

Роль освіти у психологічній реабілітації молоді в післявоєнній Україні: стратегії та методики

Вайнагій Ольга Михайлівна¹, Литвак Василь Васильович²

Опубліковано	Секція	УДК
30.04.2024	Освіта/Педагогіка	159.98:364

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11160191>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. У статті проаналізовано роль освіти в психологічній реабілітації здобувачів освіти та з'ясовано, які стратегії й методики є найбільш ефективними в післявоєнний період. Завдання дослідження стосуються визначення підходів до трактування поняття «психологічна реабілітація»; форм психологічної реабілітації, а також стратегій та методик, які використовуються в освітньому процесі; аналізу особливостей застосування цифрових технологій для психологічної реабілітації; а також з'ясування переваг та недоліків освіти як інструменту психологічної реабілітації молодих людей у післявоєнний період. У процесі вивчення наукової проблеми було використано такі методи теоретичного дослідження, як аналіз літератури, синтез, концептуальне моделювання та узагальнення. Результати дослідження демонструють, що психологічна реабілітація – це втручання, спрямоване на відновлення або покращення функціонування психічного здоров'я, а також процес відновлення або підвищення здатності особистості брати участь у соціальній, професійній та рекреаційній діяльності. Серед форм психологічної реабілітації виокремлено консультування й психотерапію, медикаментозну терапію, навчання спеціальним практичним навичкам, біхевіоральну терапію чи поведінкове втручання, сімейну терапію, групи підтримки, програми реабілітації, горизонтальне навчання, інтегроване навчання та комплексну терапію. З'ясовано, що психологічна реабілітація під час освітнього процесу передбачає адаптивне навчання, горизонтальне навчання, інклюзивне навчання, емоційне навчання, методи релаксації й арттерапію. Доведено, що використання цифрових технологій є ефективним для психологічної підтримки в навчальній аудиторії. Визначено, що використання освіти як інструменту психологічної реабілітації має кілька переваг, зокрема формування в здобувачів освіти спеціальних практичних навичок, участь в освітніх заходах, стимулювання когнітивних процесів, соціальна взаємодія, розвиток резилієнтності в майбутніх фахівців. Аналіз наукових джерел засвідчує також наявність певних недоліків, які необхідно враховувати під час побудови освітнього процесу.

Ключові слова: емоційне благополуччя, резилієнтність здобувачів освіти, підтримувальне навчальне середовище, адаптивні навчальні програми.

¹ кандидат медичних наук, вчене звання, посада, доцент, кафедра загальної хірургії, медичний факультет, Ужгородський національний університет, olha.vainahii@uzhnu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-5143-9724>

² кандидат медичних наук, вчене звання, посада, доцент, кафедра загальної хірургії, медичний факультет, Ужгородський національний університет, vasyl.lytvak@uzhnu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-3378-9648>

The role of education in psychological rehabilitation of young people in post-war Ukraine: strategies and methods

Annotation. The article analyzes the role of education in psychological rehabilitation of students and outlined what strategies and methods are the most effective during the post war period. The tasks are related to explanation of approaches to interpretation of the notion of psychological rehabilitation; presentation of its forms, strategies and methods which are used within the educational process; analysis of using digital technologies, and determination of advantages and disadvantages of education as an instrument of psychological rehabilitation of young people during the post-war period. While investigating the problem we used the following theoretical methods: literature review, synthesis, conceptual modelling, and generalization. The results of the research demonstrate that psychological rehabilitation is a intervention oriented towards restoration or improvement of mental health, and also it is a process of increasing of a person's ability to take part in social, professional, and recreational activity. forms of psychological rehabilitation include the following: counselling and psychotherapy, medical therapy, training of special practical skills, behavioral therapy or intervention, family therapy, support groups, rehabilitation programs, peer learning, integrated learning, and complex therapy. We revealed that psychological rehabilitation during the educational process concern adaptive learning, peer learning, inclusive learning, emotional learning, methods of relaxation, and art therapy. It was proved that the use of digital technologies enhances the efficiency of the psychological rehabilitation during the educational process. Also, it was found that education as an instrument of psychological rehabilitation has a number of advantages, including formation of special practical skills., participation in educational events, stimulation of cognitive process, social interaction, development of resilience among future experts. The analysis of scientific literature shows that there are some disadvantages that should be considered within the educational process.

Keywords: emotional well-being, students' resilience, supportive learning environment, adaptive learning programs.

Вступ

Право на освіту гарантоване ст. 53 Конституції України, згідно з якою наша держава має створити рівні умови для доступу до освіти, і ніхто не може бути обмежений у праві на її здобуття [1]. 24 лютого 2022 року в результаті повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України 5 мільйонів учнів закладів загальної середньої освіти та понад 400 тисяч здобувачів вищої освіти були позбавлені права на освіту, а освітяни втратили можливість навчати в умовах безпеки та гідності [2]. За словами Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Д. Лубінця, освітній процес зазнає значних змін і за формою, і за змістом в умовах війни. Ведення бойових дій, руйнування закладів освіти країною-агресором, щоденна загроза життю негативно впливають на якість освіти та зумовлюють порушення права на її здобуття [3].

