

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОСТКОВІДНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF POST-COVID REHABILITATION OF EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS: RESTORATION OF HARDINESS

Пандемія COVID-19 торкнулась всіх аспектів життєдіяльності, вона змінила світ, в тому числі систему освітнього процесу. Значна частина країн запровадили локальні обмеження, які торкнулися учасників освітнього процесу. Зокрема, у березні 2020 року навчальні заклади всього світу оголосили про своє закриття, відповідно, мільйони учнів не змогли продовжити навчання у школах, студенти в університетах, професійно-технічних та інших навчальних закладах. Така ситуація змушувала шукати альтернативи, які можна було б використати для продовження забезпечення безперервності освіти. Однак, незважаючи на всі вжиті запобіжні заходи, навчальний процес значно постраждав, а учасники освітнього процесу зазнали негативного психологічного впливу.

Оговтатися від нього учасникам освітнього процесу стає ще важче, ніж на початку, під час довгого періоду фізичної ізоляції. Посттравматичні наслідки пандемії призводять особистість до нездатності повноцінно повернутися до звичного розпорядку життя, а також до постійного відчуття ізоляції, наявності сильного дискомфорту в результаті довгого перебування на карантині. Сотні психологів шукали способи, як покращити самопочуття людей, які стикнулися з страшними наслідками пандемії. Саме тому, основною потребою є не лише вивчення особливостей впливу пандемії на особистість, а й визначення найбільш сприятливих, ефективних стратегій подолання наслідків коронавірусного впливу, зокрема можливостей постковідної реабілітації учасників освітнього процесу.

Сьогодні все більшого значення набувають психологічні заходи, які здатні підвищити моральний дух та мотивацію учасників освітнього процесу. У статті проаналізовані найбільш ефективні способи постковідної реабілітації. Так серед них найпоширенішими виявилися групова психотерапія, позитивна психотерапія, яка ґрунтується на моделі PERMA, а також основні техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема когнітивної переоцінки.

Ключові слова: постковідна реабілітація, учасники освітнього процесу, життєстійкість, пандемія COVID-19, дистанційна освіта, позитивна психологія.

The COVID-19 pandemic has affected all aspects of life, including the educational system. A significant number of countries have introduced local restrictions that affected participants of the educational process. In particular, in March 2020, educational institutions around the world announced their closure, respectively, millions of students were unable to continue their education in schools, universities and other educational institutions. This situation made it necessary to look for alternatives that can be used to continue education. However, despite all the precautions taken, the educational process suffered significantly, and the participants in the educational process experienced a negative psychological impact.

It becomes even more difficult for participants of the educational process to recover from it, especially during a long period of isolation. The post-traumatic consequences of the pandemic lead the individual to the inability to fully return to the usual routine of life, as well as to the constant feeling of isolation, the presence of severe discomfort as a result of a long stay in quarantine. Hundreds of psychologists have been looking for ways to improve the well-being of people facing the dire consequences of the pandemic. That is why the main need is not only to study the features of the impact of the pandemic on the individual but also to determine the most favourable, effective strategies for overcoming the consequences of the coronavirus impact, in particular, the possibilities of post-COVID rehabilitation of participants of the educational process.

Today, psychological measures that can increase the morale and motivation of participants of the educational process are becoming increasingly important. The article analyzes more effective methods of post-COVID rehabilitation. Among them are group psychotherapy, positive psychotherapy based on the PERMA model, as well as the main techniques of cognitive-behavioural therapy, in particular cognitive reappraisal, which turned out to be the most common.

Key words: post-COVID rehabilitation, participants of the educational process, hardiness, COVID-19, distance education, positive psychology.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.22>

Предко В.В.

доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної
роботи

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 – це руйнівна сила, яка глибоко торкнулася всього людства. Її психологічний вплив на людей все ще триває, зокрема з кожним днем вона все більше паралізує нашу нормальну життєдіяльність, а термін її існування все ще непередбачений. Цей факт викликає багато проблем не лише у короткостроковій, а й у довгостроковій перспективі. Лише тоді, коли наслідки епідемії COVID-19 будуть ліквідованими, її психологічний вплив зможе змінити своє забарвлення. У зв'язку з цим, необхідною

потребою постає відбір найефективніших психологічних заходів задля мінімізації її негативних психологічних наслідків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість дослідників стурбовані негативними наслідками корона вірусної пандемії, так М. Акат досліджує зміни мотивації до навчання після пандемії COVID-19, К. Караташ вивчає загальний психологічний вплив пандемії COVID-19 на учасників освітнього процесу, Х. Аломян займається проблематикою подолання негативних наслідків впливу дистанційного навчання

на активність студентів вищих навчальних закладів, Г. Арслан аналізує зміни у психологічному здоров'ї учасників освітнього процесу спричинені коронавірусним стресом, зокрема значення почуття самотності під час коронавірусної пандемії, К. Джованелла доводить негативний вплив дистанційного навчання. А також, А. Брей, Дж. Берк, М. Селігман визначають провідну роль позитивної психології у подоланні негативних наслідків пандемії. Незважаючи на численні напрацювання вчених у цій проблематиці, розробка та впровадження найбільш сприятливих психологічних способів задля подолання наслідків коронавірусної пандемії вимагає поглиблення, а саме подальшого аналізу та вивчення цього питання.

