

ПРОБЛЕМИ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Панок Віталій Григорович

ORCID ID: 0000-0003-1421-0554

Директор УНМЦ практичної психології
і соціальної роботи НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
дійсний член (академік) НАПН України,
Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Рівень захворюваності на COVID-19 за даними Міністерства охорони здоров'я України сьогодні залишається доволі високим та знаходиться на грані ризику перетворитись на сезонну епідемію [6].

Фахівці Національної академії медичних наук України [8] зазначають, що зараження небезпечним вірусом і тим більше – перенесене захворювання, здійснюють суттєвий вплив не тільки на фізичне здоров'я громадян, а й на психічне. Особливо це стосується молодих людей і дітей. Доведено, що COVID-19 негативно впливає на розвиток і формування когнітивних функцій – пам'яті, уваги, розуміння навчальних текстів, психоемоційної сфери, вольової регуляції поведінки [1,10,12,18]. У багатьох постраждалих від пандемії відмічають симптоми депресії, екзистенційної та особистісної тривоги, стигматизації та астенизації [4,11,19,20].

Мета статті. На основі теоретичного аналізу проблеми та аналізу результатів емпіричних досліджень визначити і описати основні проблеми постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби системи освіти.

Виклад основного матеріалу. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Психічне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дає людям змогу долати стресові ситуації життя, реалізовувати власний потенціал, успішно вчитись і працювати, а також робити свій внесок у життя суспільства. Це невіддільний компонент здоров'я і добробуту, що є основою нашої індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати відносини та формувати світ, у якому ми живемо.

Психічне здоров'я – це одне з основоположних прав людини. До того ж воно має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку»[2].

Найбільш потужним фактором, що значно погіршує постковідну соціально-психологічну реабілітацію постраждалих від пандемії COVID-19 є російсько-українська війна.

Станом на жовтень 2024 р., за офіційною інформацією Офісу Генерального прокурора, 578 дітей загинули і 1642 дитини отримали поранення різного ступеня тяжкості (дані без повного врахування з місць активних бойових дій) [9].

Окрім убивства дітей та фізичної шкоди, спричиненої воєнними діями, багато дітей зазнали втрат і насильства, які завдали шкоди їхньому психічному здоров'ю. Кожен другий підліток повідомляє про проблеми зі сном, а кожен п'ятий має нав'язливі думки та спогади, зазначили в Дитячому фонді Організації Об'єднаних Націй із захисту прав та інтересів дітей ЮНІСЕФ [3].

За період 2022–2024 рр. понад 14 млн людей – майже третина населення країни – залишили власні домівки. Близько 3,7 млн громадян України – це внутрішньо переміщені особи, а майже 6,5 млн – біженці за кордоном [5].

Унаслідок війни особливо гостро постали питання доступності та безпеки освіти. Багато дітей втратили можливість долучитися до

навчального процесу, педагоги в регіонах, де відбуваються або потенційно можуть відбуватися бойові дії, працюють під загрозою обстрілів. Дистанційна робота освітніх установ призвела до зниження якості освіти. У багатьох учнів наявні розриви у освоєнні знань або освітні втрати – пропущено багато навчального матеріалу з багатьох предметів. Доступ до якісної освіти на сьогодні нерівномірно розподілений між різними регіонами країни. В умовах війни питанням інклюзивної освіти дітей з особливими освітніми потребами, через відомі причини, приділяють недостатньо уваги [13,15].

Пандемія COVID-19 спричинила суттєві суспільні зміни: до наслідків постковідного стану суспільства, зокрема, належать: соціальна ізоляція та обмеження соціальної взаємодії; втрата рідних і знайомих; докорінні зміни в організації праці та навчання; загострення хронічних захворювань та інвалідність унаслідок перенесеного захворювання; упровадження дистанційних форм освітньої діяльності; значне зростання психоемоційного напруження, страхів, фобій, випадків агресії та аутоагресії, депресивних станів тощо [4,14,16,19].