Так, війна призводить до руйнування шкіл, переміщення педагогічних працівників і здобувачів освіти та порушення навчального плану [4]. Це стало причиною того, що молодь не може відвідувати заклади освіти протягом тривалого часу та втрачає можливості повноцінно навчатися. Знищення чи пошкодження освітньої інфраструктури через ракетні обстріли може ускладнити для громад відновлення освітньої діяльності навіть після закінчення війни. Крім того, освіта зазнає значних економічних наслідків під час воєнного стану [5]. Ми спостерігаємо не лише руйнування освітньої інфраструктури, а й втрату людського капіталу та значні освітні втрати серед

здобувачів освіти. У постраждалих районах виникає необхідність збільшення витрат на освіту через запровадження додаткових заходів безпеки, використання тимчасових навчальних приміщень і надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу.

Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я населення є одним із найважливіших аспектів, який сьогодні набуває все більшого значення для української спільноти [6]. Найпоширенішими негативними психічними розладами вважаються посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога, почуття провини того, хто вижив, горе, пов'язане з втратами, проблеми в стосунках [7] чи навіть сексуальні дисфункції [8]. Крім того, деякі люди можуть зловживати психоактивними речовинами, щоб впоратися з психологічними наслідками війни [9]. Згідно з даними Статистики Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10 % людей, які пережили збройний конфлікт, будуть мати в майбутньому серйозні психічні розлади. Ще для 10% будуть характерні поведінкові зміни, які заважатимуть ефективному функціонуванню особистості в суспільстві. Експертами ВООЗ підраховано, що в Україні в найближчі роки приблизно 9,6 млн осіб матимуть проблеми з психічним здоров'ям [10].

Очевидно, що освіта відіграє вирішальну роль у психологічній реабілітації молодих людей, які постраждали від війни [11]. Так, участь в освітньому процесі забезпечує чіткий розпорядок дня, який може бути стабілізаційним фактором для здобувачів освіти, які пережили травму. Навчання може надати людям відчуття мети, що особливо важливо для тих, хто бореться з почуттям безпорадності чи депресією. Крім того, освіта сприяє соціальній взаємодії та розвитку резилієнтності. Окремі праці свідчать, що навчальна діяльність може слугувати формою терапії, допомагаючи пережити травму за допомогою творчого самовираження чи залучення до групових видів роботи [12].

З початком російського вторгнення багато наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних учених було присвячено аналізу теми впливу воєнного конфлікту на освіту й психічне здоров'я учасників освітнього процесу. Питання організації української освіти у воєнний та післявоєнний періоди досліджували О. Локшина, О. Глушко, А. Джурило, С. Кравченко, О. Максименко [4], Ю. Сафонов, О. Флярковська [5], І. Піголенко [6], В. Предко, Д. Предко [7], Ю. Білюченко [9], які зосередили свою увагу на вивченні впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Водночас формування стресостійкості в здобувачів освіти в умовах війни було темою наукових розвідок М. Цимбалюка та Н. Жигайло [11], О. Корольчука, І. Зими, С. Храпатога [13]. А. Кияновський та Г. Гуренок детально описали розробку системи психологічної й педагогічної реабілітації дітей у прифронтових громадах [12].

Варто зазначити, що особливості організації психологічної інтервенції під час освітнього процесу були проаналізовані В. Бертуззі, М. Семонеллою, Д. Бруно [14], а також Дж. Поінтон-Хаасом, Л. Вагаром, Р. Ушером [15]. Р. Колла, Л. Моссман [16], Н. Лавенн-Коллот, Н. Діссаукс, Н. Кампелло [17], М. Лаврік та С. Сапонару [18] присвятили свої дослідження опису різних стратегій та методик психологічної реабілітації здобувачів освіти. К. Лістер, З. Аллам [19], М. Вамбі, Т. Оченг, В. Вере [20] досліджували потенціал навчальних матеріалів та їх використання для психологічної реабілітації молоді. Особливу увагу слід приділити працям Р. Лопеса, Б. Барросо, Л. Деусдадо [21], Л. Патраскоіу, Р. Фолостіні, Д. Патцельта [22], які детально проаналізували використання цифрових технологій для психологічної реабілітації. Проте серед наукових розвідок вітчизняних дослідників відсутні статті, які присвячені систематичному вивченню стратегій та методик психологічної реабілітації молодих людей під час освітнього процесу, зокрема в післявоєнний період.

Мета статті – проаналізувати роль освіти в психологічній реабілітації здобувачів освіти та з'ясувати, які стратегії та методики є найбільш ефективними в післявоєнний період.

Відповідно до мети було сформульовано такі завдання:

1. Визначити основні підходи до трактування поняття «психологічна реабілітація».
2. Представити форми психологічної реабілітації, а також стратегії та методики, які використовуються в освітньому процесі.
3. Проаналізувати особливості використання цифрових технологій для психологічної реабілітації здобувачів освіти.
4. З'ясувати переваги та недоліки освіти як інструменту психологічної реабілітації молодих людей у післявоєнний період.

