

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

УДК 159.98

ORCID ID: 0000-0002-3004-6734

РОМАНОВСЬКА Діана Доримедонтівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи,
завідувач науково-методичного центру практичної
психології та соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області
Україна, м. Чернівці

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз сучасних публікацій щодо визначення психологічної, психолого-педагогічної та соціальної реабілітації. Окреслено зміст постковідної соціально-психологічної реабілітації, яку здійснюють фахівці психологічної служби в закладах освіти. Встановлено, що соціально-психологічна реабілітація є складовою психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Представлено узагальнені результати Всеукраїнського опитування практичних психологів і соціальних педагогів, в якому у вересні 2023 року взяло участь 1896 фахівців психологічної служби. Також представлено інструменти соціально-психологічної реабілітації, які використовують фахівці психологічної служби в закладах освіти у межах психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в постковідний період повномасштабної війни. У якості інструментів зазначено практики, згруповані за напрямками: тілесно орієнтовані, арт-терапевтичні, ігрові, когнітивно-поведінкові, психодрама-тичні та інші. Запропоновано орієнтовний 7-кроковий алгоритм діяльності фахівця психологічної служби у напрямку «соціально-психологічна реабілітація».

Ключові слова: алгоритм, практики, психологічна служба, соціально-психологічна реабілітація, психологічна допомога, технології.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of modern publications on the definition of psychological, pedagogical and social rehabilitation. The content of post-COVID social and psychological rehabilitation carried out by

specialists of the psychological service in educational institutions is outlined. It is established that socio-psychological rehabilitation is a component of psychological assistance to participants in the educational process. The results of the All-Ukrainian survey of practical psychologists and social pedagogues, in which 1896 psychological service specialists took part in September 2023, are generalized. The article also presents the tools of social and psychological rehabilitation used by psychological service specialists in educational institutions as part of psychological assistance to participants in the educational process in the post-COVID period of a full-scale war. The practices are grouped into the following areas: body-oriented, art-therapeutic, game, cognitive-behavioral, psychodramatic, and others. An indicative 7-step algorithm for the activities of a psychological service specialist in the field of social and psychological rehabilitation is proposed.

Keywords: *algorithm, practice, psychological service, social and psychological rehabilitation, psychological assistance, technology.*

Вступ. Військова агресія росії проти України, пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна обумовили виникнення серйозних викликів у діяльності освітніх закладів, зокрема і у професійній діяльності фахівців психологічної служби щодо збереження психічного здоров'я та соціально-психологічного благополуччя усіх учасників освітнього процесу.

До негативних соціально-психологічних наслідків пандемії COVID-19, які відчули на собі діти та дорослі, повномасштабна війна додала гострих стресових реакцій і травматичних впливів у значної частини громадян України. У 2022 році стрімко зросла потреба в першій психологічній допомозі і кризовій підтримці, а у фахівців психологічної служби зросла потреба в науково-методичному супроводі їх діяльності та актуалізувалися запити щодо практичного інструментарію, який можна застосовувати в такій роботі [5].

У 2023 році освітяни продовжили вирішувати проблему збереження соціально-адаптивних можливостей учасників освітнього процесу, відновлення їх здатності до набуття знань, життєвої розвивальної активності, підвищення рівня соціально-психологічного благополуччя. Внаслідок чого діяльність практичних психологів і соціальних педагогів продовжила зазнавати трансформаційних впливів і потребувала вже оновлення професійного інструментарію для застосування в напрямку соціально-психологічної реабілітації.

Мета дослідження та методологія. Мета статті – здійснити теоретичний аналіз поняття «соціально-психологічна реабілітація», опираючись на дослідження сучасних вітчизняних науковців, та визначити інструменти соціально-психологічної реабілітації, яку здійснюють фахівці психологічної служби в закладах освіти в межах психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в постковідний період повномасштабної війни.

