



УДК 159.913:364-47:378  
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6

## ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ В РАМКАХ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, РЕАЛІЗОВАНОГО НА БАЗІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Бергхауер-Олас Емьовке Ласлівна**

доктор філософії (Ph.D) з галузі «Соціальні та поведінкові науки»,  
доцент кафедри педагогіки та психології

*Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II*

berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-1576-0286>

**Мета** – популяризація перспективи створення вищої інстанції з охорони психічного здоров'я. Результати SMART- та SWOT-аналізів демонструють можливості психологічних гуртків з урахуванням потреб вищого навчального закладу. У теоретичній частині даної статті розглядаються положення та теорії, які містяться у міжнародних виданнях, присвячених психічному здоров'ю підлітків та пов'язаних із головною темою дослідження.

Упродовж нашої діяльності виявили, що для студентів щоденний стрес є неминучим явищем. Є багато можливостей для організації різних програм превентивного характеру, завдяки яким ми надаємо можливість для засвоєння ефективних стратегій подолання проблем, і разом з цим уникаючи фіксації негативних проявів поведінки молоді. Дослідження насамперед звертає увагу саме на той компонент, який підкреслює силу спільноти у підтримці особистості. Будучи істотою соціальною, для людей, а особливо для підлітків громада являється базою безпеки. Виходячи із цього, ми маємо запропонувати для нашої молоді можливості знайти нові перспективи. Започаткування програми з ментальної гігієни під назвою «Ментальне гніздо» на базі Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II має інноваційний характер, оскільки з часу заснування закладу ініціювання групи ментального здоров'я такого масштабу являється безпрецедентним.

**Методи.** Під час проведення регулярних щотижневих зустрічей і групових занять використовували методи із застосуванням вправ на розвитку групової динаміки, на подолання комунікативних бар'єрів, управління стресом та конфліктами. Спираючись на оцінку потреб, використовувалися методи медіа-педагогіки при демонстрації фільмів із подальшим обговоренням побаченого у рамках групової форми роботи, а також застосувалися методи проектного аналізу малюнків, у якому використовуються можливості психологічної інтервенції. Оцінювання проекту з психічного здоров'я було проведено за допомогою оцінки психологічного впливу і SMART- та SWOT-аналізів.

**Результати.** Ми зосереджувалися на регулярних одноразових зустрічах упродовж восьми тижнів. Започаткування групи підтримки розглядалось нами як бажаний проект з ментальної гігієни. Оцінка результатів проводилася також відповідно до цілей проекту, відображених за допомогою SMART- та SWOT-аналізів. Відповідно до виявлених потреб розроблено подальший проект зі створення групи підтримки з ментального здоров'я. Нашою метою було створити на базі нашого закладу вищої освіти таку закриту групу, де у студентів-першокурсників стабілізується емоційний стан, їхня самооцінка стає більш позитивною, завдяки чому вони зможуть краще перерозподілити свою енергію для подолання стресу та конфліктів.

**Висновки.** Успіх проекту підтверджує той факт, що він може стати першим кроком на шляху до створення Інституту сприяння здоров'ю.

**Ключові слова:** *проект у сфері ментального здоров'я, група підтримки, управління стресом, спільнота, SMART- та SWOT-аналіз, заклад здорового способу життя.*

### MENTAL HEALTH SUPPORT GROUP'S EXPERIENCES IN HIGHER EDUCATION

**Bergkhauer-Olas Emovke Laslivna**

Doctor of Philosophy, College Associate Professor,  
College Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology  
*Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education*

berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-1576-0286>

**Purpose.** The aim of the publication is to promote the perspective of creating a health-conscious higher education. The results of the SMART goal-setting and SWOT analysis shows the mental health support group's possibilities in higher education. The theoretical part of this article deals with those points of view

and theories, which can be found in the international special literature about the mental health of the teenagers and in accordance with the central theme of the study.

In the course of our practice we find out that the stress in the daily life of students is inevitable. There are many opportunities to organize various preventive programs, the creation of which offers the possibility for acquisition of effective coping strategies and prevents from the recording of harmful behaviour traits. The study emphasizes on the supporting power of the community. Since the human is a social being and the community is a secure-base for the teens, we should offer for our youth opportunities in which they find out a new perspective. The start of a mental health program called Mental Nest, organized on the base of the Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education, was an innovational initiation, since there was no precedent for starting such a mental health group from the existence of the college.

**Methods.** On most of the support group sessions we followed the aspects of the training method, we worked with group-dynamics techniques, stress and conflict management exercises as well as effective communication activities and games.

Based on the needs assessment, the media method was used during the movie watching. For the purpose of intervention we used art therapy exercises and projective drawing techniques. The evaluation of the mental health project was performed by impact assessment, SMART goal-setting and SWOT analysis.

**Results.** We concentrated on a regular weekly meetings running for 8 weeks. The initiation of the support group was considered as a desired mental health project. In the article the evaluation was carried out also in this regard with the help of SMART goal-setting and SWOT analysis.

According to the revealed needs we developed a further project to establish a mental health support group. The aim was to create a closed group on the base of our higher educational establishment, where the first-year students become emotionally strong, their self-esteem becomes more positive, thus enabling them to redistribute their energy effectively for coping with stress and conflicts.

