

*До 33-ї річниці
Незалежності України*

**ПРАКТИКИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ,
ЯКІ ПЕРЕХВОРИЛИ НА COVID-19
ТА/ АБО ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ВНАСЛІДОК
ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ
(РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ)**

ПРЕПРИНТ

**За науковою редакцією
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. Панка**

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*До 33-ї річниці
Незалежності України*

**ПРАКТИКИ НАДАВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ,
ЯКІ ПЕРЕХВОРИЛИ НА COVID-19 ТА/ АБО ВТРАТИЛИ
БЛИЗЬКИХ ВНАСЛІДОК ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ
(результати опитування)**

ПРЕПРИНТ

За науковою редакцією
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. Панка

Київ — 2024

УДК 159.98:364.4]:37.091.12/.212-058.6:[616.98:578.834COVID-19+355.01](02.036.4)

П69

Авторський колектив:

В. Г. Панок (керівник), І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменчук, Н. В. Сосновенко, Г. А. Якимчук

За науковою редакцією В. Г. Панка.

Рецензенти:

Шандрук С. К. — директор навчально-наукового центру моніторингу якості освіти та методичної роботи, професор кафедри психології та соціальної роботи соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету, доктор психологічних наук, професор;

Бевз Г. М. — завідувач лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
(протокол № 7 від 27.06.2024 року)*

П 69 **Практики надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких внаслідок пандемії та війни (результати опитування) :** препринт / за наук. ред. В. Г. Панка ; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменчук, Н. В. Сосновенко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. – Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. – 56 с.

ISBN 978-617-7118-44-1

У виданні представлено аналіз результатів всеукраїнського опитування працівників психологічної служби системи освіти, проведеного науковцями Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України. Знайомлячись із цією книжкою читач може скласти уявлення про роботу психологів і соціальних педагогів закладів освіти щодо надання допомоги постраждалим від пандемії COVID-19 та російсько-української війни, психоемоційні стани самих психологів, їхні потреби у науково-методичній підтримці, рівень резильєнтності, професійні та життєві плани.

Для науковців, викладачів закладів вищої і післядипломної освіти, керівників освітньої галузі та практичних психологів.

Підготовлено в рамках виконання прикладного дослідження «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» (номер державної реєстрації 0123U102938). За грантової підтримки Національного фонду досліджень України (реєстраційний номер проекту 2021.01/0198).

УДК 159.98:364.4]:37.091.12/.212-058.6:[616.98:578.834COVID-19+355.01](02.036.4)

© УНМЦ практичної психології
і соціальної роботи, 2024
© Колектив авторів, 2024

ISBN 978-617-7118-44-1

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
I. ОПИС ВИБІРКИ ДОСЛІДЖУВАНИХ.....	8
II. ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ	12
2.1. Робота з надання соціально-психологічної допомоги постраждалим	12
2.2. Взаємодія психолога з педагогами в процесі соціально-психологічної реабілітації.....	21
2.3. Професійне вдосконалення працівників психологічної служби	26
2.4. Психоемоційний стан та життєстійкість працівників психологічної служби.....	29
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТОК. Анкета для працівників психологічної служби щодо вивчення практики соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/ або втратили близьких внаслідок пандемії ...	45

ВСТУП

Методологія наукових і методичних розробок з соціально-психологічної реабілітації постраждалих від пандемії COVID-19 та російсько-української війни ґрунтується у тому числі й на інформації з Керівництва Міжвідомчого постійного комітету (надалі — МПК) із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (надалі — ПЗПСП) в умовах надзвичайної ситуації, Мінімального пакета послуг із ПЗПСП в надзвичайних ситуаціях (МПП із ПЗПСП), Загальній системі МПК щодо моніторингу і оцінки програм із ПЗПСП, Комплексному плані дій ВООЗ у галузі психічного здоров'я на період 2013-2030 років, Європейській рамковій програмі ВООЗ щодо охорони психічного здоров'я, Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року.

У випадку екстремальної чи надзвичайної ситуації, здійснюючи заходи з психосоціальної підтримки, фахівці у різних країнах світу орієнтуються на «Керівництво міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» [2].

У міжнародних документах в цілому і у Керівництві визначено такі основні принципи:

– *права людини та справедливість*. Принцип дотримання прав людини стосується всіх потерпілих. Справедливість та недискримінація щодо наявності та доступності психологічної та соціально-психологічної підтримки для потерпілих згідно з виявленими в них потребами, незважаючи на стать, вік, мову, етнічну приналежність — важлива передумова психологічної допомоги в екстремальних та надзвичайних ситуаціях;

– *участь громади*. У більшості надзвичайних ситуацій значна кількість людей виявляє резильєнтність, що дозволяє допомагати постраждалим і брати участь у впровадженні заходів з допомоги і відновлення. Значну частину забезпечення психічного здоров'я та

психосоціальної підтримки реалізують самі постраждалі громади, а не зовнішні організації [5; 10; 11];

– *принцип «не нашкодь»*. Гуманітарна допомога є важливим засобом допомоги людям, постраждалим у надзвичайних ситуаціях, але допомога може також ненавмисне завдати шкоди. Щоб зменшити цей ризик, доцільно:

- організовувати роботу координаційних груп, щоб виявити прогалини в системі реагування, а також зведення до мінімуму дублювання інтервенцій;

- розробляти інтервенції на основі належної інформації;
- підтримувати принципи належної оцінки, відкритість для контролю та зовнішнього аудиту;

- постійно оновлювати інформацію щодо доказової бази стосовно ефективних практик;

– *використання доступних ресурсів і спроможності*. Заходи і програми мають бути максимально інтегрованими. Переважання окремих послуг, породжує небезпеку створення надмірно фрагментованої системи психосоціальної підтримки;

– *багаторівнева підтримка*. Надзвичайні ситуації впливають на людей по-різному, тому існує потреба різних видів підтримки. Ключем до організації роботи з проблемами, пов'язаними з психічним здоров'ям та психосоціальною підтримкою, є розробка багаторівневої системи додаткової підтримки [2].

У розробці моделі надання системної психологічної допомоги у громаді дітям та їхнім батькам, які постраждали у наслідок воєнних дій, рекомендуємо спиратися на такі ключові орієнтири:

- Оцінка, що включає діагностику станів, симптомів, динаміки, результатів наданої попередньої психологічної допомоги.

- Планування подальшої психологічної роботи з дитиною та батьками, яка передбачає тривалість, систематичність та враховує конкретні запити та індикатори їх досягнення.
- Орієнтація на резилієнс (опірність, відновлюваність) як особистісний ресурс постраждалих в опануванні травмівного досвіду.
- Врахування концепції салютогенного підходу, який ґрунтується на опрацюванні травмівного досвіду з опорою на збережені функції, здорові життєві навички та збережені соціальні зв'язки.
- Практико-орієнтовані послуги, які передбачають формування умінь застосування знань та нових важливих життєвих навичок у щоденному житті.
- Холістичний підхід, що полягає у налагодженні міжсекторальної та міжвідомчої взаємодії із спеціалістами відповідних органів та служб, які надають різноманітні послуги з соціально-психологічної реабілітації.

Реальна і ефективна соціально-психологічна реабілітація постраждалих від пандемії COVID-19 і воєнних дій можлива тільки за умови міжсекторального підходу. Реалізація такого підходу буде можливою за умови тісної координації дій між психологами системи освіти і медичними працівниками, працівниками соціальних служб, психіатрами і психотерапевтами.

Реалізуючи на практиці першу з наведеного переліку функцій — оцінку, нами було розроблено інструменти діагностики станів, симптомів, динаміки, результатів наданої попередньої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Ця робота виконувалась в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» за підтримки Національного фонду досліджень України (реєстраційний номер 2021.01/0198). Протягом вересня 2023 року проведено всеукраїнське онлайн-опитування практичних психологів закладів освіти України.

Метою опитування було вивчення потреб працівників психологічної служби в методичній підтримці щодо роботи з відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу у постковідний період повномасштабної війни з подальшою розробкою та впровадженням в діяльність працівників психологічної служби системи освіти методик і технологій відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Анкету було розроблено науковими співробітниками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України під керівництвом В.Г. Панка та поширено за допомогою програмного забезпечення для адміністрування опитувань Google Forms таким чином:

- сторінка УНМЦ практичної психології і соціальної роботи у Facebook — <https://www.facebook.com/UNMCPSPSR>;

- загальнодоступна група «Психологічна служба системи освіти України» у Facebook — <https://www.facebook.com/groups/psyua>.

Розсилка відбувалась через електронну пошту на адреси обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти.

Сподіваємось, що представлені тут результати нашого дослідження допоможуть керівникам закладів освіти, науковцям, практичним психологам унаочнити стан і проблематику психічного травмування учасників освітнього процесу, які постраждали від пандемії COVID-19 та російсько-української війни, та забезпечити своїми інструментами покращення практичної соціально-психологічної допомоги.

I. ОПИС ВИБІРКИ ДОСЛІДЖУВАНИХ

Опитування було анонімним, всього було охоплено 1896 респондентів — практичних психологів закладів освіти.

Переважну більшість вибірки становлять жінки — 96,5% опитаних. Лише 3,5% вибірки становлять чоловіки (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл респондентів за статтю

Вікова категорія більшості респондентів (39,6% вибірки) становить 31-40 років. Менше третини респондентів (28,4%) — віком від 41 до 50 років. Ще третину вибірки у майже рівній кількості становлять особи віком до 30 років та від 51 до 60 років. Найменше респондентів (3%) старші 60 років (рис. 2).