Виклад основного матеріалу. Пандемія COVID-19 торкнулась всіх аспектів життєдіяльності, вона змінила світ, в тому числі систему освітнього процесу. Значна частина країн запровадили локальні обмеження, які торкнулися учасників освітнього процесу [27]. Зокрема, у березні 2020 року навчальні заклади всього світу оголосили про своє закриття, відповідно, мільйони учнів не змогли продовжити навчання у школах, студенти в університетах, професійно-технічних та інших навчальних закладах [14]. Така ситуація змушувала шукати альтернативи, які можна було б використати для продовження забезпечення безперервності освіти. У відповідь на закриття університетів, ЮНЕСКО рекомендувала використовувати програми та платформи для онлайн-навчання, які дозволяли б викладачам спілкуватися з студентами та продовжуючи процес навчання [28]. Багато урядів також відреагували на нагальну потребу надати учасникам освітнього процесу можливості для навчання за допомогою дистанційного навчання [21]. Однак, незважаючи на всі вжиті запобіжні заходи, навчальний процес значно постраждав, а учасники освітнього процесу зазнали негативного психологічного впливу. Міжособистісні зв'язки порушилися, студенти були позбавлені реального спілкування з одногрупниками та викладачами, обмежившись переглядом зображень на екрані комп'ютера [1]. Усім викладачам довелося адаптувати свою навчальну програму на онлайн-режим, це, в свою чергу, викликало додаткові труднощі; студенти закордонних навчальних закладів зіштовхнулися з проблемою переїзду, поверненням додому [10]; загалом, у всіх учасників освітнього процесу виникла тривога і труднощі у зв'язку з перебуванням в онлайн-середовищі. Також, через закриттям освітніх установ, у більшості працівників освіти виникли

проблеми пов'язані з сегментації кордонів між роботою та будинком, оскільки їхні власні діти навчалися вдома, що в свою чергу, поставало додатковим стресовим фактором [18].

COVID-19 – значною мірою негативно вплинуло на всіх учасників освітнього процесу, уразивши їх психологічне благополуччя та психічне здоров'я. Так, безліч психологічних досліджень вказують на те, що молоді люди прагнуть повернути соціальні аспекти своєї навчальної діяльності, отримані результати підтверджують низький рівень залученості та благополуччя [7]. У соціологічних опитуваннях студенти вказували, що дистанційне навчання викликало у них тривогу, занепокоєння та нервозність. Крім того, студенти вказували, що дистанційне навчання. Також, викликало у них збентеження та депресію [2]. Такі результати збігаються з висновками інших, попередніх досліджень, в яких вивчався психологічний вплив дистанційного навчання, зокрема, підтверджувався значно більший рівень прояву тривожності серед студентів, які використовували дистанційні форми навчання, аніж у студентів, які навчалися у звичайних умовах [3]. Опитування, проведене в березні 2020 року серед студентів вищих навчальних закладів у Сполучених Штатах Америки, показало, що 75 % учасників освітнього процесу повідомили про те, що відчувають тривогу та депресію через ізоляцію викликану дистанційним навчанням [28]. Проведені дослідження, показали, що студенти в Індонезії відчували занепокоєння і нудьгу під час дистанційного навчання під час пандемії Covid-19 і зазнавали частих змін настрою через неможливість ефективно виконувати завдання онлайн [3]. Відсутність своєчасного зворотного зв'язку стосовно виконання завдання загалом та під час екзаменаційної сесії, а також відсутність технічної підтримки, численні проблеми з підключенням до Інтернету дуже фрустрували їх [3]. Викладачам було складно швидко організувати та впровадити високоякісне інтерактивне навчання. Вони охарактеризували дистанційне навчання як дуже складне, а подальшу його перспективу утопічною [8]. В той же час, більшості вчителів просто не вистачало педагогічної компетентності у тому, як керувати процесом дистанційного чи онлайн-навчання, вони не знали, як розробляти інструменти дистанційного чи онлайн-навчання [23].

Варто зазначити, що наслідки пандемії мають негативний вплив не лише на навчальний процес, а й на психічне здоров'я, так досить часто в учасників освіт-

нього процесу спостерігається депресивний стан, прояв тривоги, значно посилюються нав'язливі думки, порушення сну, суттєві та негативні зміни у почуттях та емоційних реакції, зокрема відчуття гніву, почуття провини, горя, відчуття втрати, а також схильність до зловживання психоактивними речовинами [29]. Так, основними симптомами пандемічного стресу стали дратівливість, швидке виснаження, порушення апетиту, порушення когнітивних функцій, зниження соціальної активності. Частими випадками було зростання насильства у сім'ї та міжособистісних відносинах; соціальна стигматизація [14]. Внаслідок карантину, також, зріс й батьківський стрес, який ґрунтується переважно на занепокоєнні щодо фінансових, матеріально-технічних та екзистенційних проблемах, що в свою чергу, формує схильність батьків до нанесення словесних й фізичних образ своїм дітям, а інколи й до прояву жорстокої поведінки [19].

Важко визначити який-небудь аспект психологічного досвіду особистості, який не зачепила пандемія COVID-19. Вона викликала багато проблем, які продовжують проявлятися і залишатися в довгостроковій перспективі існування. Посттравматичні наслідки призводять особистість до нездатності повноцінно повернутися до звичного розпорядку життя, а також до постійного відчуття ізоляції, наявності сильного дискомфорту в результаті довгого перебування на карантині. Варто зазначити, що до пандемії Covid-19, більшість навчальних закладів вже використовували платформи для дистанційного навчання, які доповнювали та поєднували денну та заочну освіту. Проте, такий дуже раптовий перехід від денного навчання до дистанційного навчання став шоком, проблемою для учасників освітнього процесу, яка супроводжувалася порушенням соціалізації [4]. Оскільки, основною проблемою, з якою стикнулися учасники освітнього процесу під час дистанційного навчання стала втрата можливості спілкування та міжособистісної взаємодії. Відомо, що взаємодія у звичайному освітньому середовищі, яка відбувається між учням, студентами та викладачем відіграє найбільшу роль і є найважливішим чинником соціалізації. Крім того, карантин створював дискомфортні умови, зокрема учні та студенти були далеко від своїх друзів і однолітків, що в свою чергу, додавало ще більшого занепокоєння, яке негативно позначилося на внутрішніх відчуттях та переживаннях [5].