**Conclusions.** The success of the project is confirmed by the fact that it can be the first step of supports the concept of health-conscious higher education.

**Key words:** *mental health project, support group, stress management, community, SMART goal-setting and SWOT analysis, health-conscious higher educational establishment.*

**Вступ.** Окрім труднощів інтеграції, перед студентами закладів вищої освіти стоїть величезне завдання – навчитися адаптуватися до системи вищої освіти та відповідати усім академічним вимогам, що, як показує досвід, часто призводить до раннього відсіву. Студентам важко впоратися зі стресом, що виникає в процесі навчання (Essel – Owusu, 2017), під час та перед написанням контрольних, модульних робіт, у зв'язку з перевтомою на заняттях, студенти не можуть зосередитися на парах і мають проблеми з концентрацією уваги. Крім стресів та напруги, пов'язаних з екзаменаційним періодом, їм також доводиться справлятися з сімейними обставинами, підґрунтям виникнення яких у більшості випадків є волевиявлення почуттів приналежності до суспільства. Результати дослідження потреб студентів, що проводилися раніше (Berghauer-Olasz, 2017) вказують на те, що у студентів ще залишився інтерес до навчання, але в ході роботи з ними необхідно застосовувати інші педагогічні методи.

Запуск програми з охорони психічного здоров'я «Ментальне гніздо» на базі Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II став новаторською ініціативою, оскільки з моменту заснування ЗВО до цього часу ще не мав досвіду в реалізації такого масштабного проекту. Згідно із задумом заняття проводилися один раз на тиждень протягом восьми тижнів. Запуск програми по суті і є тим проектом з охорони психічного

здоров'я, що чекав своєї реалізації протягом довгих років. У цій статті представлений аналіз роботи групи підтримки, який базується на досвіді, отриманому під час роботи зі студентами закладу вищої освіти. Перш ніж приступити до реалізації проекту з охорони психічного здоров'я, доцільно провести оцінку потреб учасників освітнього процесу.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Основною цільовою аудиторією проекту, що реалізується на базі закладів вищої освіти, мають стати, перш за все, студенти, які навчаються на першому та другому курсах, саме для них має організуватися група з підтримки психічного здоров'я. Мета проекту з охорони психічного здоров'я – надати студентам можливості для емоційного розрідження та поповнення організму новими силами, що дозволить їм розібратися у своїх відносинах. Особливо важливо відзначити, що група підтримки, яка працює на постійній та регулярній основі, може стати першим кроком на шляху до створення Інституту сприяння здоров'я, діяльність якої підтримує описану вище концепцію. Метою публікації є популяризація перспективи створення вищої інстанції з охорони психічного здоров'я. Результати SMART-аналізу демонструють можливості психологічних груп з урахуванням потреб закладу вищої освіти.

Крім переживання кризи ідентичності, молодь в період вступу до коледжу та університету стикаються з труднощами, що виникають у зв'язку з тим, що абітурієнтам складно



вийти із зони комфорту і розлучитися зі своїми домочадцями. У психологічній літературі існують думки, що від'їзд з дому може викликати в людини симптоми, що нагадують реакцію горя (Horvát, 2012).

Результати дослідження, проведені в галузі енвайронментальної психології, вказують на емоційну прив'язаність людей до свого безпосереднього оточення, до свого будинку, а також на те, що у випадках, коли індивід покидає цей простір, він виходить з арени, де він відчуває себе у безпеці та впевненим у собі (Wang – Davis et al., 2017). Л. Чавла (1992) простежив закономірності прив'язаності людини до конкретного місця, починаючи з дитинства і закінчуючи підлітковим віком. В ході дослідження вдалося з'ясувати, що дитина щаслива тоді, коли знаходиться в місці, де вона почувається як в себе удома, і в той же час, коли вона залишає це місце, у неї проявляються симптоми дистресу. Місце – це, по суті, особистий простір, який сформувався внаслідок інтеграції з навколишнім середовищем на основі пережитих соціальних відносин (Tillmann – Tobin et al., 2018). У формуванні духовної приналежності до певного місця велику роль відіграють пережиті події, що відбулися в оточенні людини, колективний досвід, пов'язаний з життєдайною силою цього місця, та сформовані думки в ході спільного обговорення тієї чи іншої ситуації (Dúll, 2009). У своєму дослідженні М. Горват докладно аналізує доведену тезу про те, що покидання як первинної, так і вторинної території, її фактичну чи психологічну руйнацію провокує горе, яке має схожість із горем, спричиненим втратою близьких людей. Після переривання тісного міжособистісного контакту з однолітками та зміни звичної обстановки, які відігравали ключову роль у житті студентів, у досліджуваної групи осіб відмічалися значні індивідуальні відмінності у подоланні горя, його тяжкості та наявності стадій переживання втрати (Horvát, 2012).

З подібними почуттями переступають поріг нашого інституту студенти, більшість із яких після заселення до гуртожитків мають можливість їздити додому лише раз на тиждень. Важливо, що нові простори можуть набути такого ж значення, як місце, згадані у наведеному вище контексті. Сформоване сприйняття про якість нового середовища, простору та пристосованість до його умов, змінюється в залежності від ступеня впливу нового середовища на досягнення поставлених цілей та формування подальших дій (Dúll, 2009).