Методологія дослідження включає в себе: теоретичний аналіз наукової літератури та емпіричне онлайн-опитування фахівців психологічної служби закладів освіти України за допомогою спеціально-розробленої анкети, що була укладена у гугл-формі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами адаптації та реабілітації, розглядали О. Блінов, О. Буряк, К. Визуліна, Ю. Голов, С. Горбенко, Є. Дубак, А. Кириченко, В. Климчук, В. Ковтун, А. Мельник, В. Мисюра, Н. Пророк, Т. Титаренко та ін. (аспекти медичної, психологічної реабілітації та соціальної адаптації). У більшості випадків дослідження стосуються соціально-психологічної реабілітації військових. Проблеми діяльності шкільної психологічної служби та місця і ролі практичного психолога в школі є предметом досліджень багатьох вітчизняних авторів, серед яких: О. Бондаренко, В. Панок, Н. Пов'якель, Л. Уманець, Н. Шевченко, Н. Чепелєва, Т. Яценко, О. Чуйко та ін. Однак методологія соціально-психологічної реабілітації в освітньому середовищі науковців розкрита недостатньо, а у нормативно-правових документах для практичних психологів і соціальних педагогів реабілітаційні послуги навіть не зазначено.

Термін «реабілітація» з'явився в всередині ХХ сторіччя. В Англії та США після Другої світової війни було розроблено принципи реабілітації, які згодом стали основою концепцій реабілітації хворих та інвалідів у різних країнах світу. Наприкінці ХХ сторіччя в державних документах різних країн (в Україні також) з'являються такі поняття, як: нейрореабілітація, психологічна реабілітація, психолого-педагогічна реабілітація, соціальна реабілітація. Психологічну реабілітацію розглядають як систему заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психічного й особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини. Психолого-педагогічну реабілітацію – як систему психологічних і педагогічних заходів, спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, уміннями й навичками (які стосуються, зокрема, процесів формування адекватної самооцінки своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки тощо) через системну навчально-виховну роботу. Соціальну реабілітацію розглядають як систему заходів, спрямованих на створення і забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності через соціально-довкільну орієнтацію та соціально-побутову адаптацію, соціальне обслуговування, задоволення потреби в забезпеченні технічними та іншими засобами реабілітації [2].

Соціально-психологічна реабілітація – це повернення людини до колишнього життя, яке було в неї до травматизації, це активізація здатності життєтворення, тобто здатності перепроєктувати власне життя та втілювати, реалізувати ці оновлені проекти в сімейній, особистій, професійній та інших сферах. Специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає у розробці і використанні відновлювальних заходів, які діятимуть у чотирьох напрямках: персонально-інструментально-просторово-часовому. Персональний вектор має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілісності особистості, її збалансованості, самоврегульованості; інструментальний – на відновлення зниженої самоефективності особистості, її здатності самореалізовуватися у різних видах діяльності, просторовий – на підвищення комунікативної компетентності

особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв'язання конфліктів; часовий – на ціннісно-смыслову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів [6].

Для кращого розуміння змісту соціально-психологічної реабілітації скористаємось думкою про те, що психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, яка орієнтується на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я [1]. У такому разі, соціально-психологічна реабілітація є складовою професійної діяльності практичного психолога, адже психологічна допомога є однією із трудових функцій, які зазначені у професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти», яка сформульована як «надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої проблеми». Прогнозуємо, що у професійному стандарті соціальних педагогів закладів освіти також буде зазначена така трудова функція, як соціальна допомога та відновлення соціально-адаптивних можливостей учасників освітнього процесу.

У зв'язку з цим, будемо розглядати психологічну та соціальну допомогу, психосоціальну підтримку також як змістову складову соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в постковідний період повномасштабної війни.

Технологіями соціально-психологічної реабілітації особистості вважатимемо сукупність прийомів, методів, технік, інтервенцій, що використовуються для підтримання і відновлення здатності особистості до життєтворення [6]. Використання соціально-психологічних знань, теорій і інструментів для підвищення суб'єктивного благополуччя людини теж є відповідною технологією.

За результатами опитування працівників психологічної служби системи України, яке було проведено у вересні 2023 року, встановлено, що фахівці використовують різноманітні практики соціально-психологічної допомоги та відновлення. Дослідження було проведено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в межах проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198. В опитуванні взяли участь 1896 психологів і соціальних педагогів.