Постійне перебування вдома, відсутність можливості не лише спілкуватися з друзями, а й виходити на вулицю викли-

кало у студентів почуття нудьги та нікчемності. Студенти зазначали, що дистанційне навчання призводило до млявості та лінощів, а відвідування онлайн-лекцій викликало погану концентрацію, яка призводила до поганої успішності [20]. Крім того, дистанційне навчання досить чітко показало, що переважна більшість молоді не мають необхідних навичок саморегуляції та не здатні до самоорганізації, внутрішньої відповідальності. У дослідженні впливу карантину (2020) було виявлено, що серед учнівської молоді, яка перебуває на ізоляції, найбільш вираженими є такі відчуття: занепокоєння (69 %), безпорадність (66 %) та страх (62 %). Визначено, що 86 % батьків учасників освітнього процесу відзначили зміни в емоційному стані та поведінці своїх дітей під час карантину; включаючи труднощі з концентрацією уваги (77 %), нудьгу (52 %), дратівливість (39 %), самотність (31 %) та занепокоєння (30 %). Дослідження також показало, що кожен четвертий учасник освітнього процесу демонстрував регресивні симптоми, вимагаючи соціальних контактів, а понад 50 % виявляли підвищену нетерпимість до карантинних обмежень [11]. Таким чином, мільярди учнів та студентів, їхніх батьків, мільйони вчителів та викладачів, постраждали від закриття навчальних закладів та карантинних обмежень.

Пандемія COVID-19 порушила навчальний процес, а дистанційна освіта призвела до ще більших проблем та негативних наслідків для психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Соціальне дистанціювання та інші обмеження через COVID-19 викликали негативні психологічні стани, такі як тривога та страх, що значно негативно вплинуло на психологічне благополуччя учнів, студентів, викладачів та їх батьків [19]. У зв'язку з тим, що саме освітня соціалізація підвищує соціальні, комунікативні навички, забезпечує соціальну поінформованість, надає відчуття приналежності людини до соціальної спільноти, то, відповідно, втрата такої можливості, призупинення можливості задовольняти базові людські потреби, зробила учасників освітнього процесу найбільшою групою ризику, яка зіткнулася з найтяжчими наслідками пандемічного впливу. Оговтатися від них учасникам освітнього процесу стає ще важче, ніж на початку, під час довгого періоду фізичної ізоляції. Сотні психологів шукали способи, як покращити самопочуття людей, які стикнулися з страшними наслідками пандемії [3]. Саме тому, основною метою цієї статті є не лише вивчення особливостей впливу пандемії та аналіз

проблем, пов'язаних нею, а й визначення найбільш сприятливих, ефективних стратегій подолання наслідків коронавірусного впливу, зокрема можливостей постковідної реабілітації учасників освітнього процесу. Робота виконується в межах проекту НДФУ за темою «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби».

Як відомо, учасники освітнього процесу потребують підтримки, зокрема згладжування кривої емоційного стресу, який виник після сплеску коронавірусної пандемії, є значно важливішим аніж це було на початкових стадіях [17]. Саме тому, особливого значення набувають психологічні заходи, які здатні підвищити моральний дух та мотивацію учасників освітнього процесу [2].

Одним з найпоширеніших способів постковідної реабілітації є групова психотерапія, в тому числі онлайн-групи. Наразі вона є більш ефективною аніж індивідуальна психотерапія. Так, в Канаді, люди, які стикнулися з COVID-19, переживали тривогу, депресію, горе, самотність та були схильні до зловживання психоактивних речовинами отримували допомогу під час пандемії саме за допомогою групових онлайн-терапевтичних сесій. Незважаючи на те, що наявна помітна різниця між онлайн-груповою терапією і очною терапією, вона надала можливість охопити різних групи населення, які були ізолюваними, надати їм відчуття причетності та запобігти відчуттю самотності [21]. Відомо, що коли людина страждає, інша людина або соціальна спільнота здатні забезпечити їй відчуття полегшення. Це приносить надію, зменшує відчуття ізоляції, пов'язуючи її із чимось більшим, ніж власний біль та самотність. Тобто, людина завжди повинна бути пов'язана з іншими людьми, а якщо ці зв'язки розірвані, вона відчуває психологічний стрес. Міжособистісні відносини належать до основних базових потреб, таких як голод або спрага. Саме тому, людина завжди пручається ізоляції та самотності, вона вважає кращим приєднуватися до інших, аніж бути на самоті. Ця потреба найсильніше проявляється тоді, коли людина стикається зі стресовими ситуаціями та невизначеним майбутнім. У важкі часи, такі як хвороба, катастрофа, стихійне лихо або фінансова криза, людина поєднується з іншими, шукає розради та підтримки. Більшість досліджень щодо основних способів подолання особистістю стресу підтверджують ефект прихильності, а саме люди шукають інших і це стає базовим механізмом для подолання труднощів, зокрема, щоб отримати

мати заспокійливу інформацію, стосовно актуальної загрози; щоб залучитися емоційною підтримкою, отримати допомогу. Така реакція в більшості випадків є адаптивною, оскільки приєднання до інших людей знижує тривогу модулює основні нервові та біологічні реакції на стрес, а також зменшує негативні наслідки основних стресових життєвих подій. Навіть, у разі загрози захворювання, потреба в приналежності змушує людей шукати зв'язок з іншими, не зважаючи на те, що це небезпечно [6].

Групова психотерапія є підтвердженням того, що людина значною мірою схильна до впливу групи та групової взаємодії, більше того, наскільки важливими можуть бути групи, під час профілактики, психотерапії та реабілітації людей, які страждають від наслідків COVID-19. Об'єднання в психотерапевтичній групі – це один із способів впоратися з самотністю та ізоляцією, подолати негативні постковідні наслідки. Коли люди борються з цими почуттями, вони часто шукають групи підтримки, щоб почуватися менш самотніми. Групова психотерапія допомагає почуватися менш самотніми, реалізовувати базові потреби та вирішувати свої проблеми. Так, перебування у психотерапевтичній групі з іншими людьми, які відчувають схожі почуття є одним з найцілющих аспектів постковідної реабілітації.