Дослідники розробили низку психологічних моделей для вивчення та уточнення поняття «копінг». У працях З. Фрейда зустрічаються відомості про те, що завданням его є сприймати загрози із зовнішнього світу і, у разі нездатності впоратися з ними, запускати

захисні механізми. Активізація захисних механізмів насправді є наслідком неспроможності справлятися зі стресом чи ситуацією (Carver – Scheier, 2006). Згідно з цією моделлю, спосіб подолання труднощів, копінг, можна сприймати як стійку рису особистості. Протягом життя у людини формуються захисні маневри та стратегії подолання стресу, які застосовуються на практиці у разі виникнення непередбачуваної ситуації (Daga – Kempis, 2021). П'ять основних психологічних моделей особистості (екстраверсія, дружелюбність, нейротизм, сумлінність, відкритість) визначають сприйняття ступеня серйозності небезпеки, що виникає внаслідок стресу (Oláh, 2004).

Крім підвищеного стресового навантаження, у підлітковому віці змінюється та розвивається індивідуальний адаптаційний потенціал, який визначає поведінкові моделі у дорослому житті та, у свою чергу, впливає на формування фізичного та психічного здоров'я людини (Breik – Zaza, 2019).

Високий рівень стресу особливо небезпечний у підлітковому віці, зокрема тоді, коли використовуються арсенал дезадаптивних стратегій подолання стресу, що підвищує ймовірність виникнення проблем з адаптацією. У той же час дезадаптивні копінг-стратегії можуть мати безпосередній зв'язок із появою таких пагубних звичок, як пристрасть до куріння та вживання алкоголю. К. МакКанн та інші (2012) у своєму дослідженні дійшли висновку, що підвищений рівень стресу знижує рівень задоволеності студентів не лише власним життям, а й освітнім процесом, інші автори також відзначають, що стрес негативно впливає на результати навчання (Iqbal – Akram et al, 2021). Існування очевидного зв'язку між підтримкою однолітків та копінг-стратегіями підтверджується фактом звернення за допомогою або відмови від неї. Своєчасне звернення за допомогою зміцнює процеси пристосування до тієї чи іншої ситуації, у той час як абстинентна поведінка, як правило, ускладнює процес адаптації (Pikó – Hamvai, 2012).

Колективне перебування в суспільстві, присутність та підтримка однолітків, а також прив'язаність до родинного гнізда та сім'ї є ключовими аспектами у підлітковому віці. Наведені вище дослідження також підтверджують той факт, що раніше пережитий досвід та перебування у відносинах визначають ступінь задоволеності молодих людей власним життям. Насправді ці соціальні ресурси допомагають їм адаптуватися до нових ситуацій (Samaga – Vascigalupe, 2017) і справлятися зі стресом (Berghauer-Olasz, 2016); суспільство – це своєрідний безпечний притулок для підлітка (Frenkl – Rajnik, 2011).

Людина проживає своє життя у суспільстві і водночас є учасником соціальної формації,

де зустрічаються непередбачувані форми взаємовідносин (Mérei, 1988).

Свою увагу фокусуємо на малих групах і фасилітаційних процесах та можливостях, які забезпечуються у цій сфері. Ми погоджуємося з думкою Бели Буди, яку він висловив у своєму заключному слові до одного зі своїх досліджень: «Головним інструментом зцілення все ж таки є група...» (Buda, 1994: 182).

Усвідомленість цінностей групи та її ролі у розвитку особистості прийшло з початку минулого століття. У США Дж. Пратт застосував шкільний метод лікування своїх пацієнтів з туберкульозом. На його сеансах зазвичай було від 10 до 20 пацієнтів, і динаміка психологічного стану відіграла вирішальну роль у їхньому одужанні (Szilágyi, 2004). У Відні Я. Морено створив драматичні групи для дітей, у Росії А. Макаренко провів реорганізацію педагогічної практики, а в Англії – О. Ніл. Групова психотерапія почала укорінюватися в Європі та Північній Америці у 1930-х роках, що призвело до розвитку системи психодрами Я. Морено (Riva – Grassi et al., 2020). Саме в роки після Другої світової війни було створено групи самосвідомості у сучасному розумінні цього терміна. Спочатку в США, зі зростанням напруженості серед представників різних національностей, виникла потреба у створенні програми, яка б допомогла лідерам впоратися з цією проблемою. Таким чином, К. Льюїн розробив власну програму, яка згодом стала фундаментом функціонування Т-груп, що були створені з метою розвитку міжособистісних (Bryan, 2021) та лідерських навичок.

У 1960-х роках, з заснуванням Інституту Еселена в Каліфорнії, а потім Західного інституту поведінкових наук, методи надання допомоги були розширені і до них увійшли невербальні техніки, техніки фантазування та терапія зустрічей. Завдяки роботам А. Маслоу, К. Роджерса, Ф. Перлза, В.Шутца і Дж. Баха було започатковано групу зустрічей. К. Роджерс відмовився від назви Т-група і натомість просував свою групу самосвідомості під назвою «основна зустріч» (Rudas, 2001). На сьогоднішній день існує чимало фасилітаційних жанрів та груп, які покликані допомогти у розвитку учасників згаданої групи.