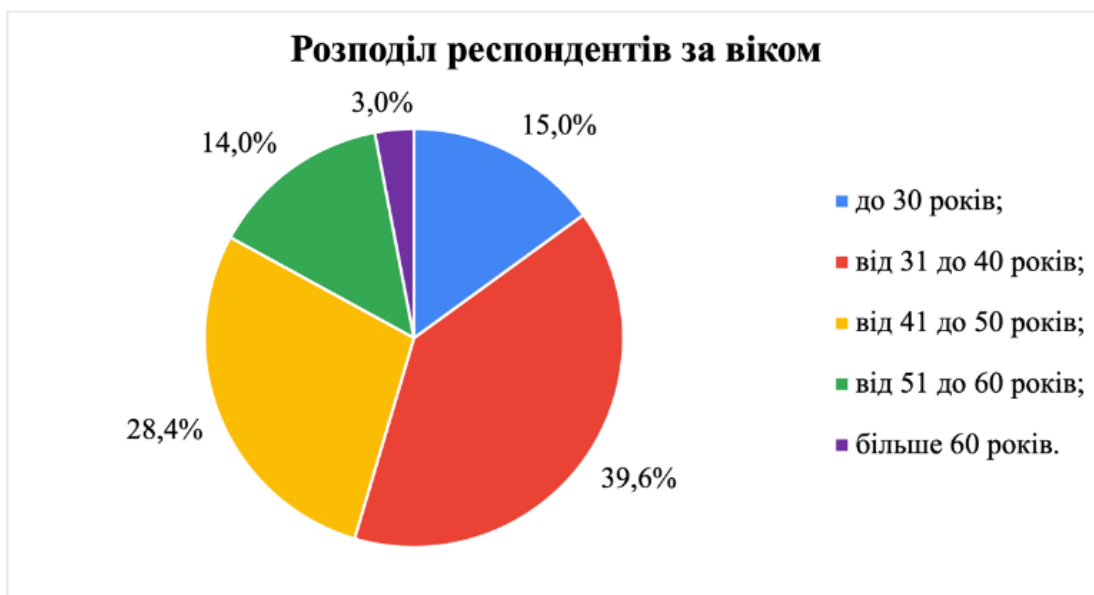


Рис. 2. Розподіл респондентів за віком

Розподіл опитаних за регіональною приналежністю нижче подано у відсотках від загальної кількості респондентів (табл. 1).

Таблиця 1. Область проживання на даний момент

№	Область	Кількість респондентів, %
1.	Вінницька	14,6
2.	Волинська	-
3.	Дніпропетровська	5,6
4.	Донецька	-
5.	Житомирська	2,6
6.	Закарпатська	-
7.	Запорізька	-
8.	Івано-Франківська	-
9.	Київська	3,4
10.	Кіровоградська	13,6
11.	Луганська	-
12.	Львівська	8,6
13.	Миколаївська	-
14.	Одеська	-
15.	Полтавська	8,7
16.	Рівненська	0,8
17.	Сумська	17,2
18.	Тернопільська	-

19.	Харківська	2
20.	Херсонська	-
21.	Хмельницька	-
22.	Черкаська	12,9
23.	Чернівецька	2,3
24.	Чернігівська	0,1
25.	м. Київ	0,4
26.	АР Крим	-
27.	м. Севастополь	-

15,2% респондентів довелось переїжджати до іншого населеного України та/ або за кордон у зв'язку з російською агресією. 84,8% опитаних не переїжджали з рідного міста чи населеного пункту.

Відповіді на запитання «Якщо Ви є внутрішньо переміщеною особою то вкажіть, з якої області переїхали» подано нижче у відсотках від загальної кількості респондентів (табл. 2).

Таблиця 2. Внутрішньо переміщені особи

№	Область	Кількість респондентів, %
1.	Вінницька	6,8
2.	Волинська	-
3.	Дніпропетровська	3,1
4.	Донецька	3,9
5.	Житомирська	1,3
6.	Закарпатська	-
7.	Запорізька	0,8
8.	Івано-Франківська	-
9.	Київська	1,6
10.	Кіровоградська	5,5
11.	Луганська	40,8
12.	Львівська	2,7
13.	Миколаївська	-
14.	Одеська	-
15.	Полтавська	3,3
16.	Рівненська	0,2
17.	Сумська	14,8
18.	Тернопільська	0,2
19.	Харківська	4,8

20.	Херсонська	1,3
21.	Хмельницька	-
22.	Черкаська	3,8
23.	Чернівецька	1,5
24.	Чернігівська	0,2
25.	м. Київ	1,6
26.	АР Крим	-
27.	м. Севастополь	-

За місцем, де працюють опитані (тип населеного пункту), було виокремлено три категорії, а саме: село — 44%; селище міського типу — 9,9%; місто — 46,1% (рис. 3).

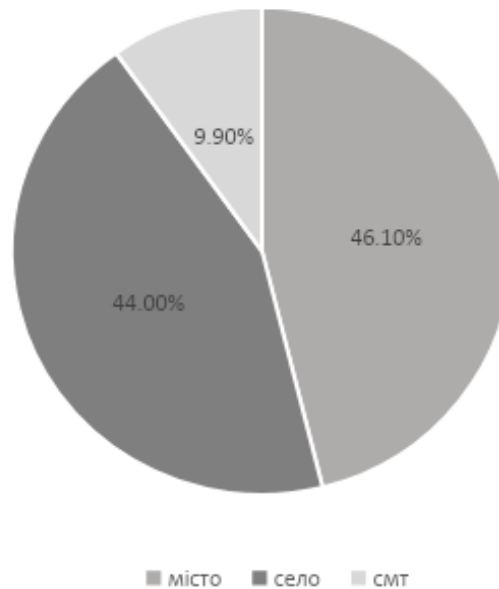


Рис. 3. Місце проживання

II. ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ

2.1. Робота з надання соціально-психологічної допомоги постраждалим

Відповіді респондентів на запитання *«Чи зверталися до Вас учасники освітнього процесу в постковідний період за психологічною допомогою?»* свідчать про значну довіру і авторитет працівників психологічної служби серед учасників освітнього процесу.

Так до 63% з опитаних практичних психологів закладів освіти у постковідний період за психологічною допомогою звертались педагоги, до 61% — здобувачі освіти, до 56% — батьки (рис. 4).

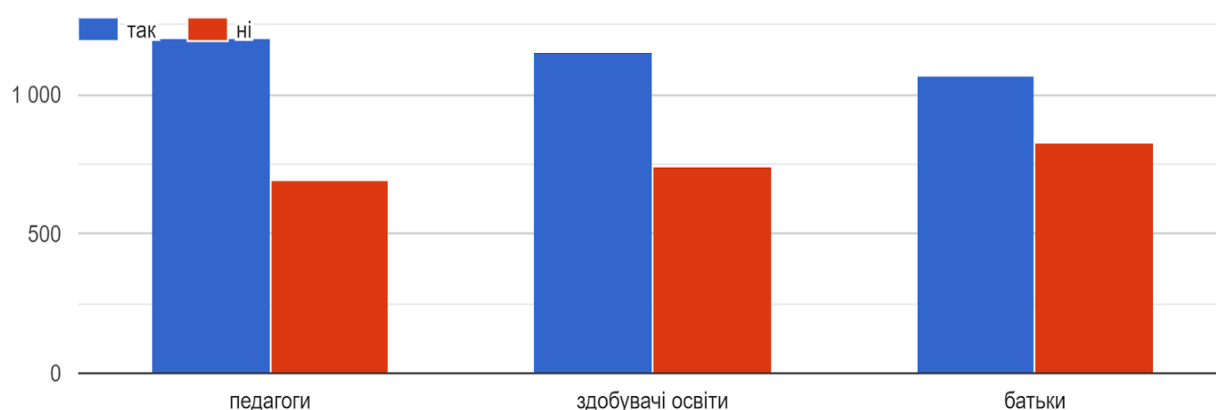


Рис. 4. *Відповіді респондентів на запитання «Чи зверталися до Вас учасники освітнього процесу в постковідний період за психологічною допомогою?»*

На запитання *«Чи здійснюєте Ви соціально-психологічну реабілітаційну роботу, з метою відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу?»* 30,4% працівників психологічної служби системи освіти відповіли, що систематично здійснюють соціально-психологічну

реабілітаційну роботу; 31,6% відповіли, що час від часу; 21,1% — «так, були окремі епізоди»; 16,8% — не здійснюють таку роботу (рис. 5).

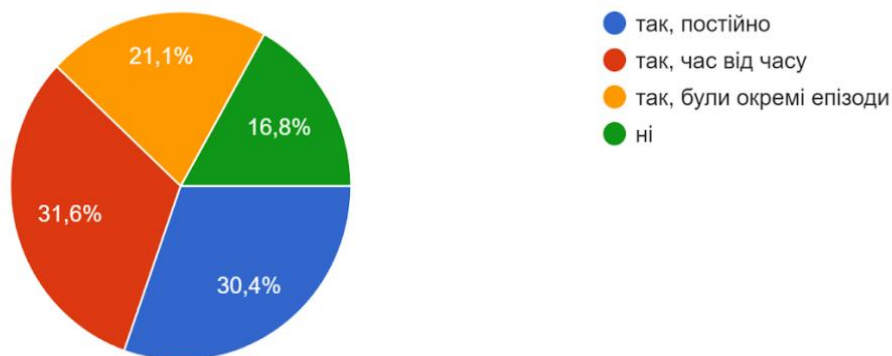


Рис. 5. Здійснення соціально-психологічної реабілітації працівниками психологічної служби з відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу

Відповіді на запитання «**Чи зверталися до Вас жителі громади, знайомі учасників освітнього процесу, сторонні люди за наданням допомоги з соціально-психологічної реабілітації або допомоги?**» розподілились таким чином:

5% респондентів — жителі громади, знайомі учасників освітнього процесу, сторонні люди — постійно звертались за соціально-психологічною реабілітацією чи допомогою;

21,4% — звертались час від часу;

33,5% — інколи, були окремі епізоди;

40,1% — не звертались за такою допомогою (рис. 6).

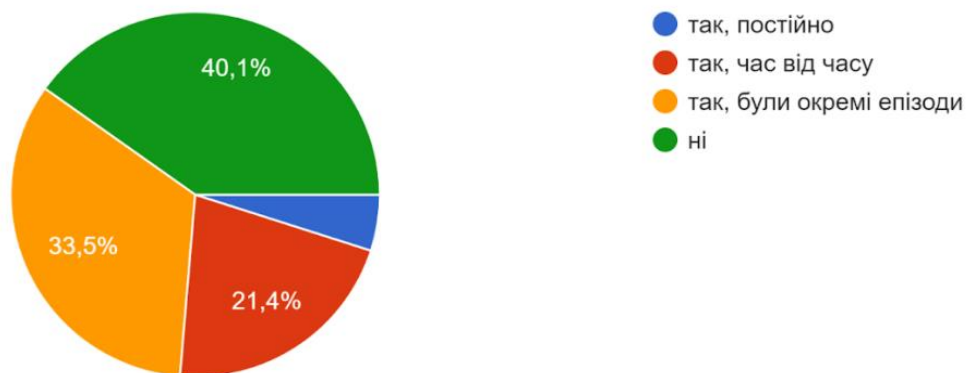


Рис. 6. Звернення жителів громади, знайомих учасників освітнього процесу, сторонніх людей за соціально-психологічною допомогою

Відповіді на запитання «*З якими зверненнями (запитами) до Вас зверталися?*» відображені в табл. 3. (Респонденти могли обирати кілька варіантів відповідей.)