Незважаючи на існуючі обмеження в часи COVID-19, поширеними стали відео конференції, які сприймалися пацієнтами як дієві та корисні, наприклад, є свідчення про те, що онлайн-групи допомогли тим, хто знаходився на карантині під час сильних спалахів захворювань, зокрема наявність психотерапевтичної онлайн-групи надавало їм відчуття підтримки та почуття зв'язку з іншими людьми, які пережили ту саму ситуацію, це в свою чергу, забезпечувало їм відчуття цінності та надавало необхідну підтримку [9].

Хоча в психотерапії часто спираються на індивідуальні фактори, коли борються з проблемою, прагнучи допомогти людині, то в ситуації з пандемією, навпаки, соціальні фактори відіграють вагомішу роль. Так, групова динаміка здатна зняти психологічну напругу, допомогти людині справитися із соціальною ізоляцією, позбутися депресії та відчуття втрати, занепокоєння [9]. Таким чином, вкрай необхідним є застосування процесів постковідної реабілітації саме на рівні групи, яка пов'язана з профілактикою, та відновленням внутрішніх ресурсів під час COVID-19.

Важливу роль у постковідній реабілітації відіграють психологічні служби системи освіти. Насамперед, їхня діяльність спрямована на те, щоб усунути психологічні та

поведінкові наслідки, зміцнити психічне здоров'я, зокрема, забезпечити задоволення психологічних потреб, відновлення почуття безпеки, надання точної та своєчасної інформації, ефективних рекомендацій щодо рішення проблем, а саме як створити атмосферу довіри, щоб учасники освітнього процесу могли легко висловлювати свої почуття та думки під час цього психотерапевтичного процесу. Зокрема, була здійснена ефективна підтримка задля подолання труднощів, розвитку життєстійкості та профілактики посттравматичного стресу. Вона переважно ґрунтувалася на методах пошуку альтернатив, способах самозбереження, розвитку навичок емоційної регуляції, а також позитивної переоцінки ситуації. Вважається, що психологу складно впоратися із цим питанням самотужки, оскільки ця проблема вимагає спільної роботи фахівців із галузі психології та соціальної роботи. Вони здатні утворити продуктивну співпрацю, а головне впровадити перспективну психологічну програму, яка може бути використана на практиці. Таким чином, психологічна служба має спеціальне, особливе значення у психологічній постковідній реабілітації, вона допомагає впливати на здоров'я та благополуччя великої групи людей, підвищує успішність надання психологічної допомоги, а саме впроваджує систему необхідних заходів для подолання наслідків COVID-19 [16].

Варто зазначити, що провідного значення у постковідній реабілітації набула діяльність шкільних психологів. Шкільним психологам довелося залучитися до всіх аспектів психологічної підтримки учасників освітнього процесу, адаптувати свою практичну діяльність до актуальної проблематики, зокрема вчасно надавати консультації, академічні поради та інші форми допомоги, щоб зменшити та послабити негативний вплив дистанційного навчання на їхнє навчання та загальну життєдіяльність [26]. Враховуючи, що під час пандемії у більшості учасників освітнього процесу навчання проводилося онлайн, що в свою чергу впливало на почуття їхньої приналежності до школи, то реалізація психологічної підтримки спиралася на принцип позитивної психології, яка наголошує на сильних сторонах шкільного середовища та освіти [8]. Викладачам намагалися допомогти адаптувати та освоїти новітні стратегії навчання для дистанційного навчання, такі як використання різних засобів подання матеріалу, групова робота, а також використання різного типу контенту (наприклад, текст, відео, презентації PowerPoint), постійної підтримки зворотного зв'язку, зокрема онлайн-обгово-

рення, яке покращує взаємодію [25]. Таким чином, шкільним психологам слід враховувати психологію учнів, індивідуальні особливості кожного з них, оскільки саме це допоможе їм досягти успіху в навчанні та покращити свої академічні досягнення. Академічному персоналу необхідно планувати заходи, у яких учні можуть взаємодіяти один з одним онлайн, у межах своїх навчальних занять. Важливим чинником є розвиток загальної психологічної грамотності, яка переважно ґрунтується на формуванні необхідних навичок справлятися з труднощами. Тобто, здійснення постковідної реабілітації шкільними психологами передбачає розробку ефективних психологічних заходів у шкільному середовищі, як в режимі онлайн, так і під час живої зустрічі, задля підтримки психічного здоров'я учнів та їх подальшого академічного розвитку.

Найбільш ефективним способом постковідної реабілітації виявилася стратегія, яка ґрунтувалася на теорії щастя та благополуччя, зокрема на моделі PERMA, яка була розроблена М. Селігманом [24]. Вона складається з п'яти основних вимірюваних структурних елементів: позитивних емоцій, залученості, міжособистісних відносин, сенсу та досягнень. Дослідження показали, що постковідна реабілітація учасників освітнього процесу може ефективно здійснюватися саме за рахунок цілеспрямованого психологічного впливу на кожен структурний елемент PERMA задля збільшення психологічних ресурсів школярів та студентів, що в свою чергу, є особливо важливим для тих учасників освітнього процесу, які мають психічні проблеми, такі як депресія та травма [24]. Застосування цієї стратегії було особливо поширеним під час постковідної реабілітації, коли стрес і тривога дуже зросли. Освітній процес, окрім родини, постає основним, а інколи і єдиним соціальним контекстом, у рамках якого студенти можуть спілкуватися з людьми під час пандемії, і, таким чином, бути унікальною точкою впливу [23]. Так, у сфері освітньої системи, *позитивні емоції* є важливими для розширення та формування сприйняття учнями ресурсів для вирішення складних академічних завдань та задач повсякденного життя; *залученість* сприяє високій активності, зацікавленості, а також виконанню чогось важливого, що має суб'єктивно високу значущість, вона допомагає проявити сильні сторони учасників освітнього процесу, сформувати необхідні навички для вирішення будь-яких завдань та проблем, таких як осягнення складного академічного змісту, прояву активної соціальної позиції; *міжособистісні відносини*,

а саме якісна позитивна взаємодія, викладача та студента, студентів між собою, сприяють не лише особистісному, а й академічному благополуччю, подальшим здобуткам та особистісному зростанню; *сенс та досягнення* завжди нагадують учасникам освітнього процесу про їхній потенціал, сприяють зростання успіху, незважаючи на наявні труднощі в освітньому середовищі та загальній життєдіяльності.