Матеріали та методи

У процесі вивчення наукової проблеми було використано такі методи теоретичного дослідження, як аналіз літератури, синтез, концептуальне моделювання та узагальнення. Аналіз літератури сприяв ознайомленню з попередніми дослідженнями, що стосуються психологічної реабілітації. Особлива увага приділялась науковим розвідкам, які визначають стратегії та методики психологічної реабілітації, а також особливості психологічної реабілітації в післявоєнний період. Синтез було використано для створення класифікації стратегій та методів психологічної реабілітації під час освітнього процесу, аналізу інноваційних технологій, які спрямовані на відновлення психічного здоров'я здобувачів освіти. Концептуальне моделювання забезпечило уточнення концепцій, дотичних до психологічної реабілітації, зокрема медичний, фізичний, соціальний та холістичний підходи, а також дозволило визначити особливості психологічної реабілітації в післявоєнний період та окреслити переваги використання освіти як інструменту психологічної реабілітації молодих людей. За допомогою методу узагальнення було визначено загальні закономірності психологічної реабілітації під час освітнього процесу та особливості її застосування в закладах освіти в післявоєнній Україні.

Результати

Поняття реабілітації стосується різних галузей науки та містить низку аспектів: правовий, медичний, психологічний, професійний, соціальний [23]. Так, з погляду медичного підходу психологічна реабілітація – це медичне втручання, спрямоване на відновлення або покращення функціонування психічного здоров'я. Таке втручання зосереджене на діагностиці й лікуванні розладів психічного здоров'я за допомогою терапії, медикаментів та інших заходів. Мета полягає в тому, щоб зменшити симптоми, покращити навички подолання ПТСР чи іншого психічного розладу та покращити загальне самопочуття [24]. У межах соціального підходу психологічна реабілітація означає соціальну інтеграцію людини [23] або процес відновлення чи підвищення здатності особистості брати участь у соціальній, професійній та рекреаційній діяльності, який спрямований на покращення щоденного функціонування [25]. Холістичний підхід до психологічної реабілітації враховує взаємодію між психологічними, соціальними факторами та факторами середовища, підкреслюючи важливість сприяння одужанню й благополуччю [26]. Цей підхід розглядає реабілітацію як процес співпраці, який залучає людину, її родину, громаду та медичних працівників, які працюють разом для досягнення позитивних результатів. Згідно з В. Бертуззі, М. Семонелли, Д. Бруно та ін. [14], психологічна реабілітація – це процес, спрямований на відновлення або підвищення здатності людини ефективно функціонувати в середовищі, незважаючи на наявність проблем із психічним здоров'ям або інвалідності. Вона передбачає різні стратегії й технології, спрямовані на покращення емоційного благополуччя, сприяння одужанню та поліпшенню якості життя людини.

Психологічна реабілітація може мати різні форми залежно від потреб і цілей людини. Науковці [13; 27] виокремлюють консультування та психотерапію, медикаментозну терапію, навчання спеціальним практичним навичкам, біхевіоральну терапію чи поведінкове втручання, сімейну терапію, групи підтримки, програми реабілітації, горизонтальне навчання, інтегроване навчання та комплексну терапію (рис. 1).



Рис. 1. Форми психологічної реабілітації

Джерело: створено авторами за [13; 27].

Консультування й психотерапія передбачають різні методи бесідної терапії, такі як когнітивна поведінкова терапія, психодинамічна терапія та міжособистісна терапія. Ця терапія спрямована на те, щоб допомогти людям вивчити свої думки, емоції та поведінку, а також розробити стратегії подолання травми [12]. У деяких випадках можуть бути призначені ліки, щоб допомогти впоратися з симптомами психічних розладів [24]. Це часто використовується в поєднанні з іншими формами терапії. Навчання спеціальним практичним навичкам, які допоможуть людині керувати повсякденним життям і покращити своє соціальне й професійне функціонування, передбачає формування комунікативних навичок, навичок прийняття рішень та управління стресом тощо [11]. Поведінкові втручання зосереджені на зміні конкретної поведінки, яка зумовлює дистрес або порушення [13]. Під час такої терапії використовують методи модифікації поведінки або моделювання [28]. Сімейна терапія

передбачає роботу з людиною та членами її родини для покращення спілкування, вирішення конфліктів і створення сприятливого середовища для відновлення [29].

Водночас групи підтримки забезпечують спілкування з людьми з подібним досвідом, щоб поділитися своїми думками й почуттями, запропонувати підтримку та вчитися один в одного [12]. Програми реабілітації забезпечують структуроване середовище для навчання та формування соціальних навичок, необхідних для повноцінного життя [13; 27]. Горизонтальне навчання стосується встановлення контактів між однолітками, які мали подібний досвід. Це сприяє створенню підтримувального середовища під час реалізації освітнього процесу [15]. Інтегроване навчання в психологічній реабілітації поєднує різні освітні та терапевтичні стратегії для підтримки людей з проблемами психічного здоров'я в процесі відновлення та реабілітації [16]. Комплексна терапія орієнтується на відновлення фізичного, емоційного, соціального й духовного благополуччя людини [26]. Ці форми психологічної реабілітації можна використовувати як окремо, так і в поєднанні, щоб задовольнити складні потреби осіб із розладами психічного здоров'я та сприяти покращенню їхнього самопочуття.