Таблиця 3. Тематика звернень (запитів)

№	Запити	Кількість респондентів, %
1.	Психоемоційне збудження	28,3
2.	Підвищений або високий рівень тривоги, занепокоєння	69,1
3.	Порушення сну (труднощі з засинанням, раннє, часте пробудження тощо)	33,3
4.	Знижений фон настрою, апатія, відчуття безпорадності	39,8
5.	Страх за своє життя чи життя близьких	37,8
6.	Підвищений рівень агресивності, дратівливість	28,6
7.	Лють, ненависть	4,8
8.	Плаксивість, сум, туга	27,9
9.	Підвищений рівень агресивності	15,6
10.	Емоційні та поведінкові прояви аутоагресії	11,4
11.	Загострення хронічних захворювань, виникнення гострих захворювань, тілесні болі тощо	11,4
12.	Відсутність мотивації до навчання, вибору професії, розвитку тощо	44,3
13.	Когнітивні порушення (порушення сприйняття,	23,6

	зниження пам'яті, концентрації та обсягу уваги, операцій мислення тощо)	
14.	Труднощі адаптації до навчання, нових умов проживання	35,7
15.	Горювання через втрату	20,3
16.	Втома, виснаження, хронічний стрес	39,5
17.	Почуття провини, «провина вцілілого»	7,3
18.	Як розповідати дітям про війну, втрату, рідних в полоні, зниклих безвісті тощо	27,5
19.	Відновлення почуття безпеки	21
20.	Страх сирени, гучних звуків	33,5
21.	Фантомні сирени/ вибухи	7,8

«Які практики роботи з постраждалими Ви застосовували у роботі з метою соціально-психологічної реабілітації, відновлення стану?»

За результатами опитування було встановлено, що фахівці психологічної служби в закладах освіти застосовують різноманітні практики у роботі із постраждалими. В контексті соціально-психологічної реабілітації було визначено рейтинговий перелік найбільш використовуваних практик роботи з таких напрямів психотерапії та психологічної допомоги:

- тілесно орієнтовані;
- арт-терапевтичні;
- ігротерапія.

Фахівці психологічної служби також зазначили практики, що застосовуються в межах соціально-психологічної реабілітації в закладах освіти, але в значно меншій кількості, з таких напрямів психотерапії та психологічної допомоги:

- техніки когнітивно-поведінкової терапії;
- психологічна просвіта як метод збереження ментального здоров'я;
- групи емоційної підтримки, емоційного відреагування з батьками, педагогами;
- техніки психодрами та символдрами.

Аналіз відповідей щодо практик, які зазначали практичні психологи, соціальні педагоги у кожному з напрямів роботи показав, що переважна більшість з них — це практики першої психологічної допомоги, частково кризової допомоги та ресурсні техніки для відновлення психоемоційного стану.

За результатами опитування було визначено перелік найбільш застосовуваних практик роботи за кожним напрямом, які вказали фахівці психологічної служби у своїх відповідях:

– *тілесно орієнтовані практики*: «Заземлення», «Метелик», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинь напругу в тілі», «Сканування тіла», «Антистресове дихання», вправа для стабілізації «5-4-3-2-1», прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, «5 відчуттів», «4 елементи», «Ледачий кіт», «Лимон», вправи спрямовані на відновлення дихання (дихальна гімнастика), «Я-дерево», «Пір'їнка і статуя», «Дихання за квадратом», Практика «Стисніть та відпустіть» практика «Дихання 4–7–8», медитації, різноманітні релаксаційні практики «Місце моєї сили», «Я-хмаринка» та інші;

– *арт-терапевтичні практики, методики*: «Каракулі», малювання на вільну тему, «Захисна парасолька», серійне малювання, «Мої крила сили», «Безпечне місце», «Подушка безпеки», «Солодкі спогади», «Багаж щастя», «Фортеця», «Мій настрій», «Мій страх», «Шлях до мети», «Три маски», «Казка про успіх», «Мій страх — моя сила. Тепер я не боюсь», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі і метаморфози», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій», «Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Серце», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті», «Клубок ліній», «Дерево сили», «Лінії життя», «Символ життя», «Звуки відпочинку», вимальювання страху та тривоги, створення символів сили міцності, створення глечика сили, малювання та викладання мандали з різних матеріалів, робота з сильними образами тварин (тотемні тварини), МАК, ліплення (робота з

глиною), музикотерапія, пісочна терапія (техніки «Карта поля», «Острів», «Мій світ», «Робота з коаліціями»), «Будиночки», «Казка, яка ожила», «Продовж малюнок», казкотерапія, кольоротерапія, колажування, нейрографічні вправи.

В напрямі *ігротерапії* — респонденти зазначали узагальнено, що використовують різні ігри. Разом з тим, окремі фахівці конкретизували — рухові ігри, настільні ігри, квести, «Віночок спілкування», ігри з м'ячем, ігри з мильними бульбашками, рольові ігри, інтерактивні ігри, спонтанна гра в пісочниці, з м'якими іграшками (Хіббукі-терапія), ігри з лего, соціальні історії, головоломки, цікаві задачі, спонтанна гра, спрямована гра, «Атоми», «Віртуальне чаювання», пазли, «Я малюю, а ти відгадай» та інші.

Дослідження показало, що фахівці психологічної служби мало обізнані в практиках КПТ, психодрами та символдрами, не всі змогли представити тематику психоедукації, яку вони здійснюють в закладах освіти. Ще менша кількість респондентів зазначили, що проводить групи емоційної підтримки (самодопомоги) для учасників освітнього процесу (чи рефлексивні зустрічі). Респонденти зазначили такі практики роботи:

у *когнітивно-поведінковому підході* — «Тестування думок», «Дистанціювання від думок», «Поведінкова активація», метод експозиції, «Корисне мислення», «Ефективна дія», «Ефективна регуляція енергії та емоцій», «Що буде, якщо», «Діалог із самим собою», «Мої різні «Я», техніка «ABCDE», ведення щоденника емоцій, вправи на відчуття «тут і зараз», «Сократівський діалог», «Декатастрофікація», «Переформлювання», «Децентралізація», «Рефокусування», «Екран», «П'ять відчуттів», «Чашка какао», «Майфуленс», «Стоп-кран», техніка АВС та інші. На жаль, були окремі відповіді, що техніки КПТ — це вправи на розвиток пам'яті, уваги, мислення, а також, що це виключно практики заземлення та відповіді «я не знаю таких практик».

Серед практик *психодрами* респонденти зазначили такі: «Дзеркало», «Самопрезентація», «Монолог», «Діалог», «Порожній стілець», «Щасливий

стілець», «Обмін ролями», «Театралізація», техніка двійника, «Чарівний магазин», «Дублювання», інсценізації казки, проєкція майбутнього, «Маска», рольова гра, Плейбек театр, «Публіка спиною до протагоніста», «Повернися спиною», «Екран», «Сейф», пантоміма тощо.

Серед *інших практик* соціально-психологічної реабілітації окремі фахівці психологічної служби (10%) назвали такі: використання практик зцілення з програми «Діти війни», Модель BASIC-PH, читання книг, перегляд фільмів, методика «Їжачок» В. Назаревич, психологічні зустрічі, психологічні хвилинки, йога, мобільні додатки для психоемоційної стабілізації (Norbu та інші), EMDR, практики гештальт-терапії, психотерапія Лоуена, Травма тейпінг (простукування) техніка ТТТ.

«Яким чином Ви надаєте допомогу учасникам освітнього процесу? (вказуйте у відсотках, приблизно)»

Фахівці психологічної служби протягом 2022–2023 років надавали психологічну та реабілітаційну допомогу учасникам освітнього процесу в різних форматах: онлайн, офлайн та у змішаному форматі.

За результатами опитування визначено, що більшість фахівців надають послуги у змішаному форматі, в залежності від ситуації і можливостей — про це зазначили 79% респондентів. Серед цих фахівців розподіл часу на ці види роботи різний і залежить від ситуації безпеки в регіоні, в якому вони працюють. Узагальнений середньостатистичний показник такий:

у 25% опитаних більше психосоціальної допомоги надають переважно онлайн;

40% зазначили, що переважає офлайн формат;

35% зазначили, що розподіл рівномірний — 50/ 50;

і тільки 21% зазначили, що надають психологічну та соціальну допомогу учасникам освітнього процесу виключно в офлайн форматі, і не використовують онлайн можливості, оскільки вони працюють у закладах

освіти, в яких створено безпечне середовище і усе навчання відбувається в очному форматі.

Відомо, що соціально-психологічна реабілітація — це довготривалий процес, який передбачає системну індивідуальну чи групову роботу. При підготовці опитувальника для фахівців психологічної служби важливим було сформулювати запитання про те, чи використовують вони програми відновлення в своїй роботі, які передбачають цикл занять.

Запитання в анкеті було сформульовано таким чином: **«Зазначте найбільш дієві практики/програми (не більше трьох) соціально-психологічної реабілітації в постковідний період в умовах війни: повна назва і, якщо знаєте, напрям та автора».**

За результатами опитування було з'ясовано, що лише 40% фахівців відповіли на це запитання, інші 60% — взагалі нічого не відповіли.

Серед тих 40% опитаних, які дали відповідь лише 20% реально зазначили програми та системні підходи, які можуть бути ефективними в напрямку соціально-психологічної реабілітації. І саме ці 20% можна назвати професійним активом фахівців психологічної служби системи освіти. Вони зазначили такі програми/методики:

програма «Діти і війна: навчання технік зцілення» (Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. К. Явної);

корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» (Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Соловійова В.В.);

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»;

Календар ресурсності, «Ресурсна скриня», Практики стійкості (С. Ройз);

Управління проблемами + (індивідуальна психологічна допомога для дорослих у стані дистресу, ВООЗ);

Методика за моделлю BASIC-PH;

«Терапія іграшкою», «Терапевтичний їжачок» (В. Назаревич);
«Радіти знову» (В. Назаревич);
«Таємні історії маленьких і великих перемог» (аудіоказки, Т. Стус);
«Хібукітерапія»;
8 коркова програма по роботі з втратою;
Програма СЕЕН;
методики з посібника «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації.
Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»;
методики з посібника «Психосоціальна підтримка учасників освітнього
процесу» (Андрієнкова В.Л., Войцях Т.В.);
методичні матеріали посібника «Основи реабілітаційної психології:
подолання наслідків кризи» (Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко,
В. Кочубей, Л. Гридковець);
методичні алгоритми роботи за посібниками «Профілактика
посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти»
(Романовська Д.Д., Ілащук О.В.), «Ефективні технології розвитку та
відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих»
(Романовська Д.Д., Ящук М.Г.), «Гармонізація психологічного здоров'я,
розвиток життєстійкості/ стресостійкості» (Романовська Д.Д., Швачій Р.А.),
Психокорекційна робота з дітьми та підлітками, що зазнали насильства
(Баб'як Т.І., редактор Корнієнко І.О.), методичні рекомендації «Соціально-
педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та
постконфліктний період», Інтерактивні методи корекційного впливу на
поведінку дитини (методичні матеріали за редакцією І.О. Корнієнка),
Матеріали регіонального Психологічного проекту «Завжди поруч» кращі
практики Суми 2023 (Марухина І.В., Кондратенко Л.О.), методики з
посібника «Стрес як ресурс» (Грабчак Н.М.);
Програма психологічної реабілітації та допомоги дітям під час війни
DECIDE «Стаємо сильнішими разом!»;

матеріали посібників «Психологічні хвилинки», «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (Андрєєнкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Флярковська О.В., Харківська Т.А.).