Основним механізмом реалізації цієї стратегії є можливість надавати учасникам освітнього процесу структуровані можливості, зокрема: (а) позитивні емоції – вияв вдячності та дій «що все добре», щоб отримати вигоду; (б) залучення – залучення та надання студентам можливості виявляти, практикувати та застосовувати свої сильні сторони та цінності під час навчання; (с) міжособистісні відносини – застосування активно-конструктивного реагування на позитивну взаємодію через отримання вигоди від емоційної підтримки та хороших новин; (д) сенс – підкреслення цінності, значення життєстійкості під час негараздів та травматичних переживань через дискусію, встановлення зв'язку з студентами; (е) досягнення – постановка цілей та встановлення мети задля особистісного зростання, що спонукатиме студентів бачити свій успіх динамічним та зростаючим [24]. Таким чином, основні психологічні заходи були спрямовані на виявлення сильних сторін особистості, групи людей; формування установки на особистісне зростання та вияв вдячності, який супроводжувалася залученістю та позитивними міжособистісними відносинами.

Наприклад, до дисципліни психології були додані щотижневі онлайн-дискусії, які містили вправи на висловлення подяки. Загалом, дослідження останніх двох десятиліть показали, що вияви подяки посилюють відчуття вдячності, яке призводить до збільшення оптимізму, життєстійкості, загального благополуччя та міжособистісного зв'язку з іншими людьми [12]. Серед таких психологічних вправ на вияв подяки, поширеною була техніка створення списку подяки або підрахунок благословінь, а також написання листів вдячності, а також словесне висловлювання вдячності іншим. Найбільш ефективною вправою подяки було завдання, де потрібно було двічі на тиждень, протягом чотирьох тижнів подумати та записати одну річ про людину, предмет чи подію, за яку людина була вдячна. Пункти подяки варіювалися від академічної успішності до фізичного здоров'я, а також включали різні захоплення та хобі (наприклад, перегляд фільмів, музика, кулінарія),

які студенти розвинули під час перебування вдома. Так, серед осіб інтервенційної групи, порівняно з контрольною групою, яка записувала пам'ятні події та подяку, спостерігалось значне збільшення фізіологічної узгодженості (тобто менший прояв стресових реакцій), самооцінки та задоволеності життям [25]. Тобто, подяка може бути особливо корисною для емоційно вразливих верств населення. Цікавим є те, що, запровадження щотижневого ведення щоденника подяки у навчальних закладах на заняттях з менеджменту, підвищило залученість учнів, а також збільшувало значущість навчання [13]. Оскільки, під час пандемії у студентів значно посилюлися симптоми стресу та депресії, окрім списку вдячності, було також введено щотижневі обговорення та дискусії. Студенти щотижня здійснювали обговорення з членами своєї групи про цікаві події за минулий тиждень, перераховували речі, за які вони були вдячні [24].

Таким чином, подяка – невід'ємна частина становлення та розвитку особистості, вона має вирішальне значення для гармонійного функціонування. Почуття вдячності є психологічним буфером, а також потужною підтримкою задля зниження рівня стресу та підвищення позитивних емоцій, відчуття задоволеності життям та життєстійкості. Відчуття вдячності сприяє підтримці соціальних відносин. Щоб оцінити сприйняття студентів вправ на подяку, було проведено короткі опитування, одне на початку переходу до онлайн-курсу і одне ближче до кінця семестру. Було виявлено, що, у студентів, які виконували вправи на подяку, знизився стрес та підвищився рівень вдячності значно більше ніж в тих студентів, які цього не робили. Коли їх попросили описати ставлення щодо виконання вправ подяки, то переважна частина студентів повідомили, що вони відчували себе краще, позитивніше [24]. Для того, щоб зміцнити зв'язок між студентами та збільшити позитивні емоції, викладачі також висловив свою подяку студентам за їхню старанну роботу та підтримку членів групи протягом усього семестру [24].

Таким чином, практики подяки, незалежно від життєвих обставин, дозволяють створювати, посилювати та продовжувати позитивний досвід, який сприяє загальному благополуччю, соціальній залученості та академічним успіхам. Викладачі можуть застосовувати такі стратегії позитивної психології різними способами – синхронно чи асинхронно, на індивідуальному чи на груповому рівні, а також як додаткове завдання в навчальній діяльності. Незважаючи на те, що ця стратегія є особливо

корисною для постковідної реабілітації, зокрема вироблення позитивних емоцій та залучення учасників освітнього процесу, вона є досить ефективною і для формування навички подолання, розвитку життєстійкості і при будь-яких інших обставинах життєдіяльності.

