному стані після прослуховування, чи допомогла музика їм усвідомити щось нове.

4. Закріплення терапевтичного ефекту. Для закріплення досвіду учасники можуть виконати додаткову арт-терапевтичну роботу, наприклад, малювання, писання текстів або музичних імпровізацій на основі прослуханого твору.

Отже, робота психологічної служби інституту охоплює комплексні заходи, спрямовані на підтримку та розвиток особистісного і соціально-психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти і співробітників, що є невід'ємною складовою успішного навчального процесу та загального розвитку інститутської спільноти.