Психологічна реабілітація молоді в післявоєнний період – це важливий процес, спрямований на те, щоб допомогти їй подолати психологічний вплив війни та ефективно побудувати своє життя [27]. У контексті післявоєнної реабілітації виокремлюють терапію, орієнтовану на травму, психологічну підтримку індивідуально чи в групах, програми розвитку резиліентності [13]. Крім того, надання молодим людям доступу до освіти може допомогти їм відновити відчуття нормального життя та дати надію на майбутнє. Знання й навички, отримані під час навчання в закладі освіти, допоможуть реінтегруватися в суспільство та виконувати соціальні функції [5]. Залучення здобувачів освіти до культурної й розважальної діяльності може допомогти знову знайти сенс життя та відновити зв'язок зі своєю культурною спадщиною. Вважаємо, що післявоєнна психологічна підтримка може попередити складні психологічні проблеми, створити сприятливе середовище, де молоді люди будуть себе комфортно почувати. Окремі дослідники стверджують, що без належної психологічної підтримки молодь, яка постраждала від війни, може бути більш вразливою до радикалізації [17]. З огляду на це, психологічна реабілітація має допомогти молодим людям протистояти цьому впливу та сприяти формуванню толерантності в суспільстві.

Освіта може відігравати важливу роль у психологічній реабілітації здобувачів освіти в післявоєнний період. На основі аналізу науково-педагогічної й психологічної літератури [16] можемо зробити висновок, що використання певних педагогічних стратегій та методик сприяє організації більш ефективної психологічної реабілітації під час освітнього процесу (рис. 2).

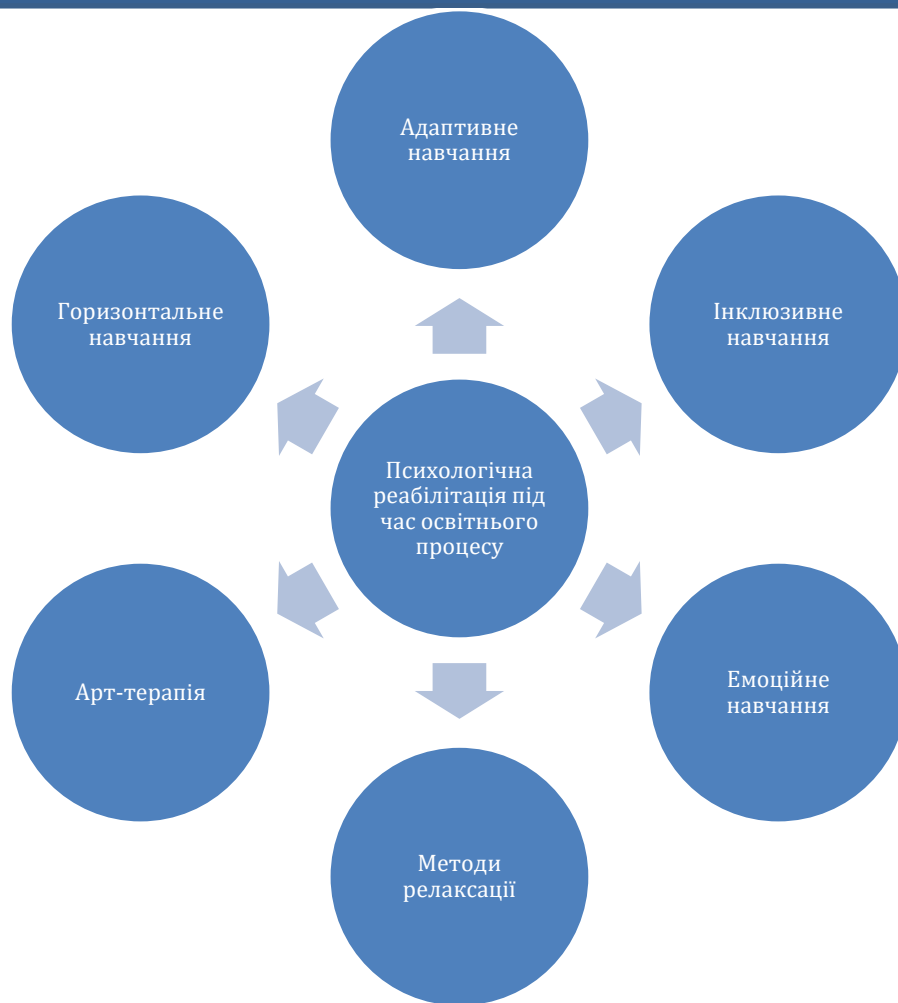


Рис. 2. Психологічна реабілітація під час освітнього процесу.

Джерело: створено авторами за [15; 16; 18].