З часу реєстрації на території України, за даними Міністерства фінансів України, станом на квітень 2024 р. налічувалося 5 млн 557 тис. 995 осіб, які занедужали на цю хворобу, з них померлих – 112 тис. 418 осіб [7].

Сьогодні очевидно є необхідність реабілітації (і абілітації) самих різноманітних верств населення, яке зазнало травми війни і травми пандемії. При цьому складність дослідження і планування процесів реабілітації та абілітації полягає ще й у тому, що ці дві великі групи несприятливих життєвих факторів накладаються одна на одну. Таке накладання з однієї сторони підсилює негативні реакції людини, з іншої – досвід подолання пандемії стає у нагоді в подоланні травми війни та формуванні сукупності особистісних якостей, які зараз називають резилієнс.

Зауважимо, що реабілітація, у строгому розумінні цього терміну, передбачає *відновлення втрачених функцій, якостей і соціальних в'язків.*

Абілітація, у свою чергу – формування *нових* функцій, якостей і соціальних зв'язків. Війна і пандемія – це події які мають ознаки катастрофи. Тобто мають непоправні наслідки для людини і суспільства. Тому, зважаючи на таку психологічну сутність цих явищ, посткатастрофне існування вимагає не тільки відновлення втраченого, а й формування нових можливостей для того, щоб будувати життя *після* втрат. Зважаючи на величезні втрати (житла, здоров'я, близьких і друзів) ре-абілітація і абілітація мають бути не тільки узгодженими між собою, а єдиним процесом відновлення людини як особистості і як суб'єкта соціальних відносин.

Результати наших досліджень [11,13,14,17,19] свідчать, що люди старшого віку, люди, які мають досвід переживання важких життєвих колізій, швидше адаптуються до нових посткатастрофних умов життя, швидше і з меншими втратами переживають складні часи. Але оскільки учасники освітнього процесу переважно люди молоді, з невеликим життєвим досвідом, то вони потребують особливої уваги психологів і працівників соціальних служб.

Зважаючи на сказане, ключовими проблемами освітнього середовища, які можуть позначатися на загальному емоційному стані його учасників та спричиняти несприятливі наслідки через травмівні стресові впливи, є такі [4].

Наявність *складнощів психоемоційного* характеру у дорослих учасників освітнього процесу – вчителів і батьків. Негативні психоемоційні стани значущих дорослих, через механізми емпатії та зараження викликають негативні стани у дітей, обумовлюють у них виникнення симптомів депресії, посттравмівних реакцій, страхів, астенічних реакцій, порушення правил поведінки, агресію, замкненість, відсутність навчальної мотивації і т.п. У роботі з вчителями, а це сама «важка» категорія для психолога, необхідно звернути увагу на різноманітні засоби і прийоми психологічної просвіти (консультації, лекції, групи підтримки та ін.), проведення майстер-класів і тренінгів з опанування прийомами емоційної

саморегуляції, уникання конфліктів і на розвитку їхньої життєстійкості, стресостійкості, навичок застосування алгоритмів саногенної (здоров'язберігаючої) поведінки.

Недостатня кількість *спеціальних програм* зі збереження психоемоційного балансу та ментального здоров'я для дорослих учасників освітнього процесу, зокрема *батьків*. Відомо, що сім'я здійснює вирішальний вплив на підростаючу особистість. Тому робота з батьками має стати одним з пріоритетів у роботі працівників психологічної служби. Важливо поновити або активізувати роботу батьківських комітетів, клубів, лекторіїв, консультпунктів. Головним тематичним спрямуванням яких має бути формування навичок збереження психоемоційного балансу та ментального здоров'я. Нині важливо створити здорове середовище, у якому діти могли би спостерігати практичні дії дорослих щодо навичок саморегуляції, життєстійкості, а також спертися на позитивні алгоритми подолання стресових обставин дорослими, на їхній врівноважений психоемоційний стан.

