

# АКТИВІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ ВІЙНИ

Ткачук Ірина Іванівна

ORCID ID: 0000-0002-3099-3491

кандидат педагогічних наук, учений секретар,  
Український науково-методичний центр практичної психології  
і соціальної роботи НАПН України  
*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на всі сфери життя людей, призвела до серйозних проблем як у їхньому фізичному, так і у психічному здоров'ї. Дослідники ментального здоров'я всього світу відмічають значні порушення, пов'язані з пандемією, зокрема такі як тривога, стрес, проблеми з диханням, втома, депресія, порушення сну. У багатьох випадках у людей констатували симптоми посттравматичного стресового розладу. Українське суспільство живе в умовах, коли до розладів ментального здоров'я, пов'язаних з пандемією додалися травмивні впливи війни.

Науковцями Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України під керівництвом В. Г. Панка у 2023 році проведено два опитування учасників освітнього процесу щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, пов'язаного з COVID-19 та щодо досвіду надання допомоги постраждалим від пандемії COVID-19 та російсько-української війни, психоемоційних станів самих психологів, їхніх потреб у науково-методичній підтримці, рівня резильєнтності, професійних та життєвих планів [1, 4, 7]. Здійснені узагальнення і аналіз опитувань покладено в

основу розроблення та впровадження в діяльність працівників психологічної служби системи освіти методик і технологій відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Дослідження здійснюється 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).

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні та визначенні мети, завдань, психолого-педагогічних умов та засобів постковідної соціально-психологічної реабілітації учнів старшої школи.

**Виклад основного матеріалу.** Старшокласники – це віковий період психічного розвитку дитини, який називається «рання юність». Соціальна ситуація розвитку в ранній юності полягає в тому, що молода людина знаходиться на порозі вступу в самостійне життя. Центральним новоутворенням молодшого юнацького віку, на думку переважної більшості сучасних вчених є спрямованість у майбутнє та пов'язані з ним життєве, особистісне і професійне самовизначення.

Молоді люди зі сформованим самовизначенням характеризуються не тільки розумінням самого себе – своїх можливостей і прагнень, але й розумінням свого місця в людському суспільстві і своєму призначенні в житті. Період ранньої юності знаменує собою перехід до дорослості, і особливості його перебігу накладають відбиток на все наступне життя людини [2].

Досвід консультування українських старшокласників у постковідний період в умовах війни працівниками психологічної служби системи освіти та наукові дослідження впливу травмівних подій на психічне здоров'я людини попередніх років свідчать про те, що для багатьох старшокласників, які пережили травмівні події, набуття освіти, отримання професії, планування кар'єри, створення сім'ї, всього того що

входить до поняття “нормального життєвого шляху” здається марним заняттям, у визначенні можливих причин невдач у майбутньому демонструється асиметрія атрибутивного стилю в бік переваги зовнішніх, незалежних від них, обставин на протипагу їхній внутрішній активності у подоланні ускладнень та перешкод [6]. Це свідчить про те, що центральне новоутворення ранньої юності — спрямованість у майбутнє виявляється найбільш вразливим до травмівних чинників в умовах кризової життєвої ситуації.

У таких умовах повноцінне відновлення учнів може бути ефективним не тільки за умови застосування ефективних психореабілітаційних, психокорекційних чи психотерапевтичних програм, методик, методів чи прийомів, а має відбуватись у більш широкому стратегічному контексті — завдяки повноцінному соціальному і психологічному супроводу розвитку особистості у цей віковий період. Потрібна не тільки психологічна реабілітація, а соціально-психологічна реабілітація.

За визначенням Т. М. Титаренко, соціально-психологічна реабілітація, є не пасивною реадптацією, 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 оновленні проєкти в сімейній, особистій, професійній та інших сферах [8].

Виходячи з зазначеного, вважаємо, що метою соціально-психологічної реабілітації учнів старшої школи в умовах психічної травматизації є розвиток і активізація їхніх особистісних ресурсів, збереження їх у статусі ефективних суб'єктів діяльності, здатних до побудови проєкту власного майбутнього і вирішення практичних завдань його досягнення, знаходити у собі внутрішні ресурси для подолання викликів сьогодення.