2.2. Взаємодія психолога з педагогами в процесі соціально-психологічної реабілітації

«У роботі з соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти чи співпрацюєте Ви з педагогами Вашого закладу освіти?»

Аналіз відповідей респондентів на це запитання показав, що:

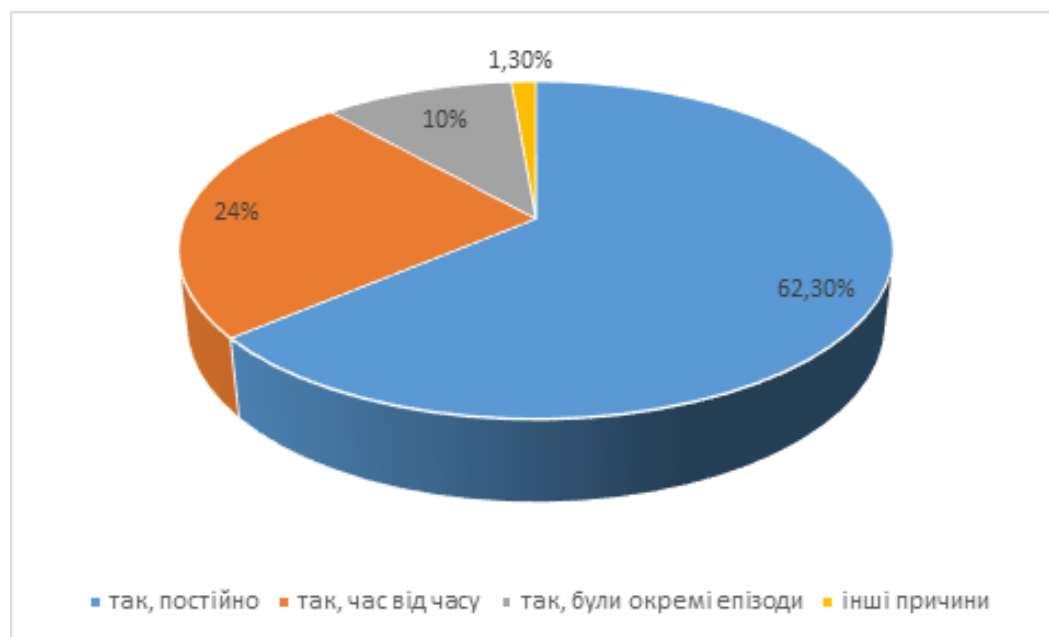
62,3% опитаних постійно здійснюють таку співпрацю;

24% — відповіли стверджувально з уточненням, що співпраця є, але час від часу;

10% — підтвердили, що були окремі епізоди співпраці;

1,3% — вказують на інші причини (гістограма 1).

Гістограма 1. Взаємодія психолога з педагогами в процесі соціально-психологічної реабілітації



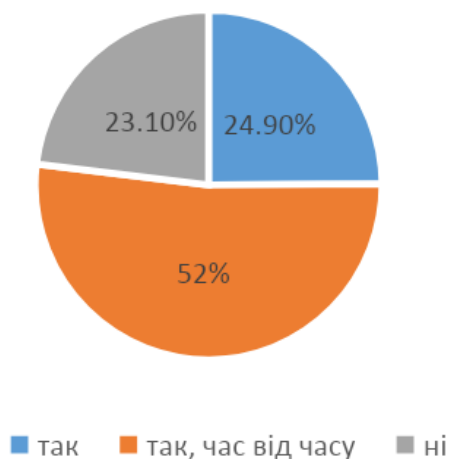
«Чи проводяться у Вашому закладі освіти психолого-педагогічні консилиуми з питань соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти?»

24,9% опитаних зазначили, що у їхньому закладі освіти регулярно проводяться психолого-педагогічні консилиуми з питання соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти;

52% — відповіли, що такі заходи проводяться час від часу;

ще 23,1% опитаних зазначили, що не проводяться (гістограма 2).

Гістограма 2. Як часто проводяться психолого-педагогічні консилиуми з соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти



На запитання про поширення практики перенаправлення до інших фахівців (колеги-психологів, психіатрів, лікарів, працівників служб соціального захисту і т.п.):

найбільше — 28,3% респондентів відповіли «так, до колеги психологів»;

23,8% — перенаправляли до психіатра;

20% — до лікарів інших спеціальностей;

23,5% — до працівників служб соціального захисту;

6% — до юристів;

42,2% — ні до жодного фахівця (гістограма 3).

Гістограма 3. Практика перенаправлення до інших фахівців



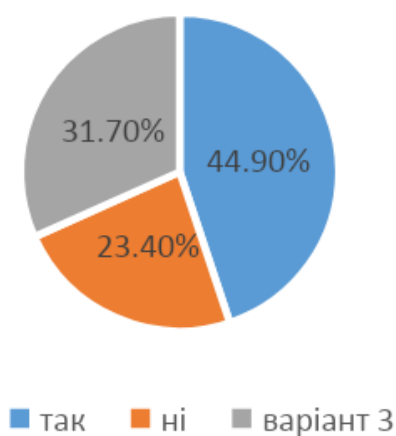
На запитання **«Чи вдалось Вам знайти потрібного фахівця і домовитись про консультацію з ним?»**

44,9% опитаних вказали, що їм вдалося знайти потрібного фахівця, а саме колегу-психолога, і домовитись про консультацію з ним;

31,7% — мали інші варіанти;

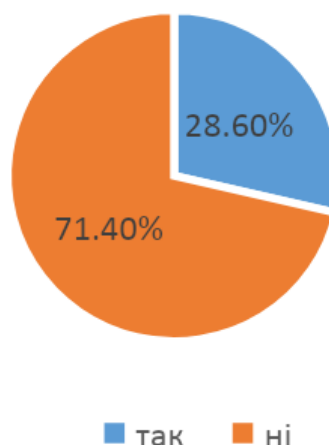
23,4% — не знайшли фахівця (гістограма 4).

Гістограма 4. Взаємодія психолога з іншими фахівцями



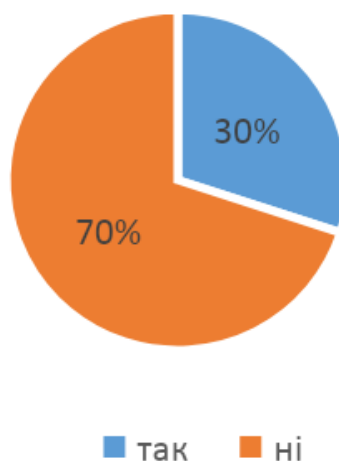
28,6% осіб підтвердили, що знайшли психіатра, психотерапевта, при цьому 71,4% — вказали, що не змогли знайти (гістограма 5).

Гістограма 5. Взаємодія з психіатрами і психотерапевтами



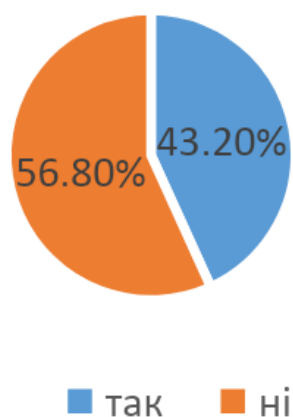
30% опитаних знайшли лікаря іншої спеціальності, 70% — не знайшли (гістограма 6).

Гістограма 6. Взаємодія з лікарями інших спеціальностей



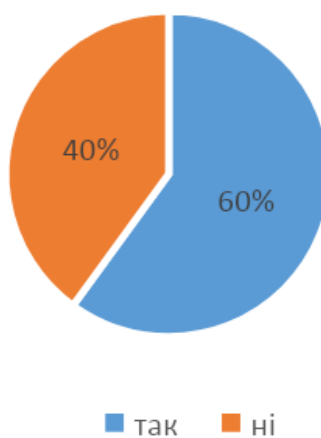
43,2% осіб знайшли потрібного працівника служби соціального захисту, при цьому більша половина — 56,8% — не знайшли (гістограма 7).

Гістограма 7. Взаємодія з фахівцями соціального захисту



Знайти юриста вдалося 60% опитаних, 40% — не знайшли (гістограма 8).

Гістограма 8. Взаємодія з юристами



Тенденції свідчать, що в переважній більшості випадків працівники психологічної служби не знайшли інших фахівців для перенаправлення, ні з числа колег психологів, ні з числа лікарів та інших представників дотичних до проблеми спеціальностей.

Одержані результати дослідження дозволяють зробити такі висновки:

- більшість фахівців психологічної служби системи освіти (62,3%)

налагодили механізм співпраці з педагогами у своїх закладах освіти з метою соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти;

- маємо низькі показники сформованості системи перенаправлення до інших спеціалістів, дотичних до проблематики, через нерозвиненість або відсутність діючої контактної бази фахівців. Актуальною залишається потреба у розгалуженій комунікаційній системі між профільними службами;
- фахівці-психологи потребують унормування нормативної бази з питання проведення психолого-педагогічних консиліумів та подальшого формування бази практики ведення історій клієнтів.

2.3. Професійне вдосконалення працівників психологічної служби

Відповіді на запитання *«Чи відвідуєте супервізійні, інтервізійні чи інші підтримуючі фахові групи»* розподілились таким чином: 60% респондентів відповіли ствердно. 40% зазначили, що не відвідують таких груп (рис. 7).

Отже лише трохи більше половини опитаних працівників психологічної служби мають можливість отримати професійну підтримку. Натомість майже половина респондентів такої можливості не мають. І це в умовах, коли у суспільстві суттєво збільшився запит на соціально-психологічну підтримку населення, що обумовлює збільшення як вимог до професійної підготовки фахівців так і емоційного навантаження на них.

Чи відвідуєте супервізійні, інтервізійні чи інші підтримуючі фахові групи?

