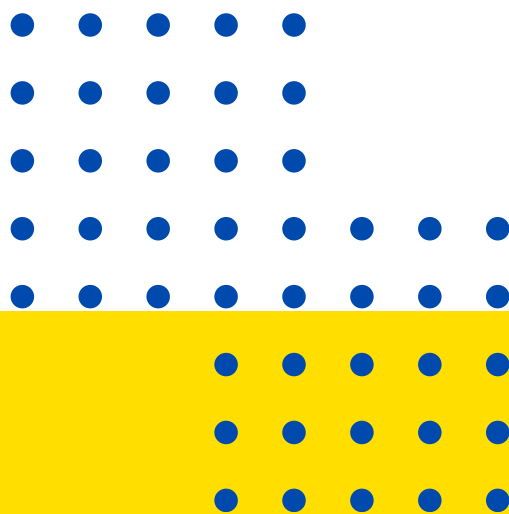




СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНІ ДОМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

матеріали
VII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції



**Бердянський державний педагогічний університет
Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти
Український державний університет ім. Михайла Драгоманова
Київський університет ім. Б. Грінченка**



**СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНІ ДОМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

**SOCIAL-EDUCATIONAL DOMINANTS OF SPECIALIST'S PROFESSIONAL
PREPARATION OF SOCIAL SPHERE AND INCLUSIVE EDUCATION**

**Збірник матеріалів
VII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції**

22-23 жовтня 2025 року

**м. Запоріжжя
2025**

**УДК 378.091.12:364-43]:37.043.2-056.2/.3
С 69**

*Рекомендовано ухвалою вченої ради
Факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 3 від 29.10.2025 р.)*

Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції : збірник наукових праць ; укладачі Петровська К. В., Попова А. С. 2025. 358 с.

До збірника увійшли матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти», які виявляють та обґрунтовують тенденції підвищення ефективності підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти. Матеріали збірника будуть корисними для дослідників, науковців, аспірантів, пошукачів, викладачів, здобувачів.

The collection consists of materials of Ukrainian scientific-practical Internet-conference «Social-educational dominants of specialist's professional preparation of social sphere and inclusive education» which defining and explaining trends of increasing of effective specialist's professional preparation of social sphere and inclusive education. The materials of the collection will be useful for researchers, scientists, graduate students, prospectors, lecturers, students.

Автори несуть персональну відповідальність за достовірність наданих матеріалів та правильність цитування.

**УДК 378.091.12:364-43]:37.043.2-056.2/.3
С 69**

Кафедра соціальної роботи
та інклюзивної освіти,
ФДССО, БДПУ, 2025

Оксана Коваленко,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 Соціальна робота,
Бердянський державний педагогічний університет

Катерина Петровська,

кандидатка педагогічних наук,
доцентка кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти,
Бердянський державний педагогічний університет

**ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО
ЖИТТЯ У ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВИХ**

Сучасні соціально-політичні реалії України, зумовлені повномасштабною війною, актуалізують проблему психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя. Процес повернення до цивільного середовища супроводжується глибокими внутрішніми трансформаціями, переосмисленням життєвих орієнтирів, втратою відчуття безпеки та стабільності. Одним із поширених психоемоційних феноменів, що виникає внаслідок цих процесів, є синдром відкладеного життя - стан, за якого індивід відкладає реалізацію власних потреб і планів на невизначене майбутнє, очікуючи сприятливіших умов або завершення кризового періоду.

Для ветеранів війни цей синдром має особливо деструктивні наслідки: він зумовлений поєднанням посттравматичних переживань, соціальної ізоляції, невизначеності життєвих перспектив, розчарування у державній підтримці та складнощів професійної і сімейної самореалізації. Такий стан створює психологічний бар'єр на шляху до повноцінної ресоціалізації, знижує мотивацію до активної діяльності та формує відчуття життєвої паузи.