Пропонуємо перелік найбільш застосовуваних практик роботи, які вказали фахівці психологічної служби у відповідях [3]:

- *Тілесно орієнтовані практики* застосовує найбільша кількість (85%) респондентів, які об'єднаємо у 3 групи:

1. Стабілізація-заземлення – «Заземлення», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинь напругу в тілі», «Сканування тіла», стабілізаційні вправи: «5-4-3-2-1», «5 відчуттів», «Я-дерево», «4 елементи» та ін.;

2. Практики дихання – дихальна гімнастика, «Квадратне дихання», «Дихання 4–7–8», «Антистресове дихання» та ін.;

3. Релаксаційні практики – «Ледачий кіт», «Лимон», «Пір'інка і статуя», прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, «Стисніть та відпустіть», «Місце моєї сили», «Я-хмаринка», медитації та інші.

- *Арт-терапевтичні практики, методики*, застосовують 75% респондентів, серед них: малювання на вільну тему, серійне малювання, вимальовування страху та тривоги, «Каракулі», «Захисна парасолька», «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», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі і метаморфози», «Фігурка емоцій», «Карта 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». Також використовуються практики 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.

- *Ігротерапія*. 64% фахівців відзначили, що ефективними в соціально-психологічній реабілітації, відновленні відчуття благополуччя є застосування гри, елементів гри. Більшість респондентів зазначили узагальнено про використання різних ігор, не називаючи їх. Разом з тим, окремі фахівці конкретизували, що використовують рухові ігри, настільні ігри, квести, ігри з м'ячем, ігри з мильними бульбашками, рольові ігри, інтерактивні ігри, називали спонтанну гру в пісочниці, ігри з м'якими іграшками, Хібукі-терапію, ігри з лего, соціальні історії, головоломки, цікаві задачі, спонтанну гру, спрямовану гру, пазли, вказали ігри – «Атоми», «Віртуальне чаювання», «Я малюю, а ти відгадай», «Віночок спілкування» та інші.

- *Когнітивно-поведінкові практики (34%)* – «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», «Майндфулнес», «Стоп-екран», 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».

- *Практики психодрами (25% респондентів)* – «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.

- *Групи емоційної підтримки (самодопомоги)* для учасників освітнього процесу (чи рефлексивні зустрічі) проводять 14% опитаних.

- *Інші практики соціально-психологічної допомоги та реабілітації (10%)*: використання практик зцілення з програми «Діти війни», Модель BASIC-PH, читання книг, перегляд фільмів, методика «Їжачок» В. Назаревич, йога, EMDR, практики гештальт-терапії, психотерапія Лоуена, травма тейпінг (простукування) техніка ТТТ, використання мобільних додатків для психоемоційної стабілізації (Norbu та інші).

- *20% фахівців* зазначили, що працюють системно та використовують програму/програми, які є ефективними в напрямку соціально-психологічної реабілітації, серед яких вказали:

- ❖ 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», корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір» (С. О. Богданов та інші);

- ❖ всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»;

- ❖ календар ресурсності, «Ресурсна скриня», Практики стійкості (С. Ройз);

- ❖ управління проблемами (УП+) (ВООЗ);

- ❖ модель BASIC-PH (Мулі Лахад); Хібукі-терапія;

- ❖ «Терапія іграшкою», «Терапевтичний їжачок», «РаДіти знову» (В. Назаревич);

- ❖ 8 коркова програма по роботі з втратою (створена психологами Норвегії та Данії, навчання ГО «Інститут психології здоров'я»);

- ❖ методики з посібника «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» (ГО «GoGlobal», Центром «Розвиток КСВ», експертною платформою Career Hub);

- ❖ соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період (упорядники: Н. В. Лунченко, Л. Л. Сідельнік);

- ❖ методики з посібника «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (В. Л. Андрєєнкова, Т. В. Войцях);

- ❖ матеріали програми «Соціально-емоційне та етичне навчання в Україні» (СЕЕН, «EdCamp Ukrain»);

- ❖ матеріали посібників «Психологічні хвилинки», «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (В. Л. Андрєєнкова та інші).

Пропонуємо орієнтовний *алгоритм діяльності фахівця психологічної служби* у напрямку соціально-психологічної реабілітації учасника освітнього процесу [4]:

1. Визначення потреби у соціально-психологічній реабілітації з урахуванням: запиту; психологічної оцінки стану, яку здійснює фахівець за допомогою первинного інтерв'ю, спостереження, діагностики.