Щоденний стрес, з яким стикаються студенти, практично неминучий, однак, розробляючи профілактичні програми та надаючи можливості навчитися виробити ефективні стратегії подолання стресу, молоді люди все ж таки можуть уникнути укорінення девіантних форм поведінки. Враховуючи цю особливість, нашим завданням є запропонувати молодим людям перспективні можливості саморозвитку.

Програми підтримки частково схожі на проекти «Спільноти самопомоги», що виконують важливі експресивні функції, та створю-

ють площадку, де групове середовище надає можливості особистісного розвитку та позитивної переоцінки ідентичності. Вони також надають можливість практикувати навички, необхідні для участі у житті соціуму, спілкуватися чесно та відкрито, навчитися виявляти емпатію та толерантність, а також отримувати психологічне задоволення від почуття професійної придатності (Csepeli, 2005).

На чолі групи з психічної підтримки, які зазвичай функціонують на базі певної організації, стоїть лідером. Найчастіше це професіонал, який має досвід роботи у сфері надавання психологічної допомоги. Групи підтримки психічного здоров'я мають різноманітні цілі, характерні для інших подібних формувань, однак у випадку першого все ж таки переважає психологічна підтримка. Основна мета такої підтримки – надати підтримку під час подолання психологічних проблем з боку людей зі схожими проблемами або які знаходяться в аналогічних ситуаціях. І. Ялом серед членів групи підтримки провів опитування, в ході якого намагався дізнатися: який вплив, на думку респондентів, має групове середовище на їх життя. В ході опрацювання анкет стало зрозуміло, що найбільшу значущість мають реляційні взаємодії, у рамках яких учасники групи відчували важливість вислухати проблеми інших, отримати допомогу від інших, не почуватися самотніми та відчувати любов і турботу серед своїх одногрупників (Varcu, 2012).

Громада, безсумнівно, впливає на формування психічного здоров'я у сучасному суспільстві, а його розвиток – інтерес всіх учасників соціуму (Buda, 1994). На базі вищого навчального закладу можна ввести в дію низку спеціальних програм підтримки розвитку спільноти, метою яких повинна стати розробка програм, що відповідають концепції вищої інстанції з охорони здоров'я. Також важливо шляхом проведення опитування створити базу даних. Основними аспектами такого опитування можуть стати: зарахування до ВНЗ, інтеграція, управління стресом, екзаменаційні періоди, сплеск «екзаменаційних неврозів» на різних курсах, проблеми з наркозалежністю, джерела засобів для існування, СЕС, а також профориєнтація та кар'єрна соціалізація.

**Методологія та методи.** На кожному курсі у студентів виникають нові потреби. Після їхньої оцінки можна розробити концепцію усвідомленості про здоровий спосіб життя та відповідним чином спланувати процеси інтервенції. Особливо важливим завданням є організація програми охорони психічного здоров'я.

Під час проведення регулярних щотижневих зустрічей і групових занять використовували методи із застосуванням вправ на розвиток групової динаміки, на подолання комунікативних бар'єрів, управління стресом та конфліктами.



Спираючись на оцінку потреб, використовувалися методи медіапедагогіки при демонстрації фільмів із подальшим обговоренням побаченого у рамках групової форми роботи, а також застосувалися методи проектного аналізу малюнків, у якому використовуються можливості психологічної інтервенції. Оцінювання проекту з психічного здоров'я була проведена за допомогою оцінки психологічного впливу і SMART- та SWOT-аналізів.

Запуск програми з охорони психічного здоров'я «Ментальне гніздо» на базі Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II став новаторською ініціативою, оскільки з моменту заснування ЗВО до цього часу ще не мав досвіду в реалізації такого масштабного проекту. Згідно із задумом заняття проводилися один раз на тиждень протягом восьми тижнів. Запуск програми по суті і є тим проектом з охорони психічного здоров'я, що чекав своєї реалізації протягом довгих років. У цій статті представлений аналіз роботи групи підтримки, який базується на досвіді, отриманому під час роботи з студентами вищого навчального закладу. Перш ніж приступити до реалізації проекту з охорони психічного здоров'я, доцільно провести оцінку потреб учасників освітнього процесу.

Згідно з результатами досліджень студентам не вистачає спільного «гніздечка», де вони могли б збиратися щотижня для обговорення тем, які актуальні для їхнього віку і які не мали можливості обговорити вдома (управління стресом, людські відносини, сімейні обставини, взаємини, соціальна поведінка). Респонденти виявили бажання подивитися фільм на цю тему з подальшим обговоренням побаченого, а також взяти участь в іграх та у виконанні вправ, які могли б допомогти у подоланні повсякденних труднощів.

На основі названих в ході анкетування потреб ми розробили план реалізації групи підтримки психічного здоров'я, за мету якого поставлено створити закриту групу підтримки на базі Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II, де студенти першого курсу могли б отримати емоційну підтримку, що, у свою чергу, посприяло б підвищенню рівня їхньої самооцінки, здобуттю навиків управління своїми емоціями, а також успішному перенаправленню енергії на подолання стресу та вирішення конфліктних ситуацій.