Питання синдрому відкладеного життя розглядається у межах екзистенційної психології, психотерапії та соціальної роботи. Зокрема, у працях В. Франкла, І. Ялома, І. Медведєвої, В. Клочко, О. Плахотник, С. Мазуренко, Т. Семігіної, Є. Головахи, І. Супрунової та інших авторів окреслено сутність цього феномена, його зв'язок із кризою смислів і втратами життєвої перспективи. Паралельно в наукових дослідженнях А.Бандури, К. Гольцовой, Г. Цюп'як, В. Палія, О. Карачинського, Г. Коваль розкрито поняття психоедукації як методу психологічної допомоги та профілактики дезадаптивних станів у різних категорій населення.

У контексті ресоціалізації демобілізованих військовослужбовців психоедукація набуває особливого значення як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на підвищення обізнаності людини про закономірності психічного здоров'я, особливості емоційних реакцій, стресових і травматичних переживань, а також розвиток навичок саморегуляції, адаптації та конструктивної комунікації [3, с. 128].

До основних завдань психоедукації належать:

- надання науково обґрунтованої інформації про особливості стану особистості в умовах стресу, травми й адаптаційного періоду;
- формування навичок самоспостереження, розпізнавання тривожних симптомів і адекватного реагування на них;

- розвиток позитивної самооцінки та мотивації до активного життя «тут і тепер»;
- стимулювання до звернення по допомогу та участі в програмах реабілітації;
- зниження рівня стигматизації психічних труднощів серед ветеранів [2, с. 136].

Психоедукаційні програми дають змогу демобілізованим військовим краще усвідомлювати власні психоемоційні реакції, формувати конструктивні стратегії подолання стресу, зменшувати ризики емоційного вигорання та запобігати вторинним психічним розладам.

Ефективність психоедукаційних втручань значною мірою залежить від принципу безперервності підтримки. Цей підхід передбачає довготривалий, системний та поетапний характер взаємодії з ветеранами, який не обмежується разовими інформаційними заходами або короткотривалими інтервенціями. Безперервна підтримка ґрунтується на визнанні складності процесу адаптації до мирного життя та необхідності стабільного середовища, що сприяє поступовому відновленню психосоціального функціонування особистості [1, с. 121].

У межах нашого емпіричного дослідження було проведено опитування демобілізованих військових щодо потреб у психоедукаційній допомозі. У дослідженні взяли участь 36 респондентів. Результати показали, що найбільш поширеними психоемоційними станами є тривожність, емоційна нестабільність, дратівливість, хронічна втома та порушення концентрації уваги. Ці симптоми свідчать про високий рівень психоемоційного навантаження та необхідність системної психоедукаційної підтримки.

Найбільш поширеними та гостро проявленими станами у демобілізованих військових є: тривожність, емоційна нестабільність, дратівливість, постійна втома, порушення концентрації (табл. 1). Ці симптоми вказують на високий рівень психоемоційного навантаження, що суттєво обмежує повсякденне функціонування ветеранів і свідчить про актуальність психоедукаційних програм, спрямованих на: підвищення емоційної обізнаності, навчання саморегуляції, формування навичок стабілізації емоцій, зниження проявів синдрому відкладеного життя.

Таблиця 1

Стани демобілізованих військових

Стан	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
Відчуття тривоги	34%	8%	19%	31%	39%
Постійна втома	6%	14%	17%	36%	28%
Втрата інтересу до життя	6%	17%	28%	28%	22%
Відчуття безпорадності	11%	19%	25%	22%	22%
Важко зосередитись	8%	14%	25%	22%	31%
Уникання людей спілкування /	14%	14%	36%	17%	19%
Надмірна дратівливість	-	14%	19%	28%	39%
Різкі зміни настрою	-	11%	17%	28%	44%

Більшість військових (64%) вважають, що демобілізовані військові потребують спеціальних освітніх занять із психологічного здоров'я (рис. 1).