Використання методів інклюзивного навчання створює сприятливе середовище для здобувачів освіти з психологічними проблемами [25]. До них належать групові методи, ігрові технології, альтернативні методи оцінювання, психолого-педагогічні технології. Емоційне навчання, орієнтоване на формування навичок емоційного регулювання, може допомогти здобувачам розвинути емоційний інтелект, самосвідомість та соціальні навички [18]. Це, своєю чергою, покращує їхню здатність керувати емоціями та будувати позитивні стосунки, що важливо для психологічного благополуччя. Водночас застосування методів релаксації (дихальні вправи, візуалізація, м'язова релаксація) під час освітнього процесу може допомогти студентам зменшити стрес і тривогу [24]. Арттерапія – це методика психологічної реабілітації, у якій використовують мистецтво і творчість для вираження й розуміння емоцій, розвитку самосприйняття та сприяння психологічному благополуччю [18]. Застосування арттерапії під час навчання сприяє зниженню рівня стресу й тривоги, вдосконаленню уваги й концентрації, розвитку творчих та формуванню комунікативних навичок.

Горизонтальне навчання – важлива стратегія в психологічній реабілітації. Формування горизонтальних груп передбачає об'єднання молодих людей, які зіткнулися з ПТСР чи іншими психічними розладами, і дозволяє їм ділитися своїм досвідом, давати поради та надавати емоційну підтримку одне одному [15]. Таке навчання також вимагає, щоб більш підготовлені здобувачі освіти надавали неформальні консультації та підтримку іншим, пропонуючи практичні поради на основі власного досвіду. Вважаємо, що однолітки можуть запропонувати унікальне розуміння

й співпереживання, які можуть бути відсутні під час традиційних терапевтичних сесій. Водночас адаптивне навчання передбачає адаптацію освітнього процесу до конкретних потреб, уподобань і сильних сторін здобувачів освіти [30]. Особливо актуальним адаптивне навчання є в контексті психічного здоров'я й емоційного благополуччя, оскільки сприяє створенню гнучкого та підтримувального навчально середовища, розробці адаптивних навчальних програм та індивідуальних завдань, які відповідають конкретним психологічним потребам кожного здобувача, включаючи стратегії подолання стресу, формування резиліентності та покращення емоційної регуляції.

Навчальні матеріали можуть бути потужним засобом психологічної реабілітації здобувачів під час освітнього процесу [19; 20]. По-перше, якісні навчальні матеріали можуть надати інформацію про психічне здоров'я, загальні психологічні проблеми та стратегії їх подолання. По-друге, опрацювання тем, що стосуються психічного здоров'я, сприяє розумінню травми та допомагає подолати її. Вивчаючи психологічні проблеми та їх наслідки, педагоги можуть сприяти розвитку стійкості здобувачів, допомагаючи їм долати труднощі, незважаючи на їхній негативний досвід, пережитий під час війни.

Окремі дослідники важливе значення приділяють використанню цифрових технологій для психологічної підтримки в навчальній аудиторії [21; 22]. Такі технології стосуються інструментів і ресурсів, які використовуються для покращення психічного здоров'я, сприяння емоційному благополуччю та підвищенню ефективності навчального середовища [31]. У таблиці 1 проаналізовано основні цифрові технології для психологічної підтримки та наведено переваги їх застосування в навчальній аудиторії.

Таблиця 1

Цифрові технології для психологічної підтримки в навчальному класі

Технологія	Визначення	Переваги застосування в освітньому процесі
Застосунки для психічного здоров'я	мобільні програми, розроблені для допомоги в керуванні своїм психічним здоров'ям і благополуччям; пропонують низку функцій та інструментів для підтримки користувачів у різних аспектах психічного здоров'я	доступність, конфіденційність, персоналізовані налаштування, можливість самостійного навчання, технічна підтримка.
Онлайн-консультації чи телетерапія	форма консультації з питань психічного здоров'я, яка здійснюється дистанційно за допомогою цифрових платформ, таких як відеоконференції, телефонні дзвінки або програми для обміну повідомленнями	доступність, зручність, анонімність, можливість використання людьми з обмеженими фізичними можливостями
Онлайн-групи підтримки	групова взаємодія, що здійснюється через цифрові платформи	горизонтальна робота, зручність, доступність, гнучкість, можливість представлення різних поглядів

Терапія з використанням віртуальної реальності	використання технології віртуальної реальності для здійснення терапевтичних заходів щодо осіб, які проходять психологічну реабілітацію	ефект занурення у віртуальну реальність, підвищення мотивації до реабілітації, можливість різних налаштувань, зворотний зв'язок у режимі реального часу
Пристрої біологічного зворотного зв'язку	пристрої моніторингу фізіологічних функцій (частота серцевих скорочень, напруга м'язів і температура шкіри), що забезпечують зворотний зв'язок у реальному часі	розширені можливості моніторингу, індивідуальний підхід, може використовуватися як додаткова стратегія

Джерело: створено авторами за [21; 22; 31].