Наявність *когнітивних труднощів* і проблем вольової сфери, психорегуляції, порушення психоемоційного балансу дітей та підлітків як наслідок впливу надмірних стресових чинників війни і пандемії. Психоемоційна нестабільність, яка спостерігається в найближчому соціальному оточенні дитини, проблеми з належною організацією освітнього процесу в закладі освіти, дистанційні і змішані форми навчальної діяльності призводять до відчутних освітніх втрат і розривів. На індивідуальному рівні це виявляється як втрата концентрації довільної уваги, зосередженості на виконанні навчальних завдань, погіршення запам'ятовування навчального матеріалу, нездатність виявляти вольові зусилля для самоорганізації в процесі учіння, зниження самооцінки як наслідок невдач з засвоєнням навчального матеріалу, втрата пізнавального інтересу та навчальної мотивації в цілому, відсутність від активного планування своєї професійної кар'єри та власного майбутнього в цілому.

Відсутність або недостатня кількість в уже існуючих освітніх програмах предметів, спецкурсів, спеціальних тем та навчальних матеріалів, які були б спрямовані на формування в дітей та підлітків практичних навичок з надання першої психологічної допомоги собі та іншим в умовах надзвичайної ситуації, реалізації алгоритмів дій та власної поведінки в ситуації кризи або загрози життю, формування власної мотивації щодо збереження ментального здоров'я, формування навичок здорового способу життя в умовах загрози пандемії та воєнних дій, підтримки постраждалих – поранених, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів. У цьому випадку особливої ваги набуває міжпредметна взаємодія та узгодженість освітніх матеріалів, наступність у процесі навчання.

Гострою проблемою залишається й *дистанційне навчання*, яке набуло широкого розповсюдження з початком пандемії. При цьому проблеми дистанційного навчання не є суто проблемами педагогічної практики. Це, передусім, є проблемами дидактики, методики викладання предметів, вікової та педагогічної психології. Сьогодні ми можемо констатувати відсутність науково обґрунтованих методик, наукових досліджень у цьому напрямі психолого-педагогічної науки. Фактично, уся проблематика «дистанційки» покладена на вчителів. Негативні наслідки такої ситуації вже виявляються у зниженні рівнів навчальних досягнень учнів, рівня знань з окремих предметів і загальної обізнаності, загальної культури, знецінення освіти і науки в середовищі молоді, нерозвиненість навичок поведінки в соціумі (асоціальна поведінка), невміння спілкуватись, невміння розуміти інших і т.п.

Сьогодні практики гостро потребують *новітнього методичного забезпечення* в нових умовах освітньої діяльності, методичних рекомендацій щодо специфіки побудови освітнього процесу в умовах війни і постковіду; методик психологічного супроводу учасників освітнього процесу; специфіки побудови здорового і безпечного освітнього середовища, яке би сприяло профілактиці розвитку несприятливих

наслідків впливу травмівних факторів та подолання негативних симптомів посттравматичного ряду та формування життєстійкості як важливої якості особистості.

Відсутність системності і стратегічного бачення у подоланні негативних впливів війни і пандемії на систему освіти. Як уже зазначалось вище, наша освіта зараз діє в умовах катастрофи, в умовах багатоаспектних, багатофакторних негативних впливів. Велика кількість втрат, і у першу чергу – психологічних, мають незворотній характер. Повоєнна освіта вже не може бути такою, як до цих подій. Отже зараз необхідно запропонувати суспільству концепцію нової освіти. Концепцію, яка б враховувала усі втрати і здобутки періоду пандемії і війни та показувала напрями і шляхи нової української освіти. Ця концепція має бути не стільки про нові методики навчання чи організації освітнього процесу, скільки про нове місце і роль освіти і науки у повоєнному українському суспільстві.