Наступним інструментом позитивної психології згідно моделі PERMA, стало підкреслювання сильних сторін характеру особистості, а також формування установки на зростання, що в свою чергу, допомагало студентам справлятися не тільки з академічними труднощами, але й з проблемами в особистому житті. Дослідження виявили, що учасники зазвичай стверджують, що найчастіше підвищують власне відчуття сили та мужності, нагадуючи собі про цінність власної мети, яку вони прагнуть досягнути. Крім того, спираючись на свої сильні сторони, ймовірно, можна полегшити цей шлях [24]. Усвідомлення цінності власних цілей, нагадування собі про них сприяють пом'якшенню стресу, а саме забезпечують розвиток життєстійкості у важкі часи. Сенс, яким особистість наповнює своє життя, змушує її не опускати руки і рухатися вперед. Відповідно до моделі PERMA, людині важливо запитати себе, яка в неї мета життя або що вона може запропонувати світові. Жити з дня на день, не маючи довгострокової мети, перешкоджає повноцінному розвитку, змушуючи особистість відчувати себе нікчемною [24]. Пошук сенсу в своєму існуванні може здатися дуже філософським і навіть складним завданням, але це сприяє відчуттю своєї цінності, надає можливість побачити свій подальший життєвий шлях. Зосередженість на своїх сильних сторонах може зміцнювати розумові здібності, психічне здоров'я, допомагаючи підвищити психологічне благополуччя. Наприклад, особистість може використовувати свою сильну сторону – гумор, зокрема ділитися забавними історіями в соціальних мережах і, тим самим, привносити іншим легкість, зняття напруженості у складній ситуації [24]. Таким чином, акцентування на сильних сторонах особистості, може призвести до здатності людини генерувати позитивні переживання під час негараздів, викликаних COVID-19. Сильні сторони характеру сприяють процесам зміцнення психічного здоров'я, пробуджують найкраще у людині, змушують її повірити у краще.

Не менш важливою, а можливо і однією з найважливіших стратегій є розвиток позитивних емоцій. Незважаючи на те, що у період коронавірусної пандемії, вони були переважно швидкоплинними, вони все ж таки справляли значний вплив здоров'я та

благополуччя особистості. З наукової точки зору, позитивні емоції відносяться до піднесеного афективного стану, зокрема радості, подяки, безтурботності, інтересу, надії, гордості, веселості, натхнення та перспективи. Позитивні емоції докорінно змінюють роботу людського мозку, забезпечують розширення когнітивної свідомості. Це дозволяє отримувати більше інформації, що, у свою чергу, допомагає людям приймати та розвивати життєстійкість, винахідливість, міжособистісні зв'язки та інші ресурси, які можуть допомогти окремим особам та групам впоратися з негараздами [15]. Позитивні емоції відображають удачу, допомагають створювати картини майбутнього успіху та хороші перспективи. Безумовно, джерело позитивних емоцій є індивідуальним для кожної особистості, хтось відчуває радість під час перегляду улюбленого фільму або займаючись своїм хобі, комусь достатньо кількох хвилин спілкування з близькими, для когось це удосконалення своїх навичок у вивченні іноземної мови. Існує безліч способів досягнення приємних емоцій, кожен може сам для себе вирішити, чим потрібно займатися, щоб почуватися щасливішим. Особливо важливим у важкі часи, такі як пандемія COVID-19 та часи її наслідків, є визнання того, що позитивні емоції можуть співіснувати з негативними емоціями, і що використання стратегій для підвищення радості під час цієї глобальної кризи не вимагає від нас заплющувати очі на страх та сум. Важливого значення також набувають позитивні міжособистісні процеси, зокрема спільні повсякденні переживання, такі як сміх, прояв доброти, відчувати та вдячності, захоплення та кохання. Вони підживлюють позитивні емоції та позитивно впливають на людей. Крім того, зворотний зв'язок під час спілкування та навчання також є важливим чинником посковідної реабілітації [11]. Так, тісні сімейні та шкільні міжособистісні відносини зміцнюють психічне здоров'я молодих людей, сприяють їхній психологічній стійкості під час подолання наслідків пандемії.

У Гарварді активно використовувалися стратегії когнітивно-поведінкової терапії, зокрема когнітивна переоцінка, яку іноді називають когнітивним рефреймінгом. Вона була спрямована на формування позитивної моделі мислення та поведінки [30]. Відомо, що існує зв'язок між нашими думками та нашими почуттями, дуже часто нашим почуттям передують певні думки. Тому, коли ми змінюємо свої думки, це може призвести до зміни наших емоцій. Вченими було запропоновано масштабний проєкт, в якому психологи допомагали населенню, навчаючи

людей використовувати когнітивну переоцінку. Одним з ефективних методів також було «перефокусування», іншими словами уміння «побачити іншу, світлу сторону подій», знайти у ситуації позитивні аспекти. Так, реконструюючи тягар пандемії, змінюючи норатив, можна здійснити значні позитивні зміни в житті та психологічному відчутті особистості. Зокрема, було проведене дослідження, у якому учасники пройшли опитування, перш ніж навчилися цій техніці. Вони мали оцінити свій загальний емоційний стан, загальні відчуття щодо пандемії, до використання техніки когнітивної переоцінки, а потім пройти знову опитування, вже після її використання. Результати підтвердили, не лише те, що використання когнітивної переоцінки значно знизило негативні емоції людей, а й значну різницю між людьми які її використовували і тими, які її не використовували [30]. Тобто, емоційного болю не завжди можна уникнути, однак емоційного страждання можна. Відповідно, стратегія когнітивної переоцінки допомагає зменшити емоційний дискомфорт, викликаний нашими інтерпретаціями стресової ситуації.

Наступним поширеним способом постковідної реабілітації було застосування психологічних технік та вправ на розвиток життєстійкості особистості. Здатність урегулювати свої емоції, психологічно впоратися з травмуючою ситуацією, кризою, а головне, після цього повернутися не просто до «докризисового психологічного стану», а стану оновлення, прогресу і підвищеної відповідальності розглядається як психологічна стійкість, життєстійкість. Іншими словами, життєстійкість – це психічні процеси та поведінка, яка проявляється під час пристосування особистості до складної ситуації, здатність уникнення потенційних негативних наслідків стресорів, можливість відновлюватися після негараздів, конфліктів, невдач або негативних подій. Таким чином, основною особливістю психологічної стійкості, життєстійкості є її механізм швидкого досягнення стабільного та здорового функціонування особистості, після вкрай несприятливих обставин. Також, можна констатувати, що психологічно стійкою вважається людина, яка має, або здатна розвинути поведінкові та психологічні здібності, необхідні для того, щоб залишатися незворушною під час кризи, здатна подолати інцидент і рухатися далі без тривалих, негативних наслідків. Таким чином постковідна реабілітація повинна бути зосереджена не просто на окремій особистості, а на людині в контексті соціальної групи, з упором на підвищення їхньої поінформованості про діапазон можливих психосоціальних технік,

надання психологічної допомоги шляхом розширення можливостей для самопомоги, самопідтримки. Постійна взаємодія в групі, а також вчасно надана надійна інформація забезпечує психологічну стійкість та вироблення індивідуальної стратегії подолання стресу [14].