1 896 відповідей

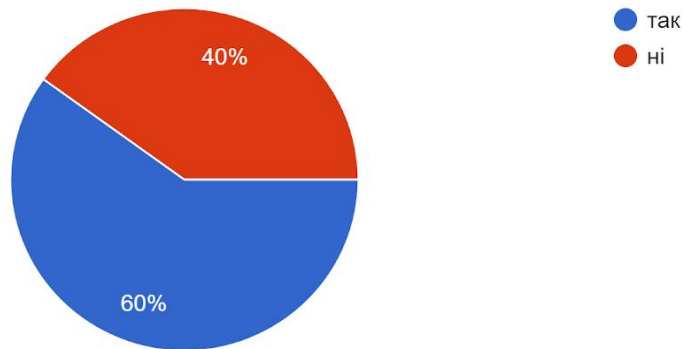


Рис. 7. Розподіл відповідей на запитання «Чи відвідуєте супервізійні, інтервізійні чи інші підтримуючі фахові групи»

Недостатність забезпечення працівників психологічної служби професійною підтримкою у межах супервізійних, інтервізійних чи інших підтримуючих фахових груп підтверджується і відповідями респондентів на запитання *«Чи є потреба у Вас пройти супервізію/інтервізію щодо здійснення соціально-психологічної роботи в постковідний період під час війни?»* (рис. 8).

Чи є потреба у Вас пройти супервізію/інтервізію щодо здійснення соціально-психологічної роботи в постковідний період під час війни?

1 896 відповідей

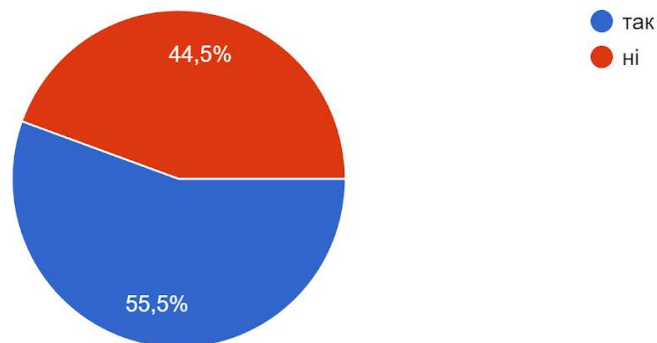


Рис. 8. Розподіл відповідей на запитання «Чи є потреба у Вас пройти супервізію/інтервізію щодо здійснення соціально-психологічної роботи в постковідний період під час війни?»

За результатами відповідей респондентів щодо тем, за якими респонденти хотіли б підвищити свою фахову майстерність для здійснення більш ефективної соціально-психологічної реабілітації постраждалих, було сформовано такий їх перелік:

- Подолання стресу під час травмівних подій.
- Соціально-психологічна реабілітація воїнів, які повернулися з війни.
- Супровід дітей з сімей учасників бойових дій.
- Супровід внутрішньо переміщених сімей, які прибули з окупованих територій.
- Психологічна допомога під час втрати.
- Допомога учасникам освітнього процесу, які зазнали психічного травмування.
- Психологічна реабілітація дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії.
- Профілактика професійного вигорання педагогів.
- Техніки самодопомоги, відновлення ресурсного стану.

Для вивчення рівня зацікавленості працівників психологічної служби у навчанні (оволодінні) інструментами соціально-психологічної реабілітації з різних напрямків опитуваним було запропоновано обрати з наданого переліку напрями за якими вони хотіли би пройти навчання. (Респонденти мали змогу обрати кілька варіантів відповідей.)

Аналіз відповідей на це запитання показав, що серед респондентів є зацікавлені в оволодінні навичками з усіх напрямів (табл. 4).

Найбільша зацікавленість була виявлена до таких напрямів:

- навчання керування емоціями — 52%;
- формування позитивного мислення — 46,9%

- навчання керування агресивною та аутоагресивною поведінкою — 43,8%.

Таблиця 4. Напрями соціально-психологічної реабілітації у засвоєнні яких зацікавлені респонденти

Напрями	Кількість респондентів, %
відновлення соціальних контактів	22,6
навчання керування емоціями	52
навчання керування реакціями	34,2
навчання керування агресивною та аутоагресивною поведінкою	43,8
формування позитивного мислення	46,9
формування/ відновлення навичок розв'язання проблем	32,2
відновлення якості сну	27,4
ненасильницьке спілкування	21,2
медіація в конфліктах	33,5

2.4. Психоемоційний стан та життєстійкість працівників психологічної служби

«Оцініть Ваш психоемоційний стан (домінуючі настрої)».

46,4% — опитаних оцінюють свій емоційний стан як виснаження;

24,4% — відчують себе тривожно та напружено;

29,2% — відчують спокій;

9,2% — задоволення;

достатньо велика частина почуваються натхненно до життя — 15,6% опитаних;

лише 2,8% — почуваються на межі (рис. 9).

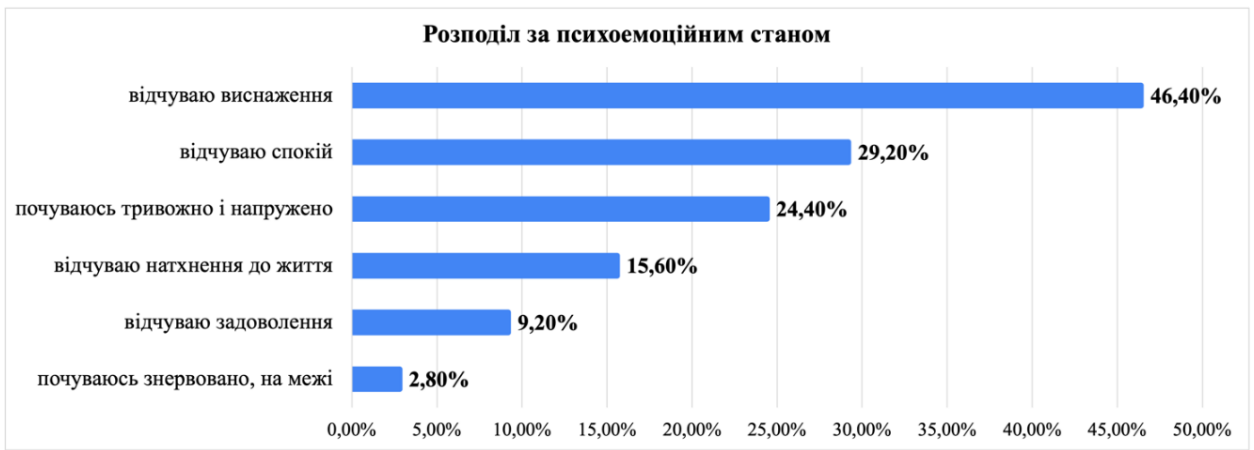


Рис. 9. Оцінка власного психоемоційного стану (домінуючі настрої) працівниками психологічної служби

«Оцініть ефективність запропонованих моделей подолання стресу та відновлення внутрішньої стабільності саме для Вас тепер».

Переважає більшість респондентів, а саме 72,7% оцінюють ефективність моделі подолання стресу «Вміння вірити» вище середнього та часто застосовують її у повсякденному житті. 20,6% опитаних оцінили цю ефективність на 8 балів з 10.

Найменша кількість респондентів - 3,2% оцінили ефективність моделі у діапазоні від 0 до 3 балів, тобто їм ця модель не допомагає і вони її майже не застосовують (рис. 10).

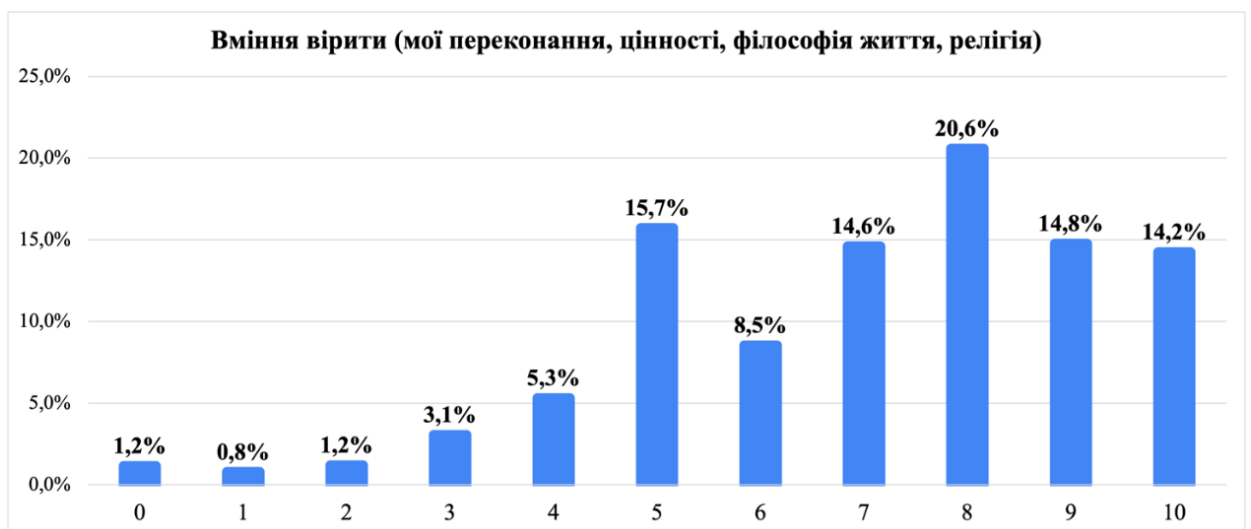


Рис. 10. Ефективність моделі подолання стресу «Вміння вірити (мої переконання, цінності, філософія життя, релігія)»

«Оцініть вашу життєстійкість».

85,7% респондентів оцінюють власну життєстійкість вище середнього (від 6 до 10 балів). Найбільша частка респондентів (28,4%) оцінюють життєстійкість на 8 балів. Низький рівень життєстійкості (від 0 до 4 балів) собі приписують лише 4,7% опитаних (рис. 11).