Зауважимо, що використовуючи цифрові технології для психологічної підтримки в аудиторії, важливо переконатися, що приватність усіх учасників процесу захищена. Крім того, такі технології повинні використовуватися з урахуванням інтересів та потреб здобувачів освіти.

Аналіз наукової літератури демонструє, що існує кілька мобільних застосунків, призначених для підвищення ефективності психологічної реабілітації здобувачів освіти під час освітнього процесу [32; 33]. Ці програми пропонують низку функцій, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я, керування стресом і покращення самопочуття. Перелік деяких мобільних застосунків та їхні характеристики представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Мобільні застосунки для психологічної реабілітації здобувачів освіти

Мобільний застосунок	Характеристики
Headspace	пропонує керовану медитацію та вправи на уважність, які допомагають зменшити стрес, занепокоєння й покращити концентрацію
Calm	забезпечує керовану медитацію, дихальні вправи та заспокійливу музику, щоб допомогти користувачам розслабитися чи зменшити тривогу.
MoodMission	надає індивідуальні поради щодо психічного здоров'я на підставі самопочуття користувача
SuperBetter	ігровий додаток, який допомагає користувачам розвивати стійкість і покращувати психічне здоров'я
Smiling Mind	пропонує вправи на уважність і медитацію, розроблені для різних груп аудиторії
Talkspace	забезпечує онлайн-терапію з ліцензованими терапевтами за допомогою повідомлень, відео- чи голосових дзвінків

Джерело: створено авторами за [32; 33].

Використання освіти як інструменту психологічної реабілітації має певні переваги, особливо в післявоєнний період [13; 16; 26]. До них належать:

1. Формування в здобувачів освіти спеціальних практичних навичок для розуміння свого психічного здоров'я та керування ним;
2. Участь в освітніх заходах може допомогти молодим людям зменшити почуття ізоляції та стигматизацію, пов'язану з проблемами психічного здоров'я;
3. Навчання стимулює когнітивні процеси;
4. Освітній процес створює необхідні можливості для соціальної взаємодії;
5. Освіта допомагає розвинути резилієнтність у майбутніх фахівців, навчаючи їх адаптуватися до викликів професійного середовища та відновлюватися після труднощів.

Незважаючи на наявність низки переваг, використання освіти як інструменту психологічної реабілітації, згідно з даними наукових досліджень, має й деякі недоліки, які варто враховувати під час побудови освітнього процесу [11; 19], зокрема:

1. Психологічна реабілітація під час освітнього процесу вимагає часу, зусиль і значних ресурсів.
2. Тільки навчання може бути недостатньо для тих здобувачів освіти, хто має серйозні проблеми з психічним здоров'ям.
3. Ефективність використання освіти для психологічної реабілітації може залежати від зовнішніх факторів, таких як якість навчальних матеріалів, навички педагогів і наявні системи підтримки.
4. Здійснювати психологічну реабілітацію в довгостроковій перспективі може бути складно, особливо якщо відбуваються зміни у фінансуванні, керівництві чи адаптації навчального плану.

Таким чином, можемо стверджувати, що психологічна реабілітація є важливою в післявоєнний період, адже вона допомагає людям пережити негативний досвід, зменшити симптоми психологічної травми та відновити відчуття нормального життя. Психологічна реабілітація допомагає людям реінтегруватися в суспільство, відновити стосунки та брати активну участь у суспільному житті. Психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з фізичним здоров'ям. Розв'язання психологічних проблем може покращити загальний стан здоров'я молодих людей. Крім того, психологічна підтримка сприяє підвищенню продуктивності та економічному розвитку громади, дозволяючи майбутнім фахівцям здобути бажану професію і долучитися до розбудови держави.

Висновки

Таким чином, здійснене нами дослідження дозволило визначити, що під терміном «психологічна реабілітація» розуміється втручання, спрямоване на відновлення або покращення функціонування психічного здоров'я, а також процес відновлення або підвищення здатності особистості брати участь у соціальній, професійній та рекреаційній діяльності. Психологічна реабілітація може мати різні форми залежно від потреб і цілей людини. Доцільним вбачається виокремлення консультування та психотерапії, медикаментозної терапії, навчання спеціальним практичним навичкам, біхевіоральної терапії чи поведінкового втручання, сімейної терапії, групи підтримки, програми реабілітації, горизонтального навчання, інтегрованого навчання та комплексної терапії.

Психологічна реабілітація молоді в післявоєнний період – це важливий процес, спрямований на те, щоб допомогти їй подолати психологічний вплив війни та ефективно побудувати своє життя. Освіта може відігравати важливу роль у

психологічній реабілітації здобувачів освіти в післявоєнний період. На основі аналізу науково-педагогічної та психологічної літератури зроблено висновок, згідно з яким використання певних педагогічних стратегій та методик сприяє організації більш ефективної психологічної реабілітації під час освітнього процесу. Йдеться про адаптивне навчання, горизонтальне навчання, інклюзивне навчання, емоційне навчання, методи релаксації й арттерапію.