Проект «Ментальне гніздо», реалізований на базі ЗВО, покликаний надати комплексну допомогу у вирішенні згадуваних вище проблем. Завдяки заняттям студенти мали можливість виробити емоційну стійкість, зарядитись енергією та мобілізувати стратегії подолання труднощів. Проведена після фільму дискусія про сімейні цінності, соціальні відносини та шляхи подолання труд-

нощів посприяли не лише підвищенню рівня обізнаності студентів, а й зміцнили відчуття емоційної лабільності. «Ментальне гніздо» став безпечною відправною точкою у житті студентів, де вони шляхом вираження своїх почуттів, можуть знайти потужну та надійну підтримку завдяки тому, що в цьому середовищі вони можуть знайти спосіб сприймати себе, порозумітися один з одним, правильно реагувати на сигнали однолітків, трактувати імпульси навколишнього середовища.

Ресурсами для реалізації програми з охорони психічного здоров'я завжди стають, перш за все, учасники команди, які виконують роль інтелектуальних ресурсів. Членами команди, що брала участь у проекті, були викладачі та психологи кафедри, чиї професійні знання, досвід та творчий підхід мали велике значення. «Привнесені цінності» студентів-учасників відіграли вирішальну роль у формуванні спільноти та навчили нас, крім іншого, завзятості та терпіння. Для реалізації проекту з охорони психічного здоров'я ми використали методи, які через призму потреб набувають значення. Метою проведення регулярних щотижневих зустрічей та занять групи підтримки стали: виконання вправ на розвиток групової динаміки, дотримуючись педагогічно-дидактичних засад процесу навчання; демонстрація фільмів із подальшим обговоренням побаченого у рамках групової форми роботи; виконання вправ на подолання комунікативних бар'єрів, управління стресом та конфліктами; застосування методу проектного аналізу малюнків, у якому використовуються можливості психологічної інтервенції.

Події, які трапилися під час проведення занять тривалістю у вісім тижнів, документувалися в спеціальному щоденнику з указанням точної дати та часу події. На заняттях, окрім іншого, особлива увага приділялася саморефлексії, аналізу та пропозиціям, які з'являлися під впливом якоїсь події. Досвід, отриманий на груповому занятті, може стати фундаментальною основою для організації наступної групи підтримки. Основою для остаточних висновків послугував досвід, отриманий на останньому груповому занятті, та результати аналізу ефективності проекту.

**Результати та дискусії.** Під час оцінки впливу ми спочатку проаналізували анонімні відповіді керівників груп на питання, які стосувалися того, наскільки вони задоволені своєю роботою та в який спосіб можна було би зробити роботу майбутніх «Ментальних гнізд» більш ефективною та корисною. Далі ми попросили респондентів охарактеризувати свою роль на заняттях з надання психологічної підтримки. Найперше запитання анкети звучало так: «Звідки? В якому напрямку вони рухаються?» Нам було цікаво дізнатися, які

відповіді ми отримуємо на запитання щодо сутності потрапляння в нове середовище та вихід з нього. Виходячи з цього, спочатку поставили учасникам питання «Як я потрапив у нове середовище?». Після того, як респонденти висловили своє бачення, анкети з відповідями координатори помістили у конверт. Наступне запитання: «Як мені покинути це середовище?». Результати аналізу отриманих відповідей дозволили нам адаптувати наступні заняття, а також програму занять наступних груп, до потреб учасників. Отриманий під час занять досвід фіксувався письмово з метою відстеження змін. Завданням команди було відстежити індивідуальний прогрес і, за необхідності, проводити додаткові зустрічі.

Досвід вказує на те, що перед початком запуску нового проєкту в галузі психічного здоров'я рекомендується провести попередній *SMART-аналіз* (Asztalos – Járay, 2017), що також виявився надзвичайно корисним для формулювання висновків (Iraola – Sánchez, 2021). З погляду досвіду, отриманого під час групових занять, доцільність проведення SMART-аналізу (*specific, measurable, achievable, relevant and timelimited*) і справді підтвердилася. У подальшій частині охарактеризовано роботу проєкту з охорони психічного здоров'я у контексті аналізу через призму законів саморефлексії.

**Специфіка.** Поставлена на початку реалізації проєкту ціль була досягнута, учасники отримували емоційний заряд від заняття, студенти змогли розпізнати та охарактеризувати свої емоції. Учасники занять, які після першого заняття покидали аудиторію окремо, за 3–4 тижнів почали скупчуватися у невеличкі групи, а після обговорення складних тем почали проявляти підтримку один до одного.

Одним із ключових факторів успіху проєкту стало те, що «Ментальне гніздо» має майбутнє в стінах нашого ЗВО. Не лише студенти інших курсів, але й викладачі та співро-

бітники навчального відділу інституту виявили бажання взяти участь у роботі наступної подібної групи підтримки. Той факт, що лише кілька тижнів знадобилося для того, щоб проєкт укorenився у суспільній свідомості, а його функціонування є відмінною підтримкою концепції інституту, де піклуються про психічне здоров'я всіх учасників освітнього процесу, теж можна вважати успіхом реалізованої програми.