2. Аналіз результатів діагностики, з урахуванням попереднього стану психічного здоров'я, домашнього та освітнього середовища, наявності/відсутності соціальної підтримки, готовності до взаємодії.

3. Приймається рішення, чи є потреба у перенаправленні – складається план бесіди з особистісної підтримки під час якої рекомендується звернутись до фахівця спеціалізованої психологічної допомоги.

4. Якщо фахівець володіє достатньою компетентністю для вирішення запитів і проблем педагога – за результатами діагностики складається індивідуалізований план соціально-психологічної реабілітації. Здійснюється підбір практик, програм соціально-психологічної роботи, обираються доцільні психологічні інтервенції та методи соціально-психологічного відновлення.

5. Отримання згоди на запропонований план соціально-психологічної реабілітації, складання графіку роботи.

6. Реалізація індивідуалізованого плану соціально-психологічної реабілітації (за потреби коригування).

7. Моніторинг ефективності процесу соціально-психологічної реабілітації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Специфіка соціально-психологічної реабілітації в діяльності фахівців психологічної служби полягає в її спрямованості на відновлення стану благополуччя учасників освітнього процесу, здатності до набуття життєвих компетентностей здобувачів освіти. В соціально-психологічній реабілітації рекомендовано застосовувати розроблений алгоритм професійної діяльності, що передбачає надання психологічної допомоги, психосоціальної підтримки та використання технологій і програм комплексного впливу, що забезпечують збереження і відновлення особистісної цілісності, здатності до саморегуляції, самоефективності. Перспективами подальших досліджень є моніторинг та оцінка ефективності застосування інструментів соціально-психологічної реабілітації, яку здійснюють фахівці психологічної служби системи освіти України.

Література та джерельна база

1. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 100–105.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Пророк Н. та ін.; заг. редакція Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 16.10.2023).

3. Романовська Д. Д. Постковідна соціально-психологічна реабілітація у закладах освіти. *Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс*: матеріали IV Міжнародної наукової конференції, м. Івано-Франківськ, 17.11.2023р. Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 222–224. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/issue/view/17.11.2023/45> (дата звернення: 13.11.2023).

4. Романовська Д.Д. Постковідна соціально-психологічна реабілітація в діяльності фахівців психологічної служби у закладах освіти. *Modern methods of solving scientific problems of reality*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Varna, Bulgaria. 2023. С. 127–130. URL: <https://isg-konf.com/modern-methods-of-solving-scientific-problems-of-reality/> (дата звернення: 10.10.2023).

5. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. № 21, 2021. С. 195–200.

6. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14 (дата звернення: 16.10.2023).

References

1. Melnyk A. P. (2015). Psychological rehabilitation of servicemen who were in the conditions of combat actions. *Actual problems of sociology, psychology, pedagogy* (pp. 100–105). Kyiv [in Ukrainian].

2. Prorok N., Zaporozhets O., Kreimeyer J., et al. (2018). Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis. Study guide. In N. Prorok, (Ed.). Volume 1. Kyiv [in Ukrainian].

3. Romanovska D. D. (2023). Post-accident social and psychological rehabilitation in educational institutions. *Development of scientific thought of post-industrial society: modern discourse: materials of the IV International Scientific Conference, Ivano-Frankivsk* (pp. 222–224). International Center for Scientific Research. Vinnytsia: UKRLOGOS [in Ukrainian].

4. Romanovska D. D. (2023). Post-acute social and psychological rehabilitation in the activities of psychological service specialists in educational institutions. *Modern methods of solving scientific problems of reality: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 127–130). Varna, Bulgaria [in Ukrainian].

5. Romanovska D. D., & Shvachii R. A. (2021). Social and psychological aspects of the COVID-19 pandemic: strategies for psychological assistance in educational institutions. *Habitus. Scientific journal of sociology and psychology* (pp. 195–200). № 21. Odesa [in Ukrainian].

6. Titarenko T. M. (2018). Social and psychological rehabilitation of personality: stages, technologies, techniques. *Scientific studies in social and political psychology* (pp. 157–167). Issue 41. Kyiv [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 15.11.2023 р.

Стаття прийнята до друку 19.11.2023 р.