Варто зазначити, що співчуття до себе – дієвий спосіб впоратися з несподіваними поворотами життя, а саме наслідками пандемії COVID-19. Воно передбачає турботливе ставлення до себе, а усвідомлений акцент на визнанні загальної природи страждання, а не зосередженість на власному відчутті своєї ізольованості та самотності – є тим, що відрізняє співчуття до себе від жалості до себе. Самоспівчуття згладжує негативні наслідки страждань, а це означає, що співчутливі люди по відношенню до себе набагато менше відчувають занепокоєння, депресію та стрес. Таке доброзичливе ставлення до себе, здатне зміцнити психологічне здоров'я, сформувані здатність справлятися з труднощами. Воно також зміцнює імунну систему, зменшуючи кортизол і збільшуючи варіабельності серцевого ритму, забезпечує почуття емоційної безпеки [22]. Результати проведених досліджень демонструють, що люди з вираженим співчуттям до себе відчували себе менш травмованими через COVID-19 та його наслідки, у них було виявлено менший рівень тривогого та занепокоєння, пов'язаного з COVID-19. Співчуття до себе допомагало людині мінімізувати тривогу з приводу пандемії а також допомагало їм побачити потенційні переваги, зокрема наявність часу для відпочинку, переосмислення свого життєвого шляху [22]. Самоспівчуття включає турботу про своє тіло і психологічний стан, допомагає зменшити занепокоєння, його можна досягти за допомогою здорової їжі, гарного сну, фізичних вправ, йоги та медитації, дихальних вправ. Крім того, важливого значення тут набуває творчість, вона знижує стрес, робить життєдіяльність більш веселою. Так, малювання, спів або будь-яка інша творча робота є корисною, вона допомагає зосередитися на позитивних аспектах поточної ситуації власного життя, а не на негативних [14].

Цікавим є те, що окрім того, що COVID-19 зруйнував наш повсякденний спокій, змінив нашу життєдіяльність, незважаючи на численний негативний вплив, також відбулися й значні інноваційні зміни, зокрема усвідомлення особистістю наявності прихованих внутрішніх ресурсів, таких як віра, мужність та творчість. Тобто, страждання пробудило життєстійкість особистості. Так, деякі автори визнають здатність COVID-19

ініціювати посттравматичне зростання як окремих осіб, так і цілих спільнот [24]. В експрес-опитуванні, в якому взяли участь майже 3000 директорів шкіл, половина з них повідомила, що закриття шкіл позитивно позначиться на їхніх співробітниках та учнях. Батьки повідомили, що турбота про дітей під час ізоляції призвела до високого рівня позитивних емоцій та збільшення активності (прогулянки, садівництво, хобі) [12].

Таким чином, яким би травматичним не був COVID-19, якими б важкими не були його наслідки, своєчасна психологічна підтримка може усунути хаос, адаптувати особистість до нової реальності, відновити її психологічне благополуччя. Особливого значення набувають психологічні способи постковідної реабілітації для учасників освітнього процесу, яке забезпечує їм ефективне реагування на негативний вплив пандемії. Так, в навчальних закладах, удосконалюють вже існуючі психологічні методи, а також впроваджують нові програми психологічної підтримки задля відновлення благополуччя, надаються ефективні соціально-психологічні послуги, які сприяють емоційній стійкості та психологічному здоров'ю учасників освітнього процесу.

Висновок. Пандемія COVID-19 торкнулась всіх аспектів життєдіяльності особистості, зокрема систему освітнього процесу. Навчальні заклади всього світу оголосили про своє закриття, а учасники освітнього процесу зазнали негативного психологічного впливу, міжособистісні зв'язки порушились, студенти були позбавлені реального спілкування, викладачам довелося адаптувати свою навчальну програму на онлайн-режим, загалом, у всіх учасників освітнього процесу виникла тривога і труднощі у зв'язку з перебуванням в онлайн-середовищі, що, в свою чергу, значно позначилось на психічному здоров'ї та психологічному благополуччі, призвело до постійного відчуття ізоляції, наявності сильного дискомфорту.

Саме тому, сьогодні все більшого значення набувають психологічні заходи мінімізації негативних наслідків коронавірусної пандемії, які пов'язані з відновленням внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, психологічна підтримка спрямована на розвиток життєстійкості та профілактики посттравматичного стресу, які спираються на методи пошуку альтернатив, способи самозбереження, формування навичок емоційної регуляції. Одним з найпоширеніших способів постковідної реабілітації є групова психотерапія, вона дозволяє впоратися з самотністю та ізоляцією, подолати негативні постковідні

