

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
лабораторія психології мас і спільнот

Л.М. Коробка

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ
СПІЛЬНОТИ ДО КРИЗОВИХ УМОВ**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
(для системи післядипломної педагогічної освіти)

КИЇВ 2018

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма підготовлена для системи післядипломної педагогічної освіти. Матеріали навчальної програми розроблено з урахуванням сучасних теоретичних напрацювань із проблеми адаптації в психологічній науці та практики надання соціально-психологічної підтримки різним групам населення, що переживають наслідки травматичних подій.

Програма відображає зв'язок дисципліни з базисними і профільними дисциплінами: загальною, соціальною та віковою психологією, психологічним консультуванням та психокорекцією.

Навчальна програма з дисципліни «Соціально-психологічні проблеми адаптації спільноти до кризових умов» включає такі структурні елементи: пояснювальна записка, структура навчальної дисципліни (тематичний план лекцій, практичних занять, самостійної роботи слухачів) орієнтовні питання для обговорення на конференції з обміну досвідом роботи, тематика колективних творчих проектів та рекомендована література.

Навчальну програму адресовано слухачам курсів підвищення кваліфікації в системі післядипломної педагогічної освіти (психологам, соціальних педагогам, учителям освітніх закладів), а також представникам органів державної влади, місцевого самоврядування, громадських організацій та іншим фахівцям, що опікуються проблемами адаптації різних груп населення до кризових умов.

2. АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна присвячена соціально-психологічним проблемам адаптації спільноти та особи як члена спільноти до кризових умов, соціально-педагогічної та психологічної підтримки різних груп населення, що переживають наслідки травматичних подій із підвищення їхньої адаптивності; супроводу дітей та їхніх родин в кризових умовах.

Мета навчальної дисципліни полягає в:

- забезпеченні більш глибокого розуміння слухачами системи післядипломної освіти соціально-психологічних проблем адаптації особи і спільноти до кризових умов;
- підвищення їхньої компетентності із надання соціально-педагогічної та психологічної підтримки різним категоріям населення в процесі їх адаптації до кризових умов; здійснення психолого-педагогічного супроводу дітей та їхніх родин, що постраждали внаслідок кризи; зменшення соціально-психологічних наслідків травматичних подій, підвищення адаптивності до кризових умов;
- ознайомлення із накопиченими інноваційними матеріалами, практичним досвідом, формами та технологіями роботи із громадянами в кризових умовах.

Структура навчальної дисципліни:

- у групах *очної форми навчання* (в тому числі *експрес-курси, проблемно-тематичні курси*): лекції – 4 год., практичні заняття – 2 год., консультації – 1 год., самостійна робота – 4 год.;
- у групах *очно-дистанційної форми навчання* (у тому числі *проблемно-тематичні курси*): лекції – 2 год., практичні заняття – 2 год., консультації – 1 год., самостійна робота – 4 год.

Система контролю: вхідне й вихідне діагностування; підготовка та захист екзаменаційних письмових робіт, проектів (з огляду на форму навчання).

2.1. Зміст навчальної дисципліни

2.1.1. Теми лекційних занять

Тема 1. Сутність, особливості та складнощі соціально-психологічної адаптації спільноти до кризових умов

Уявлення про сутність адаптації з позицій різних підходів. Позитивна адаптація до кризових умов: посттравматичне зростання та його роль у подоланні наслідків кризових і травматичних подій. Особливості соціально-психологічної адаптації особи та спільноти в умовах суспільних змін. Особливості та складнощі соціально-психологічної адаптації окремих груп осіб, різних спільнот до кризових умов, зокрема до умов і наслідків воєнного конфлікту. Психологічні стратегії адаптації особи та спільноти до кризових умов, критерії їхньої ефективності.