**Вимірюваність.** На початку та в кінці кожного групового заняття ми проводили опитування щодо задоволеності/загального самопочуття учасників групи підтримки. На відміну від перших зустрічей учасники на третьому занятті вже сміливіше виражали свої емоції, перестали соромитися висловлювати свої думки, почуття один перед одним, а їх індивідуальний розвиток чітко простежувався в ході проведення різних методів оцінки стану учасників. Інструментами роботи на заняттях стали обрані самими ж учасниками картки з зображенням емоцій, картин та ведмедів. Питання про те, з якими відчуттями, емоціями асоціюється той чи інший колір, викликав неабияке хвилювання серед учасників заняття.

Про ефективність проєкту з охорони психічного здоров'я свідчить той факт, що студенти регулярно відвідували заняття, брали активну участь у виконанні групових завдань і проявляли великий ентузіазм.

**Визнаність.** Проєкт чудово вписується у річний навчальний план інституту. За першочерговим задумом групові заняття «Ментальне гніздо» мали б розпочатися через півгодини після закінчення навчального дня, однак досвід вказує на доцільність проведення занять у раніший час. Першочергово план заняття був розрахований на 90 хвилин, однак студенти із задоволенням залишалися довше та просили продовжити групові завдання. Таким чином, найтриваліше групове заняття (перегляд та обговорення

Таблиця 1

**SWOT-аналіз роботи проєкту**

	<b>Сильні сторони</b>	<b>Слабкі сторони</b>
<b>Внутрішні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Підтримка з боку керівництва інституту</li> <li>– Підтримка з боку членів родини</li> <li>– Унікальне та новаторське починання у житті інституту</li> <li>– Приклад для наслідування для інших закладів</li> <li>– Опитування учасників заходу</li> <li>– «Привнесені цінності» студентів-учасників проєкту – багате духовне багатство</li> <li>– Приналежність учасників до суспільства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обмеженість фінансових ресурсів (закупка необхідного приладдя, транспортні витрати)</li> <li>– Початок занять у пізній післяобідній час (заняття завершується у темряві)</li> </ul>
	<b>Можливості</b>	<b>Ризики</b>
<b>Зовнішні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Регулярність</li> <li>– Організація одразу двох закритих груп підтримки за потреби</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перевантаження членів команди</li> <li>– Не можливість проведення заняття через державні свята, інші заходи</li> <li>– Після закінчення заняття учасники повинні повертатися додому у сутінках</li> </ul>



фільму) тривало три з половиною години, протягом якого використовувався проєктивний метод аналізу малюнка.

**Реальність.** Реалізація проєкту відбулася з дотриманням попередньо спланованих заздалегідь кроків, а також завдяки ретельній організації та розподілу часу. Доля роботи проєкту обнадійлива.

**Періодичність.** Групові заняття проводилися щотижня, як і планувалося раніше. Траплялися випадки, коли через святковий день заняття доводилося переносити на наступний тиждень. Завдяки отриманому досвіду вдалося зрозуміти, що проведення групових занять варто розпочинати відразу ж після зимової екзаменаційної сесії, щоб уникнути потрапляння занять на весняні святкові дні.

З метою надання узагальненої картини про ефективність проєкту ми використали методи SWOT-аналізу. У табл. 1 представлені сильні та слабкі сторони, можливості та загрози проєкту.

Згуртованість членів команди відіграла надзвичайно важливу роль у реалізації проєкту. Варто відзначити, що процес планування занять, розробка «стратегії», яку застосовуватимемо під час того чи іншого заняття, приніс неабияке задоволення.

**Висновки.** Існує безліч можливостей для організації різноманітних профілактичних програм, які дають шанс навчитися виробити ефективні стратегії подолання труднощів і цим уникнути укорінення шкідливих форм поведінки серед молоді.

Здійснення запуску програми з охорони психічного здоров'я «Ментальне гніздо» на базі Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II став новаторською ініціативою, оскільки з моменту заснування ВНЗ до цього часу ще не мав досвіду в ре-

лізації такого масштабного проєкту. Згідно із задумом заняття проводилися один раз на тиждень протягом восьми тижнів. Причиною впровадження регулярних щотижневих зустрічей і групових занять послуговували такі потреби та методи: виконання вправ на розвиток групової динаміки, дотримуючись педагогічно-дидактичних засад процесу навчання; демонстрація фільмів із подальшим обговоренням побаченого у рамках групової форми роботи; виконання вправ на подолання комунікативних бар'єрів, управління стресом та конфліктами; методи проєктного аналізу малюнків, у якому використовуються можливості психологічної інтервенції.

На основі названих в ході анкетування потреб був розроблений план реалізації групи підтримки психічного здоров'я, за мету якого поставили створити закриту групу на базі студентів Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II.

Перед початком проєкту провели оцінку потреб, SMART-аналіз (до і після) та SWOT-аналіз. Розроблені спеціальні заходи для підтримки групи на основі аналізу саморефлексії. «Метальне гніздо» став важливою опорою у житті студентів, де вони знайшли потужну та надійну підтримку, навчилися сприймати себе та трактувати імпульси навколишнього середовища. Про ефективність проєкту з охорони психічного здоров'я свідчить той факт, що студенти регулярно відвідували заняття, брали активну участь у виконанні групових завдань.