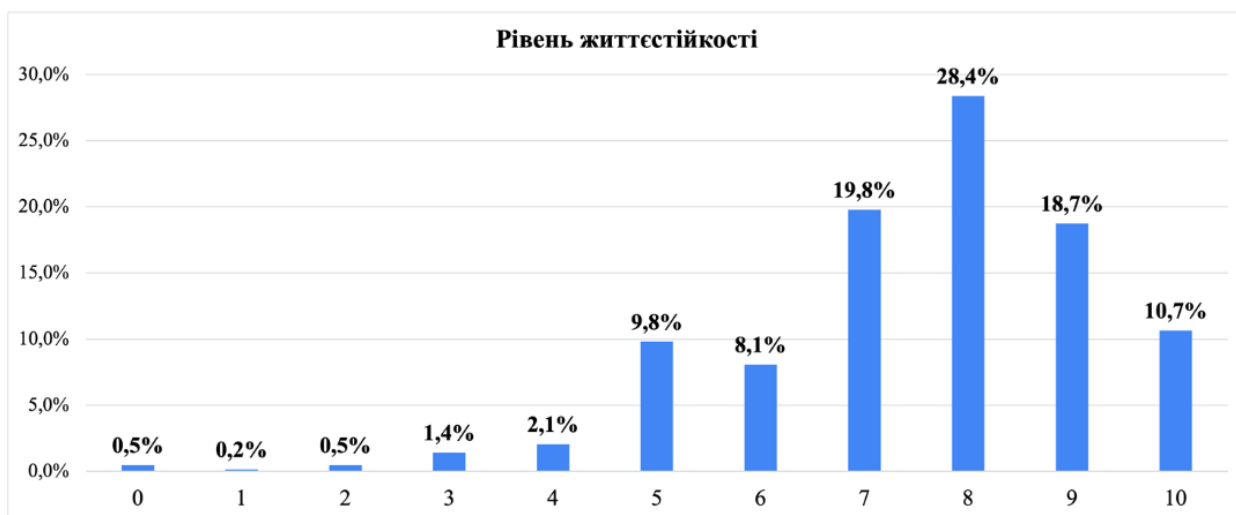


Рис. 11. Оцінка рівня власної життєстійкості працівниками психологічної служби

«Чи вірними стосовно Вас є такі твердження:

Я здаюся і покладаюся на вищі сили/долю у вирішенні моїх проблем;

Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла;

Я намагаюся бути активним/ною і робити гарні справи;

Зараз я сфокусувався у своєму житті лише на пріоритетних речах, оскільки зрозумів, що занадто багато хвилювався через дрібниці;

Я відчув/ла власну силу та почав ставитися до себе з більшою повагою;

Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав;

Я розвинув в собі нові позитивні якості здібності, які допомагають мені долати будь які труднощі;

Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє?».

79,2% опитаних не вважають, що вони покладаються на вищі сили, тобто вони залишаються суб'єктивними та продовжують брати на себе відповідальність за своє життя. Натомість, 26,8% респондентів оцінюють своє покладання на вищі сили від 6 до 10 балів (рис 12).

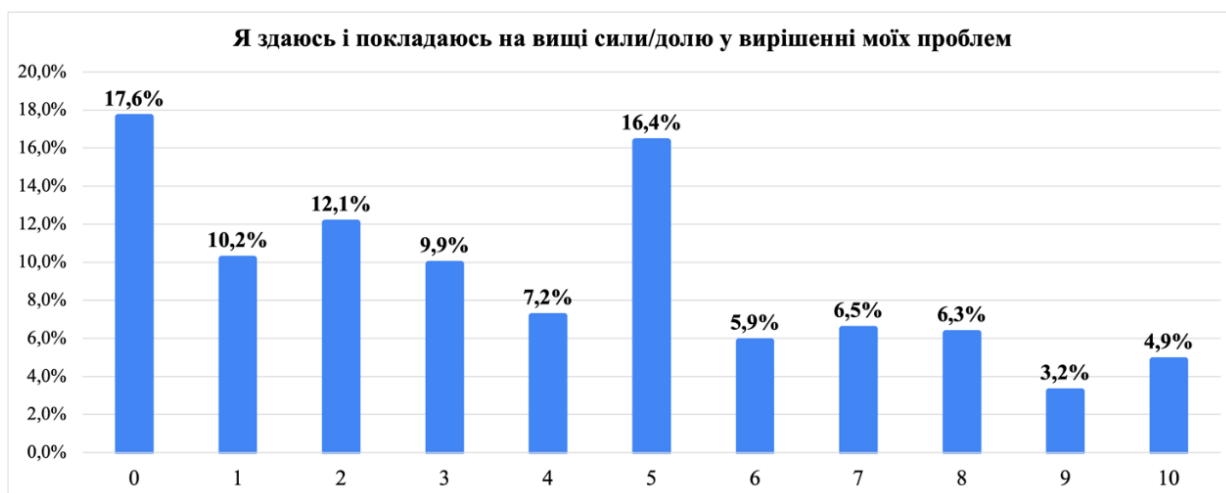


Рис. 12. Оцінка вірності твердження «Я здаюся і покладаюся на вищі сили/долю у вирішенні моїх проблем»

71,9% оцінили ступінь своєї згоди з твердженням «*Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла*» на 7 і більше балів. З них 22,4% респондентів дали оцінку у 8 балів. Найменше респондентів, а саме 1,3% вибірки, поставили оцінку від 0 до 1 балу. Решта 26,9% поставили оцінки від 2 до 6 балів (рис. 13).



Рис. 13. Оцінка вірності твердження «Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла»

Переважна більшість респондентів — 89,9% вибірки оцінюють свої намагання бути активними та робити гарні справи на 6 балів та вище. При цьому оцінили свої намагання від 0 до 3 балів, тобто рідко проявляють їх, лише 1,6% респондентів (рис. 14).

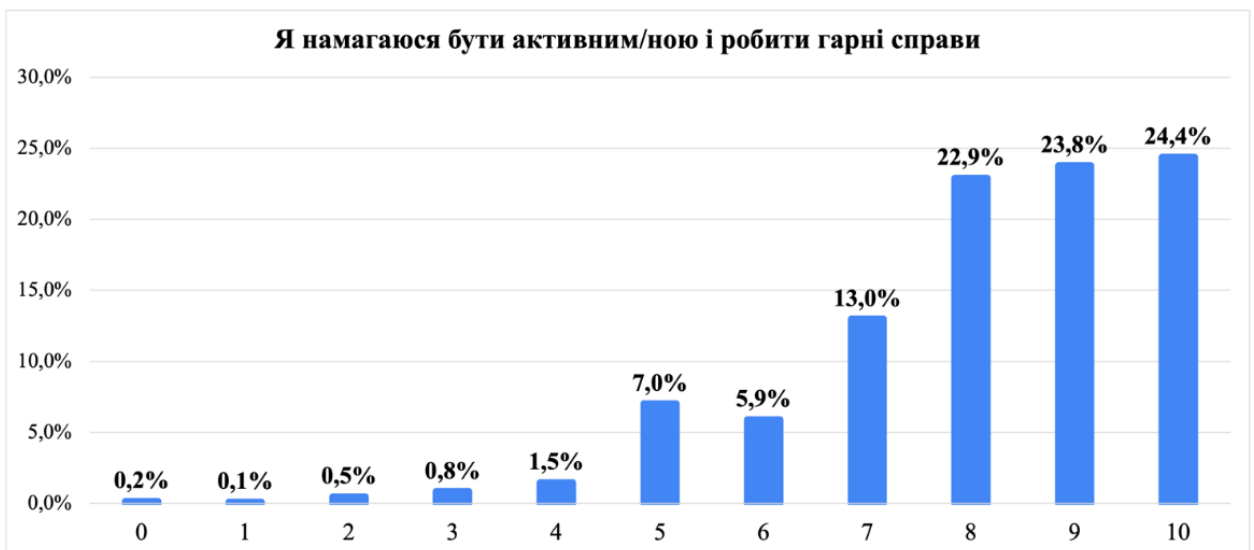


Рис. 14. Оцінка вірності твердження «Я намагаюся бути активним/ною і робити гарні справи»

Абсолютна більшість респондентів (84,9%) на момент опитування фокусувалися лише на пріоритетних речах. 15,1% респондентів не погодилися із запропонованим твердженням (рис. 15).



Рис. 15. Оцінка вірності твердження «Я сфокусувався лише на пріоритетних задачах»

87,6% респондентів відчувають власну силу та почали ставитися до себе з більшою повагою. Лише 12,4% — не відчули змін і не виявили згоди з твердженням (рис. 16).



Рис. 16. Оцінка вірності твердження «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою»

Лише чверть респондентів, а саме 24,68%, не помітили в собі останнім часом нових позитивних якостей, які раніше не помічали. При цьому переважна більшість опитаних погодилися з наявністю цих змін (рис. 17).



Рис. 17. Оцінка вірності твердження «Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав/ла»

Більшість респондентів (78,6%) вважають, що вони розвинули в собі нові позитивні якості і здібності, які допомагають їм подолати труднощі. Заперечили цей факт 21,4% опитаних (рис. 18).



Рис. 18. Оцінка вірності твердження «Я розвинув в собі нові позитивні якості, здібності, які допомагають мені долати будь-які труднощі»

З наведеного графіку видно, що 80,5% опитаних оцінили свою впевненість та оптимізм щодо майбутнього від 6 балів та вище. Лише 2,1% — низько оцінюють власну впевненість у майбутньому. Решта дали оцінки від 3 до 5 балів (рис. 19).



Рис. 19. Оцінка вірності твердження «Я з впевненістю та оптимізмом дивлюся в майбутнє»

Відповідаючи на запитання «*За допомогою яких практик Ви зберігаєте себе як фахівця в ресурсі?*» більша частина респондентів назвали різні види дихальних, психологічних та терапевтичних практик, медитацій та подібних видів активності (54% опитаних). Як основний спосіб збереження себе в ресурсі спілкування з різними людьми, пізнання себе та відпочинок обрали 25,9% . Віра та релігія як стратегія збереження ресурсу була обрана лише 2,1% опитаних. Решта - надають перевагу практикам, що не підпадають під жодну з описаних категорій (рис. 20).