Безсистемність заходів із *психологічної просвіти* учасників освітнього процесу. Сьогодні з усією нагальністю постала потреба в системному та цілеспрямованому донесенні інформації до всіх учасників освітнього процесу щодо наслідків впливу негативних факторів війни; впливу хронічного стресу і його основних симптомів; способів підтримки психоемоційного балансу та метального здоров'я, навичок самодопомоги; особливостей переживання наслідків впливу надмірних стресових чинників дітьми; навичок розвитку життєстійкості, стресостійкості. Натомість спостерігаємо різноспрямовану активність громадських і міжнародних організацій в окремих регіонах і закладах освіти при повному безсиллі та відсутності цілеспрямованої державної політики у цьому відношенні.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу – це багатоаспектна і системна діяльність працівників психологічної служби. Вона передбачає системну роботу як з окремими групами, так і з окремими особистостями. Головною метою тут є відновлення втрачених соціальних функцій, ролей,

взаємозв'язків та формування нових, які дозволять учасникам освітнього процесу будувати своє життя в нових умовах використовуючи досвід подолання численних негараздів і проблем.

Ефективність і результативність соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу вирішальним чином залежить від ефективності роботи психологічної служби як цілісної системи у якій проєкт реабілітації розуміється не як окремі регіональні чи місцеві проєкти, а як загальнонаціональний проєкт. Цілісний, системний, науково обґрунтований.

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: 3б. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, 2023. 405 с. (електронне видання) <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738128>
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Офіційний сайт. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).
3. Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй із захисту прав та інтересів дітей. Радіо Свобода. (<https://www.radiosvoboda.org/a/news-yunisef-dity-postrazhdaly-zahynuly/32944782.html>).
4. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>

5. МВС України. Академія патрульної поліції. Офіційний сайт. (<https://academy.police.gov.ua/news/266>).
6. Міністерство охорони здоров'я України. Офіційний сайт. (<https://moz.gov.ua/uk/koronavirus-2019-ncov>).
7. Міністерство фінансів України. Офіційний сайт. (<https://index.minfin.com.ua/ua/reference/coronavirus/ukraine/>).
8. Національна академія медичних наук України. Офіційний сайт. (<https://amnu.gov.ua/category/covid-19/>).
9. Офіс Генерального прокурора. Офіційний сайт. (<https://gp.gov.ua/>).
10. Панок, В. Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології: *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023 5(2), 1-9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
11. Панок В.Г., Предко В.В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. Стаття. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія: Психологія*, 2024 (2), 137-142. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27>
12. Панок В.Г., Предко В.В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. Стаття. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2024 С. 17-27 DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/04>
13. Панок В.Г., Предко В.В., Якимчук Г.В. Особливості психоемоційного стану та копінг-поведінки українців залежно від рівня ментального здоров'я в умовах пандемії COVID-19 та війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. Том 36 (75) №3, 2025 С. 91 - 102. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/14>
14. Панок В.Г. Потенціал посттравмівного відновлення педагогічних працівників. ж. *Перспективи та інновації науки* (Серія “Психологія”)

15. 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. ISBN 978-617-7785-40-7 URL: https://lib.iitta.gov.ua/729074/1/posibnyk_COVID.pdf
16. 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. Каменщук, Н. В. Сосновенко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ : Укр. НМЦ практ. психол. і соц. роботи, 2024. 56с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741738>
17. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/ або втратили близьких в умовах війни : 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. Каменщук, 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. 115 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741737>
18. Bisson J.I., Cosgrove S., Lewis C., Roberts N. P. Post-traumatic stress disorder. BMJ. 2015. Article h6161. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.h6161>

19. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>.
20. Robinson S.A., Lachman M.E. Perceived Control and Aging: A Mini-Review and Directions for Future Research. *Gerontology*. 2017. Vol. 63, no. 5. P. 435–442. DOI: <https://doi.org/10.1159/000468540>.

Цю статтю підготовлено в межах виконання наукового дослідження «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (реєстраційний номер проєкту 2021.01/0198).

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАЛЬНІСТЬ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНЯ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Пастух Ольга Володимирівна

здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Психологічна стійкість сімей військовослужбовців в Україні є не просто важливою соціальною проблемою, а критично