Описані в статті підтверджують, що впровадження групи підтримки на базі закладу вищої освіти, – перш за все, місце, орієнтоване на надання взаємодопомоги та підтримки з боку людей зі схожими проблемами або з боку тих, які знаходяться в аналогічних ситуаціях під час подолання психологічних труднощів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Asztalos, B. -Járay, M. – Szentjóni, O. (2017): Álom, terv, tett. Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Mentálhigiénés Egyesület, Budapest. 302. o.
2. Barcy, M. (2012): Segítő módszerek, fejlesztő-támogató eljárások. Budapest. 206. o.
3. Berghauer-Olasz, E. (2016): Berghauer-Olasz, E. (2016): A kinetikus iskolarajz mint közösségek rejtett kapcsolatainak feltáró módszere. Doktori (PhD) értekezés. PTE BTK Pszichológia Doktori Iskola, Pécs. 237.o.
4. Berghauer-Olasz, E. (2017). A közösség szerepe a lelki egészség megőrzésében. A Mentál Fészek főiskolai mentálhigiénés támogató csoport. Szakdolgozat. Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Mentálhigiénés Segítő Szakirányú Továbbképzési Szak. Budapest. 71. o.
5. Breik, D. W. – Zaza, I.H. (2019): Coping strategies adopted by adolescents: A comparative study in relation to gifted status, gender, and family size. *Gifted Education International*. Vol. 35(1). Pp. 3–19.
6. Bryan, L. K. (Ed. 2021): Historical perspectives in industrial and organizational history. New York. Routledge. 307 p.
7. Buda Béla (1994): Mentálhigiéné. Animula Kiadó, Budapest. 312. o.
8. Camara, M. – Bacigalupe, G. –Padilla, P. (2017): The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*. Vol. 22. No. 2. Pp.123–136.
9. Carver, C., S. – Scheier, M. F. (2006): Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó. Budapest. 590. o.
10. Csepeli, Gy. (2005): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 571. oldal.
11. Daga, C. C. N. – Kempis, G. M. (2021): Coping Mechanism of Teenagers of Stress and Anxiety: A Case Study. *International Journal of Research Publications*. Vol. 69(1), 1. Pp. 529–534.
12. Dúll, A. (2009). A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés. L'Harmattan, Budapest. 372. o.

13. Essel, G., – Owusu, P. (2017): Causes of Students' stress; It's effects on their Academic Success and Stress Management of Students. *International Business Journal*. Pp. 21–29.
14. Frenkl, S. – Rajnik M. (2011): Életesemények a fejlődéslélektan tükrében. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest. 160. o.
15. Horvát, M. T. (2012): Költözés és honvágy diákkorban. In: Körössy, J. – Kőváry, Z. (szerk.): *Fiatalok biztonságkeresési stratégiái az információs társadalomban*. Primaware Kiadó, Szeged. Pp. 62–78. 208. o.
16. Iqbal, S. – Akram, M. – Mushtaq, I. (2021): Relationship between Stress and Educational Performance of University Students: A Correlational Research Study. *Review of Education, Administration & LAW*. 4(4). Pp. 805–811.
17. Iraola A. B. – Sánchez R. Á. (2021): User Centered Virtual Coaching for Older Adults at Home Using SMART Goal Plans and I-Change Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(13). 6868.
18. Mérei, F. (1988): Közösségek rejtett hálózata. Tömegkommunikációs Kutatóközpont, Budapest. 328. o.
19. Oláh, A. (2004): Megküzdés és pszichológiai immunitás. (Pléh Csaba – Boross Otilia (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris Kiadó, Budapest. Pp. 632–663. 920. o.
20. Pikó, B. – Hamvai, Cs. (2012): Stressz, coping és reziliencia korai serdülőkorban. *Iskolakultúra*. 9. sz. Pp. 24–33. 108. o.
21. Riva, M. A – Grassi, L. – Belingheri, M. (2020): Jacob L. Moreno and psychodrama – psychiatry in history. *The British Journal of Psychiatry*. Volume 217(1). 369 p.
22. Rudas, J. (szerk.): 2001): Önismereti csoportok. Animula Kiadó. Budapest. 192. o.
23. Szilágyi, I. (2004): Önismeret és személyiségfejlesztés. Skandi-Wald Kiadó, Budapest. 72. o.
24. Tillmann, S. – Tobin, D. – Avison, W. – Gilliland, J. (2018): Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Epidemiol Community Health*. 72. Pp. 958–966.
25. Wang, R. A. H. – Davis, O. S. P. – Wootton, R. E. et al. (2017): Social support and mental health in late adolescence are correlated for genetic, as well as environmental, reasons. *Scientific Report*. 7. 13088.

