

# **ЗВІТ ПРО РОБОТУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ ЗА 2024 РІК**



2024 року пріоритетний напрям діяльності Соціально-психологічного центру Київського національного університету культури та мистецтв (далі – Центр) – надання психологічної підтримки здобувачам вищої освіти усіх рівнів та співробітникам Університету в умовах дії правового режиму воєнного стану.

Війна призвела до змін у психо-емоційному стані громадян, які зазнали великого психологічного навантаження та напруження. Наявні обставини стали причиною появи стану хронічної втоми, зниження уваги та виснаження. Багато здобувачів освіти були змушені покинути рідні домівки, в багатьох батьки та родичі перебувають на фронті.

За цих умов вкрай важливо створити сприятливий для здобуття освіти психологічний клімат, допомогти здобувачам освіти відчувати цікавість студентського життя, повернути відчуття контролю над собою.

Консультанти Центру проводять індивідуальні та групові консультації, трансформаційні ігри, тренінги, вебінари та практикуми. Центр продовжує здійснювати моніторингову, діагностичну, методичну та науково-дослідницьку діяльність. Співробітники Центру проводять психологічні опитування та оперативно реагують на виявлені під час проведених досліджень потреби здобувачів освіти.



## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА ГРУПОВІ КОНСУЛЬТАЦІЇ**

Щоденно в Центрі проводяться індивідуальні психологічні консультації.

По допомогу звертаються здобувачі вищої освіти всіх рівнів і факультетів, а також співробітники Університету.

2024 року основними темами звернень відвідувачів Центру були «тривожність» та «втома». Відвідувачі описують свої стани як «втрата концентрації», «розгубленість», «сумніви щодо обраної професії та майбутнього». Важливими для відвідувачів питаннями під час консультацій є також відносини із батьками та однолітками, самореалізація та відчуття власної цінності.

Безкоштовні індивідуальні та групові консультації проводяться з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 17:00. Консультації відбуваються офлайн та онлайн. Згідно з журналом консультацій за 2024-2025 н. р. (журнал зберігається в Центрі), в кабінеті для індивідуальних консультацій проведено у вересні 35, у жовтні 57, у листопаді 56, у грудні 35 індивідуальних консультацій.

## ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ



2024-2025 н. р. започатковано новий вид психологічної роботи – трансформаційні психологічні ігри. Вони проводяться щотижнево для всіх бажаючих здобувачів освіти та є сучасним та ефективним інструментом надання психологічної допомоги та допомоги у особистісному розвитку.

Групові трансформаційні ігри, організовані та проведені Центром:

**«КешФло психологічний формат»** – фінансово-психологічна гра-тренінг. Гра допомагає надбанню основних навичок фінансової грамотності, дає можливість побачити свої психологічні упередження щодо грошей, конкуренції та партнерства, можливості заробляти (13.09.2024 [https://www.instagram.com/p/DAA7oM8udOw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DAA7oM8udOw/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==); 03.10.2024 [https://www.instagram.com/p/DAA7oM8udOw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DAA7oM8udOw/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==); 08.10.2024 [https://www.instagram.com/reel/DA5bonbOa85/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DA5bonbOa85/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==); 15.10.2024 [https://www.instagram.com/p/DBJeBVIowE0/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DBJeBVIowE0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==); 12.11.2024 [https://www.instagram.com/p/DC0005vIAun/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DC0005vIAun/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==); 03.12.2024 [https://www.instagram.com/p/DDLCdk-uzcP/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DDLCdk-uzcP/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)).

**«Імперія Магів»** – гра, яка допомагає напрацювати навички презентації себе, роботи у команді, відчутти власну цінність та гідність (20.09.2024 [https://www.instagram.com/reel/DAMHYyIurj/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DAMHYyIurj/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)).

**«Кохана»** – гра про відносини та стратегії взаємодії між жінками та чоловіками, а також про жіночу самоцінність. Ця гра корисна для напрацювання власних моделей відносин (10.10.2024 [https://www.instagram.com/reel/DA86OKVujLt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DA86OKVujLt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==), 17.10.2024 [https://www.instagram.com/reel/DBO5KeWOG2o/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DBO5KeWOG2o/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==), 31.10.2024

**«Лабіринт Відображень»** – гра про ресурси, насамперед внутрішні, які можливо використовувати для досягнення цілей, вдосконалення стратегій взаємодії з іншими людьми та особистісного зростання (19.11.2024 [https://www.instagram.com/p/DCwvrhVObbR/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DCwvrhVObbR/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)).