Рекомендована література

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92-101.
2. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський. – К. : Золоті ворота, 2010. – 120 с.
3. Васютинський В.О. Особистісна зарадність/безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту / Васютинський В.О. // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матер. Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017 – 168 с. – С. 25–27.
4. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології ; [ред. колегія : Л. А. Найдюнова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19). – С. 43–52.
5. Дорожевец А. Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / А. Н. Дорожевец // Журнал практического психолога. – 1998. – № 4. – с. 3–16.
6. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / В.О. Климчук // «Наука і освіта». – №5, 2016 – С. 46-52.
7. Криза в Україні : зони ураження. Погляд соціологів — К. : тов. «Друкарня «Бізнесполіграф», 2010. – 116 с.
8. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження /

- Коробка Л. М. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць / Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 2015. – № 4 (29). – С. 96–103.
9. Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту / Л. М. Коробка // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – К., 2016. – № 6 (303). – С. 263–272.
10. Миграционные процессы и проблемы адаптации : Коллективная монография (авторский коллектив : А.А. Бучек, В.В. Гриценко, В.В. Константинов, Н.М. Лебедева, Н.В. Молчанова, Т.Н. Смотрова, А.Н. Татарко. – Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. – 184 с.
11. М'яленко В.В. Психологічні стратегії адаптації сімей учасників АТО до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду / В.В. М'яленко // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології ; [ред. колегія : Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19) – С. 53 – 61.
12. М'яленко В.В. Психологічні стратегії адаптації сучасних українців до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду / М'яленко В.В. // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матер. Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017 – 168 с. – С. 97–100.
13. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
14. Ромм М. В. Адаптація личности в социуме : теорет. методол. аспект / М.В. Ромм. — Новосибирск: Наука. Сиб. изд-во РАН, 2002. — 275 с.
15. Федуніна Н.Ю. Поняття устойчивости к травме и позитивной адаптации / Н.Ю. Федуніна // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 4. – С. 69-80.
16. Ходорівська Н. Ситуаційні негативи повсякдення та адаптивні ресурси людини / Н.Ходорівська // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2004. – №4. – С. 140-157.
17. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін / Н.Ходорівська // Соціальні виміри суспільства. – К.: Інститут соціології НАНУ, 1999. – Вип. 3. – С. 92-104.
18. Штомпка. П. Культурная травма в посткоммунистическом обществе (статья вторая) / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 2. – С. 3-12.
19. Штомпка П. Социальное изменение как травма / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 1. – С. 6-16.
20. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / Tedeschi R.G., Calhoun L.G. // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol.15. – № 1. – P. 1-18.

Тема 2. Соціально-психологічна та педагогічна підтримка спільноти/особи як члена спільноти із підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптації

Соціально-психологічна та психолого-педагогічна підтримка адаптації осіб, що переживають наслідки кризових подій. Форми роботи із соціально-психологічної підтримки адаптації особи до кризових умов: індивідуальна робота, психологічне консультування, тренінг розвитку життєвих навичок та підвищення самоефективності, групи взаємопідтримки та взаємодопомоги, психокорекційні групи, психодрама для великих груп та ін. Особливості соціально-психологічної підтримки адаптації дітей до нових навчальних закладів, дорослих до нових умов життя внаслідок внутрішнього переміщення. Соціально-психологічні засоби активізації колективних зусиль із підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптації до кризових умов. Компетенції фахівців, які надають соціально-психологічну допомогу населенню із підвищення адаптивності до кризових умов.

Рекомендована література

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки". 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
2. Губеладзе І.Г. Адаптивний потенціал сім'ї в кризових умовах / Губеладзе І.Г. // Інтегративна психологія: теорія і практика. матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2017 року, м. Запоріжжя). – Запорізький нац. ун-т. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – С. 6–10.
3. Коробка Л.М. Соціально-психологічна підтримка здоров'я постраждалих унаслідок воєнного конфлікту як чинник їх успішної адаптації / Коробка Л.М. // «Інтегративна психологія : теорія і практика». Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (12-13 квітня 2017 року, м. Запоріжжя). – Запорізький нац. ун-т. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – 106 с. – С. 15–20.
4. Коробка Л.М. Активізація зусиль педагогічної спільноти з підвищення адаптивності громадян до наслідків воєнного конфлікту / Коробка Л.М. // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матер. Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017 – 168 с. – С. 61–63.
5. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.

6. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. – Київ : Агентство «Україна», 2014. – 48 с.
7. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
8. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям Діти та війна: навчання технік зцілення. – укр. переклад – Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.
9. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. – К. : Агентство «Україна». – 2015. – 181 с.
10. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
11. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.
12. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни /Т.М. Титаренко //Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 3-13.

Інформаційні ресурси

1. Навчальна програма та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей»: <http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/59/1371027087/> та на сайті Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи (www.psyua.com.ua).
2. Grotberg E.H. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. [Електронний ресурс]. Електронні дані. Режим доступу : <http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>
3. War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. Downloadable from: www.interventionjournal.com/ and www.psychosocialnetwork.net/
4. TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. Downloadable from <http://www.tentsproject.eu>

2.1.2. Теми практичних занять

Тема 1. Соціально-психологічні засоби активізації колективних зусиль із підвищення адаптивності до кризових умов

Завдання 1. Пошук та визначення ресурсів адаптації спільноти до кризових умов.

Інструкція. Визначте та обговоріть у підгрупах:

– основні проблеми, з якими стикаються представники різних спільнот в кризових умовах (*освітянської (педагоги, психологи) чи іншої професійної спільноти; внутрішньо переміщені особи, родини ветеранів АТО; учасники бойових дій; представники територіальної спільноти, які перебувають у зоні воєнного конфлікту*);

– наявні в них ресурси (особисті та колективні) для того, щоб адаптуватися до цих подій та їх наслідків, відновитися, вирішити власні проблеми, проблеми своєї сім'ї, спільноти.

Кожна підгрупа записує ці ресурси на кольорових стікерах, по можливості об'єднує їх у групи індивідуальних і колективних ресурсів подолання наслідків кризових подій. Після закінчення роботи представники від кожної підгрупи називають ці ресурси та прикріплюють стікери на фліпчарт.

Завдання 2. Дискусія на тему «Як зарадити наслідкам кризових подій та життєвим складнощам».

Інструкція. Згадайте основні проблемні ситуації, що виникали у вас протягом останніх шести місяців та свою поведінку в них. Які стратегії було використано, щоб зарадити собі в цих ситуаціях, чи відчували ви соціальну підтримку від свого оточення, в чому вона проявлялась?

Завдання 3. Усвідомлення наявної або ж створення власної *соціальної мережі підтримки*, як одного із варіантів надання допомоги людям, котрі знаходяться в складних життєвих обставинах.

Інструкція. Складіть список людей, до яких ви зможете звернутися за допомогою. До цього списку можна записати друзів, сусідів, з якими часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся; колег, з якими контактуєте і відчуваєте, що між вами існують підтримуючі стосунки; людей, які емоційно важливі для вас, хоча ви можете безпосередньо не спілкуватися з ними.

Для кожної людини, яка внесена до списку, слід зробити позначку про те, який варіант підтримки вона може надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином: Е – емоційна допомога; П – практична допомога; Т – товариська підтримка; І – інформація та порада.

На аркуші паперу позначаються члени сім'ї – колом, друзі – трикутниками і квадратами – колеги; складається діаграма особистої мережі та поєднуються всі ті люди, між якими існують певні зв'язки, які можуть надати однакові варіанти підтримки.

Проаналізуйте зображення вашої соціальної мережі підтримки, відповівши на запитання: «Наскільки ви можете розраховувати на підтримку?»; «Чи буде це підтримка від усієї мережі, чи тільки від окремої її частини?»; «Чи ті самі люди надають всі чотири види підтримки, чи навантаження розподілено між ними?»; «Чи існують зв'язки між тими людьми, які занесені до списку?». Роздуми над цими запитаннями дають змогу учасникам виявити ресурси допомоги, на які вони можуть розраховувати в складних життєвих ситуаціях.