#### REFERENCES:

1. Astalosh V., Jaroj V., Sentiovi O. (2017). *Mriia, plan, diia. Posybnik ta zbirnyk prykladiv dlia praktichnikh proektiv z psykhichnoho zdorovia [Dream, plan, action. A study guide and a praxis for practical projects in mental hygiene]*. Budapest: Orhanizaciai psykhichnoho zdorovia Antropos [The Antropos Mental Hygiene Association]. [in Hungarian].
2. Bartsi M. (2012). *Metody dopomohy, protsesy rozvytku ta pidtrymky [Assistive methods, developing and supportive procedures]*. Budapest. [in Hungarian].
3. Bergkhauer-Olas E. (2016). *Kinetychnyi maliumok skoly iak mozhlyvyi metod analyze sotsialnykh zviazkiv. Doktorska (PhD) dysertatsiia. Universytet Pech (Uhorschyna), Instytut Psycholohii, Doktorska Skola Psycholohii. Pech. Doctoral (PhD) dissertation. University of Pécs, Institute of Psychology, Doctoral School is Psychology]*. [in Hungarian].
4. Bergkhauer-Olas E. (2017). *Rol spilnoty u pidtrymtsi psykhichnoho zdorovia. Hrupa pidtrymky psykhichnoii hihieny instytutu "Mentál Fészek". [Kinetic school drawing as a method of revealing hidden social relationships]*. Diploma Thesis. Budapest: Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary. [in Hungarian].
5. Breik, D. W. – Zaza, I.H. (2019). *Coping strategies adopted by adolescents: A comparative study in relation to gifted status, gender, and family size. Gifted Education International*. Vol. 35(1). Pp. 3–19. [in English].
6. Bryan, L. K. (Ed. 2021). *Historical perspectives in industrial and organizational history*. New York. Routledge. 307 p. [in English].
7. Buda B. (1994). *Psykhichne zdorovia [Mental Hygiene]*. Budapest : Animula. [in Hungarian].
8. Camara, M. – Bacigalupe, G. – Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*. Vol. 22. No. 2. Pp. 123–136. [in English].
9. Carver, C., Scheier, M. (2006). *Psykholohiia osobystosti [Personality psychology]*. Budapest : Osiris. [in Hungarian].
10. Csepeli D. (2005). *Sotsialna psykholohiia [Social psychology]*. Budapest : Osiris. [in Hungarian].
11. Daga, C. C. N. – Kempis, G. M. (2021). Coping Mechanism of Teenagers of Stress and Anxiety: A Case Study. *International Journal of Research Publications*. Vol.69(1). 1. Pp. 529–534. [in English].
12. Dull A. (2009). *Osnovni pytannia ekolohichnoi psykholohii. Mistsa, predmety, povedinka [Basic issues of environmental psychology. Places, objects, behavior]*. Budapest : L'Harmattan. [in Hungarian].
13. Essel, G., – Owusu, P. (2017). Causes of Students' stress; It's effects on their Academic Success and Stress Management of Students. *International Business Journal*. Pp. 21–29. [in English].
14. Frenkl, S., Rajnik M. (2011). *Zhyttevi podii na tli psykholohii rozvytku [Life events in the light of environmental psychology]*. Budapest : Foundation Dialogue [in Hungarian].
15. Horvat M. (2012). *Pereizd ta tuha za domom v studentskomu vici. Dzherelo: Kereshi J., Kevari Z. Stratehii poshuku bezpeky molodiuv v informatsiinomy seredovyschi. [Moving away and homesickness of students. Körössy, J. – Kőváry, Z. (edit.) Safe searching strategies of the youth in the informational environment]*. Szeged : Primaware [in Hungarian].
16. Iqbal, S. – Akram, M. – Mushtaq, I. (2021). Relationship between Stress and Educational Performance of University Students: A Correlational Research Study. *Review of Education, Administration & LAW*. 4(4). Pp. 805–811. [in English].
17. Iraola A. B. – Sánchez R. Á. (2021): User Centered Virtual Coaching for Older Adults at Home Using SMART Goal Plans and I-Change Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(13). 6868. [in English].
18. Mérei, F. (1988). *Prykhovana merezha spilnot. [The hidden network of communities]*. Budapest : Mass Communication Research Centre. [in Hungarian].
19. Oláh A. (2004). *Borotba ta psykholohichnii imunitet. [Coping and psychological immunity]*. In: Pléh Cs., Boross O. (edit.) *Vstup u psikholohiu [Introduction to psychology]*. Budapest : Osiris. [in Hungarian].





20. Pikó, B., Hamvai, Cs. (2012). *Stres, borotba na psykholohichna rezylentnist u rannomu pidlitkovomu vici*. Dzherelo : Shkilna kultura. [Stress, coping and resilience in the early adolescence. In : Iskolakultúra. [School culture]. Nr. 9. Pp. 24–33. 108. p. [in Hungarian].
21. Riva, M. A – Grassi, L. – Belingheri, M. (2020). Jacob L. Moreno and psychodrama – psychiatry in history. *The British Journal of Psychiatry*. Volume 217(1). 369 p. [in English].
22. Rudas, J. (Ed.) (2001). *Hrupy samopoznanna*. [Self-awareness groups]. Budapest : Animula. [in Hungarian].
23. Szilágyi, I. (2004). *Samopoznanna ta rozvytok osobystosti* [Self-awareness and personality development]. Budapest : Skandi-Wald. [in Hungarian].
24. Tillmann, S. –Tobin, D. –Avison, W. – Gilliland, J. (2018): Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Epidemiol Community Health*. 72. Pp. 958–966. [in English].
25. Wang, R. A. H. –Davis, O. S. P. –Wootton, R. E. et al. (2017). *Social support and mental health in late adolescence are correlated for genetic, as well as environmental, reasons*. Scientific Report. 7. 13088. [in English].

*Стаття надійшла до редакції 21.01.2022.  
The article was received 21 January 2022.*