Ця мета реалізується у процесі виконання таких завдань:

- розвиток соціальної активності старшокласників;
- формування їхньої адекватної самооцінки;
- розвиток почуття підконтрольності ситуації (впевненості у тому, що багато чого залежить від його самого);
- формування реалістичного рівня домагань та відпрацювання реалістичного цілепокладання;
- навчання конструктивній атрибуції своїх успіхів і невдач;
- підсилення рефлексивно-регулятивної активності;
- навчання конструктивним способам вирішення складних життєвих ситуацій.

Варто зазначити, що на виконання цих завдань спрямований і соціально-психологічний супровід професійного самовизначення учнів старшої школи, які пережили кризові події, у професійному самовизначенні. Отже соціально-психологічний супровід професійного самовизначення старшокласників, які пережили кризові події, можна розглядати, як один із засобів їхньої соціально психологічної реабілітації.

Обов'язковими умовами здійснення психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення старшокласників учнів старшої школи, які пережили травматичні події, мають бути такі:

- її зміст має будуватися з урахуванням особливостей ситуації, у якій учні опинились;
- будь-якому активному впливу має передувати вивчення особистості учня, має враховуватись його актуальний фізичний і психічний стан, потреби, настанови тощо;
- цей супровід, в першу чергу, має орієнтуватися на особистісний розвиток старшокласників, а вже потім – на конкретний

професійний вибір;

- на протигагу характерному для старшокласників означеної категорії, песимістичному баченню власного майбутнього, особливу увагу варто приділяти сприянню їхній оптимістичній налаштованості у побудові життєвих перспектив, формуванню в них спрямованості на майбутній професійний успіх.

Допомога старшокласникам, у професійному самовизначенні здійснюється практичним психологом переважно у процесі професійного консультування.

Сучасні дослідники проблеми професійного самовизначення виокремлюють такі типи профконсультацій: діагностична, виховна, розвивальна та активізуюча профконсультація [5].

Найбільш ефективними у роботі зі старшокласниками, які пережили кризові життєві події, у контексті реабілітаційного впливу на них, виявились розвивальна і активізуюча профконсультації.

Розвивальна профконсультація робить акцент скоріше не на виборі конкретної професії, а на підготовці до неї шляхом оцінки природних особливостей учня та сформованості необхідних якостей, властивостей особистості. Результати психодіагностичних методик використовуються не тільки для констатації актуального стану розвитку індивідуальності, а й для виявлення дефіцитів розвитку тих або інших якостей, здібностей, що є важливими у майбутній професійній діяльності. Також психодіагностичні методики застосовуються для стимулювання потреб учнів у самопізнанні і саморозвитку у напрямку підготовки до майбутньої професії та для здійснення контролю за розвитком необхідних якостей та здібностей. Психодіагностична інформація слугує підґрунтям для розробки напрямів реабілітаційної роботи [5].

Активізуюча профконсультація спирається на активність самого суб'єкта професійного самовизначення. Її головна мета – активізація

процесу формування психологічної готовності особистості до професійного самовизначення. Головний зміст активізуючої профконсультації – психологічна підготовка особистості до визначення своєї позиції й прийняття самостійного рішення щодо професійного самовизначення. Профконсультаційна робота здійснюється в умовах співробітництва психолога і старшокласника та спрямовується на усвідомлення особистістю своєї проблеми самовизначення й самостійне прийняття рішення. Тиск на особистість, директивні рекомендації, нав'язування консультантом своєї думки – недопустимі речі в процесі профконсультування [5].

Важливою складовою частиною професійної консультації є психодіагностика.

Діагностична робота не є самоціллю для профконсультанта. Результати психодіагностики – це підґрунтя для розробки профконсультантом рекомендацій щодо оптимізації професійного самовизначення особистості.

Планування психодіагностичного обстеження включає низку етапів, послідовність підготовки до проведення обстеження може бути такою:

- вивчення запиту клієнта;
- формулювання психологічної проблеми;
- підбір конкретних методик психодіагностики;
- проведення психодіагностичного обстеження;
- обробка та інтерпретація отриманих результатів (формулювання психологічного діагнозу, що повинен включати і прогноз подальшого розвитку);
- розробка рекомендацій та програми психокорекційної і розвивальної роботи [5].