Важливу роль для психологічної підтримки в навчальній аудиторії відіграє застосування цифрових технологій. Такі технології стосуються інструментів і ресурсів, які використовуються для покращення психічного здоров'я, сприяння емоційному благополуччю та підвищенню ефективності навчального середовища. Вони містять застосунки для психічного здоров'я, онлайн-консультації чи телетерапію, онлайн-групи підтримки, терапію з використанням віртуальної реальності, а також пристрої біологічного зворотного зв'язку. Перевагами використання освіти як інструменту психологічної реабілітації визнано формування в здобувачів освіти спеціальних практичних навичок, участь в освітніх заходах, стимулювання когнітивних процесів, соціальну взаємодію, розвиток резиліентності в майбутніх фахівців. Аналіз наукових джерел свідчить, що також є деякі недоліки, які слід враховувати під час побудови освітнього процесу.

Надалі планується детально дослідити ефективність інноваційних методик психологічної реабілітації, зокрема використання цифрових технологій під час освітнього процесу в українських закладах вищої освіти. Особливу увагу необхідно приділити розробці та впровадженню комплексних програм психологічної реабілітації, спрямованих на досягнення більш ефективних результатів. Крім того, варто здійснити порівняльний аналіз методик психологічної реабілітації у ветеранів та цивільних осіб після війни, включаючи вивчення факторів, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Конституція України (У редакції від 01.01.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр> (дата звернення: 29.04.2024).
2. Кількість учнів, які навчаються очно та змішано, щороку зростає, – Сергій Шкарлет. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/kilkist-uchniv-yaki-navchayutsya-очно-ta-zmishano-shorazu-zrostaye-sergij-shkarlet> (дата звернення: 29.04.2024).
3. Лубінець Д. Право на освіту в умовах війни: між навчанням і безпекою. *LB.ua*. 13 жовтня 2023 р. URL: https://lb.ua/blog/dmytro_lubinetz/579376_pravo_osvitu_umovah_viyni_mizh.html (дата звернення: 29.04.2024).
4. Локшина О., Глушко О., Джурило А., Кравченко С., Максименко О., Нікольська Н., Шпарик О. Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій. *Український Педагогічний журнал*. 2022. № (2). С. 5–18. URL: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-2-5-18> (дата звернення: 29.04.2024).
5. Сафонов Ю., Флярковська О. Українська освіта у воєнний та поствоєнний періоди: психологічні фактори та економічні наслідки. *Проблеми освіти*. 2023. № 1(98). С. 6–22. URL: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-98.2023.01> (дата звернення: 29.04.2024).
6. Пиголенко І. В. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. № 43. С. 243–248. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.40> (дата звернення: 29.04.2024).
7. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022.

№ 3(56). С. 78-84. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11> (дата звернення: 29.04.2024).

8. Dela Torre A. L., Dacillo H. B. B., Babao A. D., Batiancila M. J. Q. Examining the Association of Sexual Health Knowledge and Sexual Attitude of Filipino College Students. *EIKI Journal of Effective Teaching Methods*. 2024. № 2(1). URL: <https://doi.org/10.59652/jetm.v2i1.152> (дата звернення: 29.04.2024).

9. Білюченко Ю. М. Психологічні предиктори виникнення агресії в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників Міжнар. психол. форуму* (м. Харків, 15 квітня 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 22-25. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7bdfb52e-2b59-4fe5-a698-d68202761fd8/content> (дата звернення: 29.04.2024).

10. World Health Organization. Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine. URL: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine> (дата звернення: 29.04.2024).

11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 128–136. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17> (дата звернення: 29.04.2024).

12. Кияновський А., Гуренок, Г. Система психологічної та педагогічної реабілітації дітей у прифронтових громадах: за досвідом роботи КЗ «НБК «Школа гуманітарної праці» Херсонської обласної ради. *Український Педагогічний журнал*. 2024. № (1). С. 168–175. URL: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-1-168-175> (дата звернення: 29.04.2024).

13. Korolchuk O., Zyma I., Khrapatyi S., Vikhliaiev M., Zavalko K. Current issues of state regulation of psycho-social support in the conditions of war in Ukraine. *Neuropsychiatry i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology*. 2023. № 18(1). С. 76-84. URL: <https://doi.org/10.5114/nan.2023.129075> (дата звернення: 29.04.2024).

14. Bertuzzi V., Semonella M., Bruno D., Manna C., Edbrook-Childs J., Giusti E. M., Castelnovo G., Pietrabissa G. Psychological Support Interventions for Healthcare Providers and Informal Caregivers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of the Literature. *International journal of environmental research and public health*. 2021. № 18(13). Article 6939. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136939> (дата звернення: 29.04.2024).

15. Pointon-Haas J., Waqar L., Upsher R., Foster J., Byrom N., Oates J. A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych open*. 2023. № 10(1). Article 12. URL: <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603> (дата звернення: 29.04.2024).

16. Colla R. H., Mossman L. H. Wellbeing integrated learning design framework: a multi-layered approach to facilitating wellbeing education through learning design and educational practice. *Frontiers in Education*. 2023. № 8. URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1216658> (дата звернення: 29.04.2024).