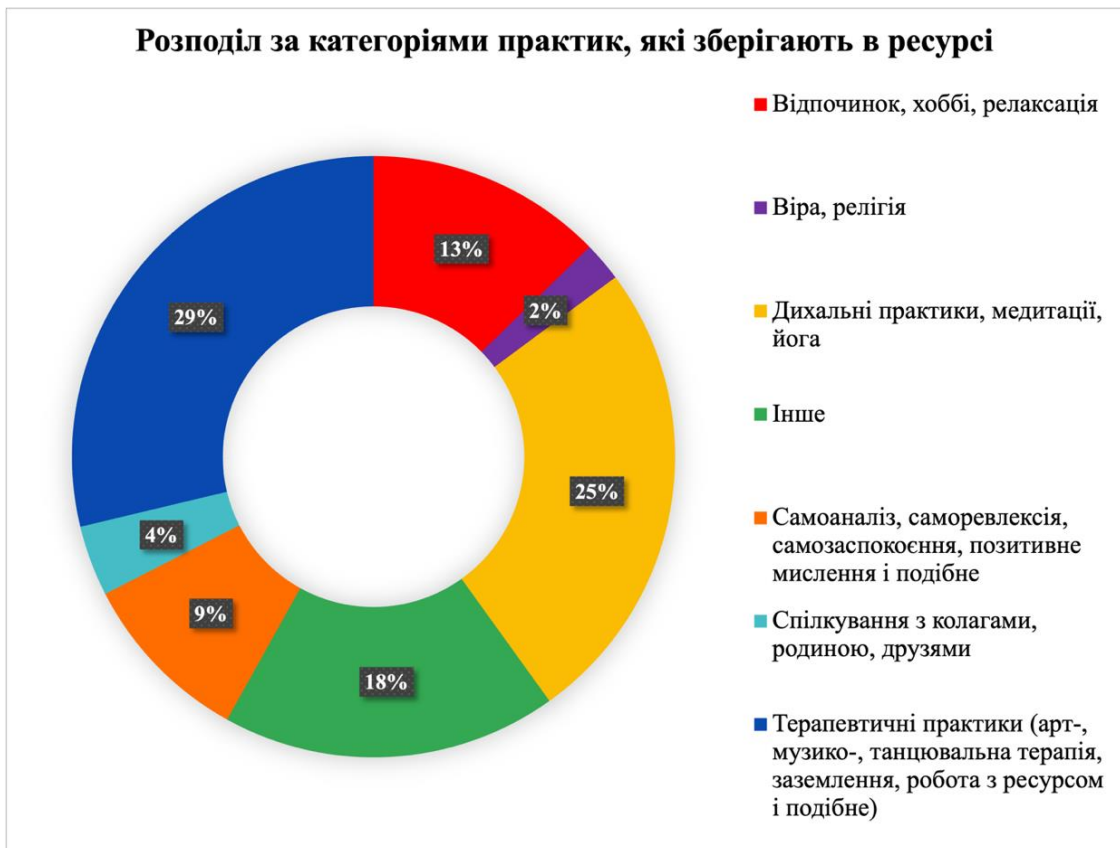


Рис. 20. Розподіл за категоріями практик, які зберігають в ресурсі працівників психологічної служби

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи зазначимо, що одержані результати свідчать про зростаючий авторитет і довіру до професіоналізму психологів, так до 63% з них у постковідний період за психологічною допомогою звертались педагоги, до 61 % — здобувачі освіти, до 56 % — батьки (рис. 4).

Про довіру до психологів свідчить також звернення по допомогу з боку жителів громади, знайомих і родичів учасників освітнього процесу. Про це зазначили більше як 25% опитаних.

Близько двох третин психологів вказали, що вони здійснюють соціально-психологічну реабілітацію постраждалих внаслідок пандемії COVID-19 та російсько-української війни.

Серед найбільш поширених запитів від клієнтів психологи зазначили: підвищений або високий рівень тривоги, занепокоєння; знижений фон настрою, апатія, відчуття безпорадності; страх за своє життя чи життя близьких; відсутність мотивації до навчання, вибору професії, розвитку тощо; втома, виснаження, хронічний стрес; труднощі адаптації до навчання, нових умов проживання та ін.

Більше двох третин опитаних зазначили, що у процесі соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти і їхніх батьків вони співпрацюють з педагогами закладу освіти. Більше половини зазначили, що регулярно проводять психолого-педагогічні консиліуми з питань соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти.

Необхідно відмітити, що значною проблемою є проблема перенаправлення до інших спеціалістів. Якщо перенаправлення до колег-психологів іще є можливим, то перенаправлення до психіатрів, психотерапевтів, юристів, працівників соціальних служб є вкрай ускладненим. Є підстави стверджувати, що міжвідомча взаємодія є радше красивим побажанням ніж дієвою реальністю, принаймні на рівні громад.

За результатами дослідження виявлено, що у працівників психологічної служби наявна потреба у підвищенні свого фахового рівня щодо методів і технологій здійснення соціально-психологічної реабілітації постраждалих від пандемії COVID-19 та воєнних дій. Зокрема, більше половини опитаних (55,5%) заявили, що відчують потребу у проходженні супервізійних або інтервізійних груп. При цьому реально відвідують такі групи близько 60%.

Щодо тематики підвищення власної кваліфікації респонденти заявили про такі потреби: психологічний супровід дітей сімей учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб; техніки психологічної допомоги під час втрати; психологічна реабілітація дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії; профілактика професійного вигорання педагогів та ін.

Важливим аспектом дослідження було визначення актуального психоемоційного стану психологів – працівників психологічної служби, та методів самопомоги і самовідновлення, визначення рівня резильєнтності та усвідомлення власних ресурсів.

Дві третини опитаних заявили, що відчують виснаження, тривогу і емоційне напруження. Зрозуміло, що у такому стані психологам непросто надавати допомогу учасникам освітнього процесу. Тільки близько третини відчують спокій і навіть наснагу.

У якості основних способів подолання незадовільного психоемоційного стану в більшості випадків обираються методики доказової науки (популярні психологічні, терапевтичні та дихальні техніки), все менше опитаних покладаються на віру, релігію та вищі сили. Обрання саме такої стратегії підвищує життєстійкість, віру в свої сили та впевненість й оптимізм по відношенню до майбутнього.

Респонденти з виснаженням, тривогою та незадовільним емоційним станом схильні фокусуватися лише на пріоритетних речах у своєму житті.

Активність та хороші справи по відношенню до інших, активна життєва позиція, участь у волонтерських проєктах допомагають психологам відкрити в собі нові позитивні якості, підвищувати рівень поваги до себе.

Формування й розвиток позитивних особистісних якостей та здібностей, побудова оптимістичних життєвих перспектив допомагають працівникам психологічної служби долати труднощі у професійному і особистому житті та сприяють постстресовому розвитку.

Переважна більшість психологів оцінюють власну життєстійкість вище середнього рівня. Для відновлення ресурсу фахівці в більшості своїй обирають популярні техніки дихання, заземлення, контролю емоцій та подібне. Навчання, соціалізація, проведення часу з самим собою, відпочинок також займають вагомe місце у відновленні власних ресурсів працівників психологічної служби системи освіти.

Отже, не дивлячись на те, що працівники психологічної служби відчують складнощі, пов'язані з перенесеною пандемією COVID-19 та негаразди російсько-української війни, недостатнім рівнем науково-методичного забезпечення їхньої професійної діяльності та іншими організаційним проблемами, виявляють високий рівень життєстійкості, займають активну життєву позицію, з оптимізмом дивляться у майбутнє і доволі ефективно здійснюють соціально-психологічну реабілітацію всіх учасників освітнього процесу та інших членів територіальних громад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Каменщук Т. Д. Зовнішні чинники та психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. *Соціальна педагогіка*. Випуск 62. Том 2. 2023. С. 127–130. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/62.2.24>
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки К 36 в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с. URL: <https://hryoutest.in.ua/storage/881/%D0%9A%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%9C%D0%9F%D0%9A.pdf>
3. Лунченко Н. В., Мельник А. А., Панок В. Г., Ткачук І. І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716565/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
4. Мороз Р. А., Сосновенко Н. В. Соціально-психологічна постковідна реабілітація в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 10 (40). С. 799–810. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10\(40\)-799-810](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10(40)-799-810)
5. Основи практичної психології : підручник для студентів ВЗО / Н. Чепелева, Т. Титаренко та ін.; керівник авт. кол-ву В. Г. Панок. Київ : Либідь, 1999. 536 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728890/>
6. Панок В. Г. Постковід: методологія психологічного дослідження. *XXV Міжнародна науково-практична конференція «Theoretical foundations of scientists and modern opinions regarding the implementation of modern trends»*, Сан-Франциско США, 27-30 червня 2023 р. С. 388–390. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741623>

7. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4 (2). С. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205>

8. Панок В. Г. Концепція організації соціально-психологічної допомоги населенню, що постраждало внаслідок аварії на ЧАЕС і психологічна служба освіти. *Соціально-психологічні наслідки аварії на ЧАЕС: Проблеми організації і функціонування центрів соціально-психологічної реабілітації*. Київ, 1995. С. 58–64.

9. Панок В. Г. Мониторинг социально-психологической ситуации в зоне Чернобыльской катастрофы : монография. Киев : Чернобыльинтеринформ, 1997. 144 с.

10. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672/1/panok2017.pdf>

11. Панок В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2021. 3 (1). DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-9-1>

12. Панок В. Г. Теоретико-методологічні питання постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)* : збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. С. 68–69. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156872>

13. Панок В. Г., Ткачук І. І., Горленко В. М., Якимчук Г. В. Про наукову і науково-організаційну діяльність Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи за 2018-

2022 рр. та перспективи його розвитку: за результатами наукової доповіді на засіданні Президії НАПН України 15 вересня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Вип. 4 (2). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4208>

14. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчальна програма підвищення кваліфікації практичних психологів / авт. кол: В. Г. Панок, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 56 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729072/>

15. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчальна програма підвищення кваліфікації соціальних педагогів / авт. кол: В. Г. Панок, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, І. І. Ткачук, Р. А. Мороз, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729071/>

16. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчально-методичний посібник / авт. кол: В. Г. Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 224 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729074/>

17. Предко В. В. Життестійкість у постковідний період: подолання наслідків переживання відчуття втрати. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 23–27. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738323/>

18. Предко В. В. Психологічні аспекти постковідної реабілітації учасників освітнього процесу: відновлення життестійкості. *Габітус*. 2022. Випуск 35. С. 149–158. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.22>

19. Романовська Д. Д. Специфіка постковідної соціально-психологічної реабілітації у закладах освіти в період війни. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)* : збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ.

конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р. Харків : ХНПУ імені
Г. С. Сковороди, 2023. С. 82–90. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156925>

АНКЕТА

для працівників психологічної служби щодо вивчення практики соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/ або втратили близьких внаслідок пандемії

Шановні колеги!

Запрошуємо вас взяти участь в опитуванні, спрямованому на розуміння потреб працівників психологічної служби у методичній підтримці в роботі щодо відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Метою опитування є вивчення практики соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу у постковідний період повномасштабної війни.

Опитування є анонімним, його результати будуть використані у загальному контексті. Ваші персональні дані вказувати не потрібно. Натомість сподіваємося на вашу відвертість і добросовісне ставлення до опитування.

Зазначте, будь ласка, деякі дані про себе.

Ваша стать:

чоловіча/ жіноча

Ваш вік:

до 30 років;

від 31 до 40 років;

від 41 до 50 років;

від 51 до 60 років;

більше 60 років.