Ігри також проводилися індивідуально за вимогою здобувачів освіти, що зафіксовано в «Журналі індивідуальних консультацій», який зберігається в Центрі.



## ТРЕНІНГИ, ВЕБІНАРИ, ПРАКТИКУМИ

Тренінговий формат психологічної роботи – це дієвий інструмент при роботі з групами людей та при роботі онлайн.

2024 року були проведені різні тематичні тренінги, вебінари, практикуми та воркшопи.

### **Психологічний тренінг «Як повернути собі увагу та концентрацію»**

У межах «Тижня молодіжної науки – 2024» в КНУКіМ 26.11.2024 відбувся психологічний тренінг «Як повернути собі увагу та концентрацію», присвячений проблемам втрати уваги і концентрації та засобам їх відновлення.

Учасники досліджували рівень власної концентрації, виконували вправи для відновлення та покращення уваги. <https://knukim.edu.ua/psychologichnyj-trening-yak-povernuty-sobi-uvagu-ta-konzentracziyu/>.

### **Психологічний марафон «Карта бажань»**

У листопаді 2024 пройшов 11-денний психологічний марафон «Карта бажань», присвячений роботі з бажаннями: усвідомленню, формулюванню та формуванню образу бажання. Програма розроблялася спільно співробітниками Центру та здобувачами освіти ОС «Бакалавр» 3 курсу факультету PR, журналістики та інформаційної політики. Учасники досліджували бажання, розподіляючи їх на 9 сфер життя: здоров'я, любов та стосунки, діти та творчість, подорожі та відпочинок, кар'єра, знання та саморозвиток, сім'я, багатство, слава та визнання.

Наприкінці марафону кожен учасник на великому аркуші паперу розмістив у відповідній послідовності та наклеїв картинки із символічними зображеннями власних мрій.

[https://www.instagram.com/p/DB9OKtIsXsH/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DB9OKtIsXsH/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

### **Тренінги «Розслаблення та відновлення»**

У листопаді та грудні відбулися тренінги, присвячені темам зниження рівня втоми та напрацюванню навичок саморегуляції. Учасники аналізували, як змінюється рівень уваги після декількох вправ на розслаблення та зупинку мисленого потоку, досліджували стани, які допоможуть бути більш ефективними в різних життєвих ситуаціях: на іспитах, на проходженні співбесіди, на відповідальних заходах та на відпочинку.

22.11.2024

[https://www.instagram.com/p/DC4nYS9u0\\_m/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DC4nYS9u0_m/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==);

6.12.2024

[https://www.instagram.com/p/DDr116XoRnv/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DDr116XoRnv/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==); 19.12.2024

[https://www.instagram.com/p/DD5F9A2Oz1W/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DD5F9A2Oz1W/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

### **Вебінар-практикум «Психологічні ресурси рівноваги та здоров'я»**

У грудні 2024 року за участі здобувачів освіти усіх рівнів відбувся вебінар-практикум, на якому розглядалися питання, пов'язані із психічним та

психологічним здоров'ям. Обговорено ресурси збереження психологічної рівноваги: самовизначення, самоефективність, самовалідизація, саморегуляція, усвідомленість, відповідальність, резильєнтність, присутність, остійність, вдячність, щасливість. Розглянуто модель «ікігаї», запропоновано вправи для розвантаження та стабілізації. <https://knukim.edu.ua/v webinar-psyhologichni-resursy-rivnovagy-ta-zdorovya/>

### **Воркшоп «Як подолати втоми?»**

У грудні 2024 року для співробітників Університету відбувся воркшоп, на якому було висвітлено види, ознаки та причини появи втоми та можливості її подолання. Обговорили, що можливо змінити в житті, щоб відчувати себе у більш ресурсному стані. Для учасників воркшопу розроблено метафоричні карти зі рекомендаціями для подолання втоми. <https://knukim.edu.ua/vorkshop-yak-podolaty-emoczijnu-vtomu/>

### **Віртуальний психологічний тренінг «Люди навколо нас: від стереотипів до дискримінації».**

У грудні 2024 року відбувся віртуальний психологічний тренінг, на якому предметом обговорення стали питання побудови інклюзивного освітнього середовища та протидії булінгу. Учасники тренінгу дізнались, що означає справжня інклюзія та хто має право на вхід до інклюзивної групи. Говорили про поняття «стереотип», «упередження» та «дискримінація», вчилися їх розрізняти, визначали ознаки дискримінації та її форми. <https://knukim.edu.ua/virtual-training-z-psyhologiyi/>



## **МОНІТОРИНГОВА ТА ДІАГНОСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ**

Моніторингова та діагностична діяльність спрямована на вивчення психологічного стану здобувачів вищої освіти та їх адаптації до навчання та життя.