Психолого-педагогічний супровід професійного самовизначення старшокласників, які пережили кризові події передбачає допомогу учневі не тільки у визначенні мети, а й в організації внутрішніх і зовнішніх ресурсів

для її досягнення, за умови, що весь процес супроводу при цьому буде заснований на активності самого учня, який здійснює реальні дії, регульовані їм самим, а не дорослим. Тільки за цієї умови можуть бути успішно вирішені питання відновлення та особистого розвитку старшокласника.

Для досягнення реабілітаційного ефекту у роботі з зазначеною категорією старшокласників важливо включити їх у безпосередню практичну діяльність (проєктну, волонтерську тощо). Для успішного вирішення практичних завдань, старшокласники мають їх конкретизувати, деталізувати, розподілити у часі. Планування діяльності старшокласниками дозволить їм сформувати необхідні навички, які, безумовно, стануть в нагоді в майбутньому для успішної реалізації своїх життєвих і професійних проєктів.

Включаючись у діяльність, пов'язану з вирішенням практичних завдань, старшокласник має самостійно зорієнтуватися в ситуації, оволодіти необхідними знаннями, вірно визначити ціль (відповідно до наявної ситуації, яка визначає реальність і досяжність цілі), деталізувати конкретні способи і засоби своєї діяльності, дії – і нарешті він досягає мети або зустрічається з різного роду проблемними ситуаціями, і сам або з допомогою дорослих їх долає. І від того, як буде ним зафіксований досвід вирішення проблеми, залежатиме його подальший поведінковий сценарій у подібних ситуаціях.

Діяльність в психологічному плані є циклічним процесом, який розпочинається з механізмів цілепокладання і через ряд опосередкувань, з допомогою механізмів проблематизації, завершується змінами особистісної ідентифікації. Згадані вище зміни здійснюються як зміна “образу Я” особистості, а в найбільш значущих ситуаціях як зміна “Я-концепції” особистості. У будь-якому випадку це призводить до зміни простору постановки можливих цілей діяльності, до переживання нових

можливостей, нових «можу», «хочу», «дію» [9].

Саме через ситуації, у яких старшокласник є суб'єктом профорієнтаційного процесу, здійснює свідомі дії і вчинки, планує і регулює свою діяльність і рухається до визначеної мети відбувається реабілітаційний вплив, гармонізується така важлива і частина особистості старшокласника, як «Я-концепція».

**Висновки.** Отже, метою соціально-психологічної реабілітації учнів старшої школи в умовах психічної травматизації є розвиток і активізація їхніх особистісних ресурсів, збереження їх у статусі ефективних суб'єктів діяльності, здатних до побудови проєкту власного майбутнього і вирішення практичних завдань його досягнення, до знаходження у собі внутрішніх ресурсів для подолання викликів сьогодення. Одним з ефективних засобів соціально-психологічної реабілітації учнів старшої школи є психолого-педагогічний супровід їхнього професійного самовизначення.

### Список використаної літератури

1. Панок В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2021. 3(1). DOI : <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-9-1>
2. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. .280 с.
3. Панок В. Г. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчально-методичний посібник. Київ : ДІА, 2021. 224 с.
4. Панок В. Г., Ткачук І. І., Романовська Д. Д. Практики надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких внаслідок пандемії та війни (результати опитування). Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 56 с. URL:



<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741738>

5. Єгорова Є. В. Професійна орієнтація: підручник для студентів. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
6. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (на матеріалах Чорнобильської катастрофи) : монографія. Київ : Ін-т соціології НАНУ, 1998. 302 с.
7. Панок В. Г., Ткачук І. І., Романовська Д. Д. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/ або втратили близьких в умовах війни. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 115 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741737>
8. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 157-167.
9. Ткачук І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: методичні рекомендації. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 78 с. URL: <http://surl.li/pzswik>.
10. Швалб Ю. М. Соціальний зміст діяльнісного підходу. Міждисциплінарні проблеми соціальної роботи: психологічні, соціологічні, правові аспекти : матеріали III Міжнар. наук. конф. КНУ ім. Тараса Шевченка; Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015.