Вкажіть область, де живете на даний момент:

Вінницька область

- Волинська область
- Дніпропетровська область
- Донецька область
- Житомирська область
- Закарпатська область
- Запорізька область
- Івано-Франківська область
- Київська область
- Кіровоградська область
- Луганська область
- Львівська область
- Миколаївська область
- Одеська область
- Полтавська область
- Рівненська область
- Сумська область
- Тернопільська область
- Харківська область
- Херсонська область
- Хмельницька область
- Черкаська область
- Чернівецька область
- Чернігівська область
- м. Київ
- АР Крим
- м. Севастополь

Чи довелося Вам переїжджати до іншого населеного пункту України та/ або за кордон у зв'язку з російською агресією?

Так/ Ні

Якщо Ви є внутрішньо переміщеною особою то вкажіть, з якої

області переїхали:

- Вінницька область
- Волинська область
- Дніпропетровська область
- Донецька область
- Житомирська область
- Закарпатська область
- Запорізька область
- Івано-Франківська область
- Київська область
- Кіровоградська область
- Луганська область
- Львівська область
- Миколаївська область
- Одеська область
- Полтавська область
- Рівненська область
- Сумська область
- Тернопільська область
- Харківська область
- Херсонська область
- Хмельницька область
- Черкаська область
- Чернівецька область
- Чернігівська область
- м. Київ
- АР Крим
- м. Севастополь

Тип населеного пункту, у якому знаходиться заклад освіти, в якому

Ви працюєте:

місто

село

селище міського типу

Ваша посада:

практичний психолог

соціальний педагог

суміщаю ці посади

інше _____

Ваш професійний стаж в психологічній службі:

до 5 років

до 10 років

до 20 років

більше 20 років

Вкажіть тип закладу в якому Ви працюєте:

Заклад професійної (професійно-технічної) освіти

Заклад фахової передвищої освіти

Заклад загальної середньої освіти

Заклад дошкільної освіти

Заклад вищої освіти

Заклад позашкільної освіти

Заклад спеціалізованої освіти (ДЮСШ і т.п.)

Заклад спеціальної освіти (НРЦ та ін.)

Інше _____

Вкажіть, чи маєте Ви фахову вищу освіту, відповідно до посади:

так

я соціальний педагог, але маю психологічну освіту, і навпаки

я маю іншу вищу педагогічну освіту, але працюю практичним психологом/ соціальним педагогом

я не маю вищої освіти, але працюю практичним психологом/ соціальним педагогом

Чи зверталися до Вас учасники освітнього процесу в постковідний період за психологічною допомогою?

педагоги так/ ні

здобувачі освіти так/ ні

батьки так/ ні

Чи здійснюєте Ви соціально-психологічну реабілітаційну роботу, з метою відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу?

так, постійно

так, час від часу

так, були окремі епізоди

ні

Чи зверталися до Вас жителі громади, знайомі учасників освітнього процесу, сторонні люди за наданням допомоги з соціально-психологічної реабілітації або допомоги?

так, постійно

так, час від часу

так, були окремі епізоди

ні

З якими зверненнями (запитами) до Вас зверталися? (поставте позначку навпроти обраного варіанту/ обраних варіантів)

психоемоційне збудження, гострі стресові реакції;

підвищений або високий рівень тривоги, занепокоєння;

порушення сну (труднощі з засинанням, раннє, часте пробудження тощо);

знижений фон настрою, апатія, відчуття безпорадності;

страх за своє життя чи життя близьких;

немотивовані напади паніки;
підвищений рівень агресивності, дратівливості;
лють, ненависть;
плаксивість, сум, туга;
підвищений рівень агресивності;
емоційні та поведінкові прояви аутоагресії;
загострення хронічних захворювань, виникнення гострих захворювань,
тілесні болі тощо;
відсутність мотивації до навчання, вибору професії, розвитку тощо;
когнітивні порушення (порушення сприйняття, зниження пам'яті,
концентрації та обсягу уваги, операцій мислення тощо);
труднощі адаптації до навчання, нових умов проживання;
горювання через втрату;
втома, виснаження, хронічний стрес;
почуття провини, «провина вцілілого»;
консультації про те, як розповідати дітям про війну, втрату, рідних в
полоні, зниклих безвісті тощо;
відновлення почуття безпеки;
страх сирени, гучних звуків;
фантомні сирени/вибухи;
інше _____

Які практики роботи з постраждалими Ви застосовували у роботі з метою соціально-психологічної реабілітації, відновлення стану? (можє бути декілька відповідей)

тілесно орієнтовані практики (вказіть, які саме) _____ ;
дихальні практики (вказіть, які саме) _____ ;
арт-терапевтичні практики (вказіть, які саме) _____ ;
психодраматичні техніки (вказіть, які саме) _____ ;
практики когнітивно-поведінкової терапії (вказіть, які саме) _____ ;

релаксаційні техніки (вказіть, які саме) _____;
ігротерапія, кінотренінги, психоедукація (вказіть, з яких тем) _____;
рефлексивні зустрічі з вчителями;
групи емоційної підтримки, емоційного відреагування з батьками,
педагогами;
інші моделі, технології зниження стресового навантаження та
психоемоційної стабілізації (вказати, які саме) _____.

**Яким чином Ви надаєте допомогу учасникам освітнього процесу?
(вказуйте у відсотках, приблизно)**

онлайн (через соціальні мережі, Zoom, Google, телефоном);
офлайн (особисто, у безпосередньому спілкуванні).

**Зазначте найдієвіші практики/ програми (не більше трьох)
соціально-психологічної реабілітації в постковідний період в умовах
війни: повна назва і, якщо знаєте, напрям та автора**

**У роботі з соціально-психологічної реабілітації здобувачів освіти чи
співпрацюєте Ви з педагогами Вашого закладу освіти?**

так, постійно
так, час від часу
так, були окремі епізоди
ні (якщо ні, то вкажіть причину) _____.

**Чи проводяться у Вашому закладі освіти психолого-педагогічні
консиліуми з питання соціально-психологічної реабілітації здобувачів
освіти?**

так, постійно
так, час від часу

ні

Чи траплялись у Вас випадки, коли треба було перенаправити особу, яка звернулась до Вас, до інших фахівців (до колег-психологів, які мають або вищу кваліфікацію, або вузьку спеціалізацію в певному колі проблем або до фахівців інших професій, психіатрів, лікарів інших спеціальностей, юристів, працівників служб соціального захисту)?

Так, до колег-психологів

Так, до психіатра, психотерапевта

Так, до лікарів інших спеціальностей

Так, працівників служб соціального захисту

Так, до юриста

Так, вкажіть до якого фахівця _____

Ні

Чи вдалось Вам знайти потрібного фахівця і домовитись про консультацію з ним? (Якщо на попереднє запитання Ви відповіли ствердно.)

Колегу-психолога

Так/ Ні

Психіатра, психотерапевта

Так/ Ні

Лікаря іншої спеціальності

Так/ Ні

Працівника служб соціального захисту

Так/ Ні

Юриста

Так/ Ні

Чи відвідуєте супервізійні, інтервізійні чи інші підтримуючі фахові групи?

Так/ Ні

Чи є потреба у Вас пройти супервізію/ інтервізію щодо здійснення соціально-психологічної роботи в посковідний період під час війни?

Так/ Ні

Зазначте, яку методичну допомогу Ви потребуєте для здійснення якісної соціально-психологічної реабілітації, яка тематика навчання Вам була би цікава?

Оцініть Вашу потребу щодо навчання (оволодіння) інструментами соціально-психологічної реабілітації у таких напрямках:

відновлення соціальних контактів

навчання керування емоціями

навчання керування реакціями

навчання керування агресивною та аутоагресивною поведінкою

формування позитивного мислення

формування/ відновлення навичок розв'язання проблем

відновлення якості сну

ненасильницьке спілкування

медіація в конфліктах

Оцініть Ваш психоемоційний стан (домінуючі настрої):

почуваюся знервовано, на межі

почуваюся тривожно і напружено

відчуваю виснаження

відчуваю спокій

відчуваю задоволення

почуваюся натхненою до життя

За допомогою яких практик Ви зберігаєте себе як фахівця в ресурсі?

Оцініть ефективність запропонованих моделей подолання стресу та відновлення внутрішньої стабільності саме для вас тепер (від 0 — не допомагає, тому не використовую; до 10 — максимально допомагає, тому використовую щодня)

За допомогою вміння вірити (мої переконання, цінності, філософія життя, релігія)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

За допомогою вміння розуміти та висловлювати власні емоції (вираження емоцій та почуттів)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

За допомогою звернення за підтримкою до соціуму (соціальні зв'язки, соціальна приналежність, спілкування)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

За допомогою використання творчих здібностей, креативності (уява, мрії, спогади, творчість)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

За допомогою використання ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити (розуму, пізнання, когнітивні стратегії)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

За допомогою використання можливостей нашого тіла (фізична активність, тілесні ресурси слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

Оцініть вашу життєстійкість: (від 0 — відсутня; до 10 — максимально висока і допомагає вистояти, справлятися з викликами без ускладнень)

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Чи вірними стосовно Вас є такі твердження (від 0 — абсолютно не вірно; до 10 — вірно на 100 відсотків)

Я здаюся і покладаюся на вищі сили/ долю у вирішенні моїх проблем

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Я намагаюся бути активним/ною і робити гарні справи

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Зараз я сфокусувався у своєму житті лише на пріоритетних речах, оскільки зрозумів/ла, що занадто багато хвилювався через дрібниці

Так/ Ні

Я відчув/ла власну силу та почав ставитися до себе з більшою повагою

Так/ Ні

Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав

Так/ Ні

Я розвинув/ла в собі нові позитивні якості здібності, які допомагають мені долати будь які труднощі

Так/ Ні

Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє (від 0 — абсолютно не вірно; до 10 — вірно на 100 відсотків)

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

Дякуємо за участь в опитуванні!

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Підготовлено в рамках виконання прикладного дослідження
«Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього
процесу в діяльності працівників психологічної служби»
(номер державної реєстрації 0123U102938)

За грантової підтримки
Національного фонду досліджень України
(реєстраційний номер проєкту 2021.01/0198)

Для безкоштовного розповсюдження

ПРАКТИКИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ, ЯКІ ПЕРЕХВОРИЛИ НА COVID-19 ТА/ АБО ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ ВНАСЛІДОК ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ (РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ)

ПРЕПРИНТ

За науковою редакцією
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. Панка

Підписано до друку 27.06.2024.
Формат 60x84/8 Умовн. друк. арк 6,7.
Об'єм даних 2,5 Мб. Зам. № 2/06-24

Видавець і виготовлювач:
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,
тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013