За результатами дослідження Центр планує свою роботу в інших напрямках своєї діяльності. Учасники досліджень можуть отримати консультації та рекомендації за отриманими результатами.

### **Загальноуніверситетське дослідження «Психологічний комфорт під час навчання»**

Впродовж жовтня–листопада 2024 року з метою вивчення емоційного стану здобувачів вищої освіти усіх рівнів та факультетів проведено загальноуніверситетське дослідження (з використанням Google Forms). Опитувальник містив 9 питань, спрямованих на вивчення різних показників психологічного комфорту здобувачів освіти під час навчання. Результати дослідження проаналізовано та репрезентовано у вигляді презентації. <https://kf.knukim.edu.ua/230-rezultaty-zahalnouniversytetskoho-doslidzhennia-psykholohichniy-komfort-pid-chas-navchannia.html>



## НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА

Науково-дослідна діяльність у соціально-психологічному центрі є важливим інструментом підвищення ефективності роботи із здобувачами вищої освіти, вивченню та впровадженню новітніх наукових методик.

Наукові дослідження сприяють професійному розвитку співробітників центру, набуття знань та навичок у сфері психології та соціальної роботи. Проведення досліджень дозволяє аналізувати сучасні соціальні виклики та розробляти нові підходи до їх вирішення.

### Наукові публікації консультантів Центру:

#### Кот Г. М.

1. Gavran I., Honcharuk S., Mykhalov V., Kot H., Parokonnyi A. Analysis of the American directors' works in the context of the European theory of auteur cinema. *Scientific Herald of Uzhhorod University Series "Physics"*. 2024. Issue 55. P. 1439–1448.

#### Діденко М. С.

1. Діденко М. Афірмативний підхід у консультуванні ЛГБТ+ підлітків: український контекст. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1 (32). С. 53–60.

2. Діденко М. С., Левчук Т. А. Створення безбар'єрного середовища в контексті надання психологічної підтримки представникам ЛГБТ+ у робочому середовищі. *Габітус*. 2024. № 62. С. 195–199.

#### Костюченко О. В.

1. Сенсорно-перцептивні основи оптимізації психічних станів особистості. *Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи* : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 p. С. 111–151.

### Співробітники Центру взяли участь у наукових конференціях:

#### Костюченко О. В.

1. Пролонгована ХХІV Міжнародна наукова психологічна конференція «Психологічні проблеми творчості» (Київ, лабораторія психології творчості інституту психології ім. Г. С. Костюка, 24-25.07.24)

2. ХХ Міжнародна науково-практична конференція «Євроінтеграційні процеси в сучасній Україні: освітній і культурно-мистецький вимір» (Рівне, Рівненський державний гуманітарний університет, 21-22.11.24).

3. Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (Київ, Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського, 5.12.2024)

#### Суліковська Л.М.

1. Симпозіум: «Автентичність і танець в контексті метамодерну». Асоціація Танцювально-рухових терапевтів України (АТРТУ) у рамках

«Міжнародної професійної програми з танцювально-рухової психотерапії ProfDMT BioSoft/LMaluma». (Іршава.17-19.05.2024)

2. VI Міжнародна конференція «Технології і психічне здоров'я: впровадження, інновації у сфері емоційної підтримки» ПРООН в Україні у партнерстві з НПА та KSE за фінансової підтримки Уряду Данії. (Київ, 19.09.2024)

### **Співробітники Центру розробили та провели вебінари-практикуми: Костюченко О. В.**

1. «Підвищення професійної компетентності бібліотечних працівників: нові пріоритети і вимоги» (06.02.2024) для завідувачів та бібліотечних працівників спеціалізованих бібліотек для дітей Харківської області та міста Харкова.

2. «Особливості регулювання психологічних станів у кризових умовах: Складові психологічного здоров'я та рівноваги особистості» (9, 14. 02. 2024) для 187 працівників культосвітніх закладів Харківської, Хмельницької, Черкаської, Одеської, Дніпропетровської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької, Вінницької областей.