17. Lavenne-Collot N., Dissaux N., Campelo N., Villalon C., Bronsard G., Botbol M., Cohen D. Sympathy-Empathy and the Radicalization of Young People. *Children*. 2022. № 9(12). Article 1889. URL: <https://doi.org/10.3390/children9121889> (дата звернення: 29.04.2024).

18. Lavric M., Soponaru C. Art Therapy and Social Emotional Development in Students with Special Educational Needs: Effects on Anxiety, Empathy, and Prosocial Behaviour. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2023. № 15(1). P. 606-621. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/714> (дата звернення: 29.04.2024).

19. Lister K., Allman Z. Embedding mental wellbeing in the curriculum: a collaborative definition and suite of examples in practice. *Frontiers in Education*. 2023. № 8. URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1157614> (дата звернення: 29.04.2024).

20. Wambi M., Ocheng T. K., Were D., Buluma A., Tusiime W. E., Balituumye M. Teachers' Perception on Implementing the Revised Lower Secondary Curriculum in Selected Schools in Uganda: A Focus on Emerging Issues and Coping Strategies. *EIKI Journal of Effective Teaching Methods*. 2024. № 2(1). URL: <https://doi.org/10.59652/jetm.v2i1.173> (дата звернення: 29.04.2024).
21. Lopes R. P., Barroso B., Deusdado L., Novo A., Guimarães M., Teixeira J. P., Leitão P. Digital Technologies for Innovative Mental Health Rehabilitation. *Electronics*. 2021. № 10(18). Article 2260. URL: <https://doi.org/10.3390/electronics10182260> (дата звернення: 29.04.2024).
22. Patrascioiu L. A., Folostina R., Patzelt D., Blaj M. P., Poptean B. E. Tools for Personalizing Learning During the Pandemic: Case Study of an Innovative Solution for Remote Teaching. *Frontiers in psychology*. 2022. № 13. Article 751316. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.751316> (дата звернення: 29.04.2024).
23. Кравченко О., Чупіна К., Салата І. Соціально-психологічна реабілітація студентів з інвалідністю (з досвіду діяльності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини). *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2019. Вип. 2. С. 47-58. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2019_2/10.pdf (дата звернення: 29.04.2024).
24. Візирякіна О. М. Психологія у медичній реабілітації. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина»*. 2023. № 1(67). С. 111-114. URL: <https://doi.org/10.32782/2415-8127.2023.67.20> (дата звернення: 29.04.2024).
25. Коляда Н., Кравченко О., Салата І. Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді з особливими потребами в Україні. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020. Вип. 5. С. 13-25. URL: <https://doi.org/10.31499/2618-0715.5.2020.220765> (дата звернення: 29.04.2024).
26. Gass N. A need for a holistic approach to mental healthcare. *Nature Mental Health*. 2023. № 1. Article 388. URL: <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00079-z> (дата звернення: 29.04.2024).
27. Arega N. T. Mental Health and Psychosocial Support Interventions for Children Affected by Armed Conflict in low-and middle-income Countries: A Systematic Review. *Child Youth Care Forum*. 2023. № 52. P. 1431-1456. URL: <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09741-0> (дата звернення: 29.04.2024).
28. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 4. С. 115-121. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15> (дата звернення: 29.04.2024).
29. Волошина О. В. Психотехнології розвитку резильєнтності: методологічні аспекти побудови. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників Міжнар. психологічного форуму (м. Харків, 7 квітня 2023 р.)*. Харків: ХНУВС, 2023. С. 54-58. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20susplstvo%20viina_2023.pdf (дата звернення: 29.04.2024).
30. Kourou K., Manikis G., Mylona E., Poikonen-Saksela P., Mazzocco K., Pat-Horenczyk R., Sousa B., Oliveira-Maia A., J., Mattson J., Roziner I., Pettini G., Kondylakis H., Marias K., Nuutinen M., Karademas E., Simos P., Fotiadis D. I. Personalized prediction of one-year mental health deterioration using adaptive learning algorithms: a multicenter breast cancer prospective study. *Scientific Reports*. 2023. № 13. Article 7059. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33281-1> (дата звернення: 29.04.2024).
31. Tan B. L., Shi J., Yang S., Loh H., Ng D., Choo C., Medalia A. The use of virtual reality and augmented reality in psychosocial rehabilitation for adults with neurodevelopmental

disorders: A systematic review. *Frontiers in psychiatry*. 2022. № 13. Article 1055204. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1055204> (дата звернення: 29.04.2024).

32. Diano F., Sica L. S., Ponticorvo M. A Systematic Review of Mobile Apps as an Adjunct to Psychological Interventions for Emotion Dysregulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. № 20(2). Article 1431. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021431> (дата звернення: 29.04.2024).

33. Oliveira C., Pereira A., Vagos P., Nóbrega C., Gonçalves J., Afonso B. Effectiveness of Mobile App-Based Psychological Interventions for College Students: A Systematic Review of the Literature. *Frontiers in psychology*. 2021. № 12. Article 647606. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647606> (дата звернення: 29.04.2024).