Завершується практичне заняття рефлексією щодо важливості та можливості активізації і нарощування адаптаційних ресурсів особи та спільноти, в якості яких виступають соціальні якості (здатність створювати ресурсні зв'язки і форми співпраці для реалізації соціально значущих функцій) та соціальні ресурси (відчуття належності до спільноти, рефлексивність, допомога людям одне одному, соціальна згуртованість), які покликані сприяти успішності подолання наслідків кризових подій.

Рекомендована література

1. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Черnobровкіна, В. Черnobровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.

2.1.3. Питання для самостійної роботи

Проаналізувати основні підходи та стратегії роботи в надзвичайних ситуаціях: орієнтація на концепти «травма» та «резилієнс». Розглянути сутність поняття «резилієнс» (як процес позитивної адаптації та збереження стану благополуччя) та її основні рівні: індивідуальна резилієнс, резилієнс сім'ї та громади. Визначити когнітивні механізми адаптації до кризових подій: пошук сенсу подій, досягнення відчуття контролю над ситуацією, спроби досягти високої самооцінки. Проаналізувати адаптаційні ресурси особистості, індивідуальні та групові способи їх активізації та накопичення. Можливості підвищення стресо- та життєстійкості особи та спільноти. Визначити методи саморегуляції, самоопанування, розвитку навичок психологічного відновлення та підвищення адаптивності до кризових умов.

Рекомендована література

1. Дорожевец А. Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / А. Н. Дорожевец // Журнал практического психолога. – 1998. – № 4. – с. 3–16.
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Черnobровкіна, В. Черnobровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

4. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.
5. Norris F. H. Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness / Fran H. Norris, Susan P. Stevens, Betty Pfefferbaum [et al.] // Am J Community Psychol. – Springer Science + Business Media. – 2008. – Vol. 41, Issue 1–2. – P. 131–134.

3. СИСТЕМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

3.1. ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ НА КОНФЕРЕНЦІЇ З ОБМІНУ ДОСВІДОМ РОБОТИ

1. Психологія життєвої кризи: передумови виникнення та можливості розв'язання.
2. Психологічна допомога дітям та підліткам у період переживання вікових криз.
3. Особливості розвитку навичок психологічного відновлення у дітей різних вікових груп.
4. Розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей.
5. Особливості та складнощі соціально-психологічної адаптації окремих груп осіб, різних спільнот до кризових умов.
6. Соціально-психологічна та психолого-педагогічна підтримка адаптації осіб, які переживають наслідки кризових подій.
7. Набуття навичок самоопанування та самодопомоги в кризових ситуаціях, соціально-психологічна підтримка громади.

3.2. ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КОЛЕКТИВНИХ ТВОРЧИХ ПРОЕКТІВ

1. Міжнародні підходи до організації психосоціальної допомоги в умовах надзвичайних та кризових ситуаціях.
2. Рівні психосоціальної допомоги населенню в умовах надзвичайних та кризових ситуаціях.

3. Принципи надання первинної психологічної допомоги в умовах надзвичайних та кризових ситуаціях.
4. Напрямки психологічної допомоги сім'ї, що переживає кризу.
5. Стратегії самоопанування кризових станів.
6. Особливості соціально-психологічної підтримки адаптації дітей до нових умов життя внаслідок внутрішнього переміщення.
7. Особливості соціально-педагогічної та психологічної підтримки адаптації внутрішнього переміщених осіб.
8. Соціально-психологічні засоби підвищення адаптаційного потенціалу спільноти та особи до кризових умов.
9. Шляхи розвитку особистісної життєстійкості.
10. Форми та методи роботи із соціально-психологічної підтримки адаптації особи та спільноти до кризових умов.
11. Психологічні засоби розвитку психосоціальної стійкості до стресу у дітей.
12. Емоційна культура особистості як резерв самодопомоги в кризових ситуаціях.