3. «Психологічні ресурси арома- і ольфактотерапії» (21.02.2024) для здобувачів освітніх програм «Психологія», «Практична психологія» разом із викладачами кафедр психології та соціології, практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, а також здобувачів-майбутніх психологів кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

4. «Особливості регулювання психологічних станів в умовах кризових ситуацій»:

- «Актуалізація роботи закладів культури клубного типу» (23.04.2024) для директорів закладів культури клубного типу, завідувачів сільськими клубами Харківської області

- Обласний навчально-методичний центр підвищення кваліфікації працівників культосвітніх закладів Харківської обласної ради спільно з Громадською організацією «ОСВІТНІЙ ДІАЛОГ» в межах циклу Вебінарів з психологічної підтримки учасників освітнього процесу мистецьких шкіл (18-19.05.2024)

5. В межах дистанційних навчально-тематичних семінарів, організованих Обласним навчально-методичним центром підвищення кваліфікації працівників Харківської області та міста Харкова:

- «Актуалізація роботи закладів культури клубного типу» (2.10.2024) для директорів закладів культури клубного типу, завідувачі сільськими клубами Харківської області;

- «Питання професійної компетенції викладача образотворчих дисциплін в умовах сучасності» (10.10.2024) для працівників культосвітніх закладів;

- «Питання професійної компетенції викладача образотворчих дисциплін в умовах сучасності» (23.10.2024) для викладачів образотворчого мистецтва
  - «Підвищення професійної компетентності бібліотечних працівників: нові пріоритети і вимоги» (6.11.2024) для завідувачів бібліотек-філій публічних бібліотек та бібліотечних працівників;
  - «Професійно-педагогічна компетентність викладачів духових та ударних інструментів в сучасних умовах» (25.11.2024) для викладачів класу духових та ударних інструментів.
6. «Психологічні ресурси психологічного здоров'я та рівноваги» для здобувачів освіти усіх рівнів, співробітників і науково-педагогічних працівників КНУКіМ (21.11.2024)
7. «Психологічні складники успішної комунікативно-управлінської діяльності» за запитом Обласного навчально-методичного центру спільно з Громадською організацією «Освітній діалог» цикл вебінарів-практикумів: «Психологічні та правові основи управлінської компетентності керівника мистецької школи» (30.11.2024).

## МЕТОДИЧНА РОБОТА



Методична робота Центру спрямована на розробку інформаційних матеріалів для здобувачів освіти, спрямованих на створення в Університеті сприятливого психологічного клімату.

Розроблено інформаційні матеріали з питань протидії боулінгу, гендерній дискримінації, запобіганню та розв'язанню конфліктних ситуацій. Матеріали розміщено для ознайомлення на електронних ресурсах Центру та популяризовано серед здобувачів освіти усіх факультетів.



## ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРУ

Інформація про заходи, ігри, вебінари, тренінги та інше висвітлюється на сторінці Центру на сайті КНУКіМ (<https://knukim.edu.ua/soczialno-psyhologichnyj-czentr/>) та на сторінці в соціальній мережі Instagram ([https://www.instagram.com/knukim\\_psychological\\_center/?\\_pwa=1](https://www.instagram.com/knukim_psychological_center/?_pwa=1)).

### Виставка-інсталяція «Вікно долонь»

Підготовлено виставку-інсталяцію «Вікно долонь». Виставка об'єднала творчі роботи здобувачів освіти ОС «Бакалавр» факультету дизайну і реклами та відвідувачів Центру. В основі кожної композиції – контур власної руки автора. Виставка експонується біля приміщення Центру та є частиною інсталяції, яка регулярно поповнюється роботами відвідувачів Центру. [https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MDYwMTU2NjMxOTA4MTkz?s\\_tory\\_media\\_id=3509266896815230050\\_8655975867&igsh=bGd5OWtscnJzeHZp](https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MDYwMTU2NjMxOTA4MTkz?s_tory_media_id=3509266896815230050_8655975867&igsh=bGd5OWtscnJzeHZp)

Створено ресурс, за допомогою якого відвідувачі Центру можуть лишити відгук про спілкування з консультантами (QR-код для надсилання відгуку знаходиться поряд з кабінетом для індивідуальних консультацій, 914а).

Оновлена сторінка Центру на сайті Університету, створено сторінку Центру в соціальній мережі Instagram. Ресурси регулярно оновлюються та доповнюються.

Впровадження інноваційних підходів, здійснення науково-дослідної, методичної та організаційної роботи сприяли активізації діяльності Центру, підвищенню якості надання психологічної допомоги його відвідувачам, здобувачам освіти та співробітникам Університету.

**Підготовка звіту:**

Кириленко К. М.,  
Суліковська Л. М.

Звіт обговорено та затверджено на засіданні  
кафедри філософії і педагогіки  
20 грудня 2024 р. Протокол №6