

2. Смаглюк О. А. Раннє статеве життя підлітків: соціальна ситуація в Україні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://goo.su/xLvRkjN>

3. Чи буде у школах статеве виховання? У МОН дали різні відповіді. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://life.pravda.com.ua/society/2023/05/11/254252/>

Чуб О. В.

chub.oksana@kneu.edu.ua

старший викладач кафедри бізнес-економіки та підприємництва
КНЕУ імені Вадима Гетьмана
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ

Зважаючи на значний вплив соціально-політичних потрясінь на психічне здоров'я суспільства, вища освіта має пріоритетне завдання розробки та впровадження ефективних програм профілактики кризових психічних станів. Ці програми повинні бути спрямовані на поширення знань про здоров'я, формування здорового способу життя та мотивацію до збереження ментального благополуччя [1].

Традиційні методи навчання, такі як лекції, забезпечують передачу теоретичних знань, однак вони часто недостатні для формування практичних навичок. Тому в сучасній освіті все більшої популярності набувають інтерактивні методи, що дозволяють студентам не тільки отримувати знання, але й застосовувати їх на практиці.

Соціально-психологічні тренінги є ефективним інструментом розвитку соціальних навичок та підвищення рівня самосвідомості. Вони сприяють формуванню у молоді відповідального ставлення до власного ментального здоров'я та здорового способу життя [3].

У рамках дослідження, яке проводилось на базі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана впродовж першого семестру навчання 2024-2025 навчального року було використано методики, за

допомогою яких вимірювались прояви кризових станів у студентів і було виявлення емоційну вразливість у студентів перших курсів та яскраво виражену орієнтацію на майбутнє. У студентів 3-го курсу спостерігались стресові прояви через поєднання роботи і навчання, а студенти 4-го курсу потребували програм особистісного розвитку.

Врахування заходів з розвитку емоційної саморегуляції та стресостійкості, а також особистісного розвитку та самомотивації в програмі психокорекції кризових психічних станів студентської молоді впливатиме на її ефективність.

Зміст програми має складатись з таких складових: мета програми, цільова аудиторія; завдання програми та етапи підготовки (підготовчий, основний і завершальний).

З метою забезпечення індивідуального підходу до потреб кожного учасника програми та сприяння досягненню стійких позитивних результатів рекомендуємо застосовувати такі методи психокорекції: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ); арт-терапію; релаксаційні техніки; тренінги; групову терапію.

Метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) використовується для ідентифікації та зміни деструктивних мисленнєвих установок, що можуть посилювати кризові стани. Завдяки КПТ учасники навчаються аналізувати свої думки, виявляти когнітивні спотворення та формувати конструктивніше ставлення до складних ситуацій.

Арт-терапія передбачає використання творчих технік, таких як малювання, музика чи написання текстів, сприяє емоційному вираженню, зниженню напруги та підвищенню самоусвідомлення. Арт-терапія дозволяє учасникам знайти альтернативні способи переживання емоцій та самовираження.

Серед релаксаційних технік слід виділити медитацію, дихальні вправи та прогресивну м'язову релаксацію. Ці методи спрямовані на зниження рівня стресу, відновлення емоційної рівноваги та покращення фізичного самопочуття.

Тренінги сприяють розвитку стресостійкості та комунікативних навичок. Завдяки тренінговим заняттям учасники навчаються ефективно взаємодіяти з оточенням, знаходити підтримку та справлятися з емоційним навантаженням [3].

Метод групової терапії базується на принципах взаємопідтримки та обміну досвідом у безпечному середовищі. Групова терапія допомагає учасникам відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, і сприяє формуванню спільних стратегій подолання кризових станів.

Для успішного впровадження програми необхідно забезпечити наявність кількох ключових типів ресурсів, які сприятимуть ефективній реалізації поставлених завдань.

Так програма потребує кадрових ресурсів, що включає залучення кваліфікованих спеціалістів, зокрема психологів, соціальних педагогів та тренерів. Їхній досвід і професійна підготовка є основою для якісного проведення психокорекційної роботи.

Для організації занять необхідні матеріальні ресурси, тобто спеціально обладнане приміщення, яке забезпечуватиме комфорт і безпеку учасників. Крім того, важливими є роздаткові матеріали для практичних занять, а також технічне обладнання, зокрема проектор, ноутбук та інші засоби, що сприятимуть візуалізації та інтерактивності процесу.

Реалізація програми неможлива без інформаційних ресурсів і потребує доступу до методичних посібників, підручників і матеріалів, які допомагатимуть учасникам засвоювати нові знання та навички. Важливим також є використання електронних платформ, які можуть бути додатковим джерелом інформації та інструментом для онлайн-комунікації.

Забезпечення цих ресурсів є необхідною умовою для ефективного функціонування програми психокорекції та досягнення її цілей.

Очікувані результати програми психокорекції кризових психічних станів студентської молоді мають бути спрямовані на досягнення низки позитивних змін у психоемоційному стані студентів.

По-перше, програма сприятиме зниженню рівня тривожності серед учасників. Це дозволить студентам краще контролювати свої емоційні реакції та уникати надмірного стресу в складних ситуаціях.

По-друге, очікується розвиток емоційної стійкості, що допоможе студентам справлятися з життєвими викликами та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних умовах.

По-третє, важливим результатом є формування ефективних навичок подолання стресу. Ці навички дадуть змогу студентам краще адаптуватися до навчального процесу та повсякденного життя.

Крім того, програма сприятиме підвищенню впевненості студентів у собі, що позитивно вплине на їхню здатність приймати рішення та взаємодіяти з оточенням.

Учасники таких програм зазвичай демонструють вищу адаптивність до навчального процесу та соціального середовища, а також мають кращий психоемоційний стан. Ці є ключовим чинником для забезпечення гармонійного розвитку студентської молоді [4].

Отже, впровадження «Програми психокорекції кризових психічних станів студентської молоді» є важливим кроком у підтримці психологічного благополуччя молодого покоління. Така програма спрямована на розвиток психологічної стійкості студентів, враховуючи специфіку їхнього психоемоційного стану та сучасні виклики.

Збереження ментального здоров'я молоді є не лише особистою, а й суспільною цінністю, що безпосередньо пов'язана із загальнонаціональною безпекою. Програма акцентує увагу на важливості профілактики та управління кризовими станами через поширення знань про здоров'я, формування здорового способу життя та розвиток навичок саморегуляції.

Інтерактивні методи, такі як соціально-психологічні тренінги, є ключовими у процесі навчання та практичної реалізації програми. Вони забезпечують ефективну передачу знань, розвиток соціальних навичок, підвищення рівня самосвідомості та мотивації до збереження власного ментального благополуччя.

Загалом, впровадження подібної програми сприятиме не лише покращенню психоемоційного стану студентів, а й формуванню відповідального

ставлення до власного здоров'я та зміцненню психологічної стійкості молоді в умовах сучасних викликів.

Використана література:

1. Hernández-Torrano D, Ibrayeva L, Sparks J, Lim N, Clementi A, Almukhambetova A, Nurtayev Y, Muratkyzy A. (2020) Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Front Psychol.* 2020 Jun 9; 11:1226. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01226. PMID: 32581976; PMCID: PMC7296142.
2. Борисюк А. С. Тренінг як стимулюючий чинник у формуванні мотивації на збереження психологічного здоров'я молоді. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
3. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2023. № 2. С. 34–38.
4. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. К.: Медицина, 2023. 120 с.