наслідки, реалізовувати базові психологічні потреби. Важливого значення набула діяльність шкільних психологів, зокрема розвиток психологічної грамотності, яка ґрунтується на формуванні необхідних навичок справлятися з труднощами. Найбільш ефективним способом постковідної реабілітації постає стратегія позитивної психотерапії, зокрема на моделі PERMA. Основні механізми реалізації цієї стратегії полягають у виявленні сильних сторін особистості, групи людей; формуванні установок на особистісне зростання та вияву вдячності, який супроводжується залученістю та позитивними міжособистісними відносинами. Також, активно використовуються стратегії когнітивно-поведінкової терапії, а саме когнітивна переоцінка, рефреймінг.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Adnan M., Anwar K. Online Learning amid the COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives // Online Submission. 2020. Vol. 2, № 1. Pp. 45–51.
2. Akat M., Karataş K. Psychological effects of COVID-19 pandemic on society and its reflections on education // Electronic Turkish Studies. 2020. T. 15. № 4. Pp. 1–13. DOI: <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44336>
3. Alomyan H. The Impact of Distance Learning on the Psychology and Learning of University Students during the Covid-19 Pandemic // International Journal of Instruction. 2021. Vol. 14, № 4. Pp. 585–606.
4. Arslan G. et al. Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure // International Journal of Mental Health and Addiction. 2021. Vol. 19, № 6. Pp. 2423–2439. DOI: <http://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
5. Arslan G. (2020). Subjective vitality and college belongingness explain how loneliness reduces psychological well-being during coronavirus pandemic: Preliminary validation of the College Belongingness Questionnaire. Psyarxiv.com/j7tf2. DOI: <http://doi.org/10.31234/osf.io/j7tf2>
6. Bray A. et al. Connection before content: using multiple perspectives to examine student engagement during Covid-19 school closures in Ireland // Irish Educational Studies. 2021. T. 40. № 2. C. 431–441.
7. Burke J., Dempsey M. COVID-19 practice in primary schools in Ireland. Dublin: Maynooth University, 2020. URL: <http://mural.maynoothuniversity.ie/12796/> (дата звернення: 15.02.2022).
8. Burke J., Arslan G. Positive education and school psychology during COVID-19 pandemic // Journal of Positive School Psychology. 2020. Vol. 4, № 2. Pp. 137–139.
9. Chew Q. H. et al. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic // Singapore medical journal. – 2020. Vol. 61, № 7. Pp. 350–356. DOI: <https://doi.org/10.11622/smedj.2020046>

10. Chu T. L. Applying positive psychology to foster student engagement and classroom community amid the COVID-19 pandemic and beyond. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. 2020. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1037/stl0000238>
11. Cimino S., Almenara C. A., Cerniglia L. A Study on Online Intervention for Early Childhood Eating Disorders during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19 (6). Pp. 3696. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063696>
12. Cucinotta D., Vanelli M. WHO declares COVID-19 a pandemic // *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*. 2020. Vol. 91, № 1. P. 157–160. DOI: <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
13. Dempsey M., Burke J. Covid-19 Practice in Primary Schools in Ireland Report: A Two-month Follow-up. Maynooth: Maynooth University, 2020. URL: http://mural.maynoothuniversity.ie/13001/1/Wellbeing%20and%20Leadership%20Report_Final.pdf (дата звернення: 15.02.2022).
14. Devi S. Psychological resilience and coping strategies during Covid-19 andemic lockdown // *J. Xian Univ. Archit. Technol.* 2020. Vol. 12, № 4. Pp. 2925–2933.
15. Giovannella C. Effect induced by the Covid-19 pandemic on students' perception about technologies and distance learning // *Ludic, Co-design and tools supporting smart learning ecosystems and smart education / Mealha O., Rehm M., Rebedea T.* Springer, Singapore, 2021. Pp. 105–116. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-15-7383-5_9
16. Hall T., Connolly C., O'Gradaigh S., Burden K., Kearney M., Schuck S., Kosmas P. Education in precarious times: a comparative study across six countries to identify design priorities for mobile learning in a pandemic // *International Learning Sciences*. 2020. Advance online publication. DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/ILS-04-2020-0089>
17. Humphreys K. L., Myint M. T., Zeanah C. H. Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic // *Pediatrics*. 2020. Vol. 146, № 1. e20200982. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0982> Callahan, 2020
18. Kaslow N. J. Et al. Flattening the emotional distress curve: A behavioral health pandemic response strategy for COVID-19. *American Psychologist*. 2020. № 75 (7). Pp. 875–886. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000694>DOI:
19. Košir K. et al. Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic // *Educational Studies*. 2020. Pp. 1–5.
20. Mahmut Ö. Educational policy actions by the Ministry of National Education in the times of COVID-19 pandemic in Turkey // *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2020. Vol. 28, № 3. P. 1124–1129. DOI: <http://dx.doi.org/10.24106/kefdergi.722280>
21. Marmarosh C. L. et al. The psychology of the COVID-19 pandemic: A group-level perspective // *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2020. Vol. 24, № 3. Pp. 122–138.
22. Römer K. COVID-19: A wake-up call to invest in literacy. 2020. URL: <https://thelifelonglearningblog.uil.unesco.org/2020/07/21/covid-19-a-wake-up-call-to-invest-in-literacy/> (дата звернення: 15.02.2022).
23. Saurabh K., Ranjan S. Compliance and psychological impact of quarantine in children and adolescents due to Covid-19 pandemic // *The Indian Journal of Pediatrics*. 2020. Vol. 87, № 7. Pp. 532–536. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03347-3>
24. Seligman M. E. P. Positive psychology: A personal history // *Annual review of clinical psychology*. 2019. Vol. 15, № 1. Pp. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
25. Shakespeare-Finch J., Bowen-Salter H., Cashin M., Badawi A., Wells R., Rosenbaum S., Steel Z. COVID-19: An Australian perspective // *Journal of Loss & Trauma*. 2020. № 25 (8). Pp. 662–672. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2020.1780748>
26. Song S. Y. et al. COVID-19 and school psychology: Adaptations and new directions for the field // *School Psychology Review*. 2020. Vol. 49, № 4. Pp. 431–437.
27. UNESCO. COVID-19 and higher education: Today and tomorrow: Impact analysis, policy responses and recommendations. 2020. URL: <https://www.iesalc.unesco.org/en/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-EN-130520.pdf> (дата звернення: 15.02.2022).
28. UNESCO. Distance learning solutions. 2020. URL: <http://alexmedia.forumsolutions.com/t150topichttps://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions> (дата звернення: 15.02.2022).
29. Wang C. et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China // *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17, № 5. P. 1729. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>
30. World Confederation of Cognitive and behavioral therapies. – A Response to the COVID-19 situation from a Cognitive Behaviour Therapy (CBT) perspective. URL: <https://www.alamoc-web.org/cbt.pdf> (дата звернення: 15.02.2022).