

СЕКЦІЯ XXIII. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

ПОСТКОВІДНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Романовська Діана Доримедонтівна

ORCID ID: 0000-0002-3004-6734

канд. психол. наук, ст. науковий співробітник
лабораторії прикладної психології освіти

*Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи, Україна*

завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи
Інститут післядипломної педагогічної освіти, Чернівецької області, Україна

Військова агресія росії проти України, пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна обумовили виникнення серйозних викликів в діяльності освітніх закладів. 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 педагогів, здобувачів освіти стрімко зросла потреба у першій психологічній допомозі і кризовій підтримці, збереженні психічного здоров'я та відновленні соціально-психологічного благополуччя [1]. Постає проблема впровадження практик соціально-психологічної реабілітації як складової психологічного супроводу освітнього процесу. Важливим стало визначення змісту й інструментів постковідної соціально-психологічної реабілітації, яку здійснюють фахівці психологічної служби в закладах освіти [2].

У представлених тезах висвітлено окремі результати опитування працівників психологічної служби системи освіти України, проведеного за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в межах проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Термін «реабілітація» з'явився в середині 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.

Соціально-психологічна реабілітація є не пасивною реадaptaцією, поверненням людини до колишнього життя, яке було в неї до травматизації. Це радше активізація здатності життєтворення, тобто здатності перепроєктовувати власне життя та втілювати, реалізовувати ці оновлені проєкти 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. Психологічна реабілітація є

різновидом психологічної допомоги, яка орієнтується на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я [3]. Соціально-психологічна реабілітація є складовою професійної діяльності практичного психолога у напрямку «психологічна допомога», про що зазначено у професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти».

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 є сукупність прийомів, методів, технік, інтервенцій, що використовуються для підтримання і відновлення здатності особистості до життєтворення [3].

За результатами опитування працівників психологічної служби системи України, яке було проведено у вересні 2023 року, і в якому прийняли участь 1896 практичних психологів і соціальних педагогів, було встановлено, що фахівці в закладах освіти використовують різноманітні практики соціально-психологічної допомоги та відновлення у роботі із здобувачами освіти.

Пропонуємо перелік найбільш застосовуваних практик роботи за напрямками, які вказали фахівці психологічної служби у відповідях:

- Тілесно орієнтовані практики найбільше застосовуються (85% респондентами), які згрупуємо у 3 групи: 1. Стабілізація-заземлення – «Заземлення», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинть 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 застосовуються 75% респондентами, 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.

- Фахівці також відзначили, що ефективними в соціально-психологічній реабілітації, відновленні відчуття благополуччя є ігротерапія (64%) – більшість респондентів зазначали узагальнено, що використовують різні ігри, 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, Хіббукі-терапію, ігри з лего, соціальні історії, головоломки, цікаві задачі, спонтанну

гру, спрямовану гру, пазли, вказали ігри – «Атоми», «Віртуальне чаювання», «Я маюю, а ти відгадай», «Віночок спілкування» та інші.

Дослідження показало, що частина фахівців психологічної служби використовують практики КПТ (34% респондентів), психодрами (25% респондентів). Ще менша кількість респондентів зазначила, що проводить групи емоційної підтримки (самодопомоги) для учасників освітнього процесу (чи рефлексивні зустрічі) – 14% опитаних.

У відповідях працівники психологічної служби зазначили наступні 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», «Майндфулнес», «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 наступні – «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 допомоги та реабілітації окремі фахівці психологічної служби (10%) зазначили наступні: 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 (Norbu та інші).

Отже, соціально-психологічна реабілітація передбачає надання психологічної допомоги, психосоціальної підтримки та використання технологій і програм комплексного впливу, що забезпечують збереження і відновлення особистісної цілісності, здатності до саморегуляції, самоефективності.

Список використаних джерел:

1. 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: 10.11. 2023).
2. 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*. No 21, 2021. С. 195-200. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.34>.
3. 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/Nssp_2018_41_14 (дата звернення: 16.10.2023).