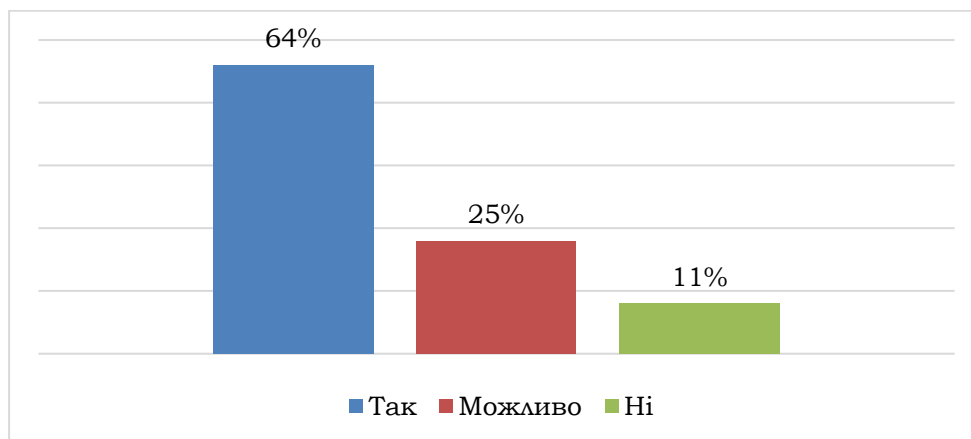


Рис. 1. Потреба спеціальних освітніх занять із психологічного здоров'я.

Результати опитування засвідчують високий рівень запиту на психоедукаційні програми серед демобілізованих військових. Водночас важливо враховувати, що частина потенційних учасників має сумніви або потребує більш індивідуалізованого підходу. Ці результати можуть бути підґрунтям для: розробки гнучких форм участі (наприклад, анонімні онлайн-курси, групові зустрічі з ветеранами); включення мотиваційно-просвітницьких компонентів у структуру програм; застосування пілотних заходів, після яких респонденти зможуть прийняти усвідомлене рішення щодо подальшої участі.

Серед тем, з якими демобілізовані військові хотіли б ознайомитись у межах психоедукаційної програми визначено наступні: як працює мозок під час стресу, як розпізнати емоційне вигорання, як справлятися з тривожністю і ПТСР, як спілкуватися з близькими після війни, як повертатися до роботи/навчання, саморегуляція, дихальні техніки, побудова нових життєвих цілей (рис. 2).



Рис. 2. Теми психоедукаційних програми у яких зацікавлені військові.

Теми, обрані учасниками, охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний рівні підтримки, що дає змогу побудувати

багаторівневу структуру психоедукаційної програми. Найбільший інтерес спрямовано на практичну допомогу в подоланні наслідків ПТСР та тривожності, налагодження спілкування, відновлення життєвої активності та мотивації.

Опитування виявило високий рівень психоемоційної напруги, низьку поінформованість про психоедукацію, але водночас - готовність і мотивацію до участі в програмах психологічного зміцнення.

Психоедукаційна програма має бути: адаптованою до специфіки досвіду ветеранів; з чіткими практичними інструментами (дихальні вправи, техніки стабілізації тощо); з обов'язковим мотиваційно-просвітницьким вступом; гнучкою за форматом (групова/індивідуальна/онлайн); спрямованою на відновлення життєвих цілей, комунікацію та адаптацію.

З урахуванням виявлених потреб була створена психоедукаційна програма «Жити тут і зараз» тривалістю три місяці.

Метою програми є сприяти профілактиці синдрому відкладеного життя у демобілізованих військових шляхом підвищення рівня психоедукаційної обізнаності, розвитку усвідомленості, емоційної регуляції, формування мотивації до самореалізації у мирному житті та навичок адаптації до повсякденності після повернення з війни.

Завдання програми:

- ознайомити учасників із сутністю, психологічними механізмами та проявами синдрому відкладеного життя;
- сформуванати розуміння взаємозв'язку між емоційним станом, поведінковими стратегіями та відчуттям життєвого сенсу;
- надати знання про психоемоційні наслідки бойового досвіду, типові труднощі адаптації після демобілізації;
- розкрити значення усвідомленості, прийняття досвіду, саморефлексії для відновлення життєвої активності;
- розвивати навички самостереження та саморегуляції емоційного стану (через дихальні практики, релаксаційні та тілесно-орієнтовані техніки);
- навчити ефективним стратегіям подолання тривоги, апатії та емоційного «застою»;
- сприяти розвитку мотиваційних ресурсів, внутрішнього відчуття контролю та здатності до ініціативи у мирному житті;
- сформуванати навички короткострокового і довгострокового планування особистих і соціальних цілей.

Розроблена нами програма складається з чотирьох модулів (табл. 2): усвідомлення власного стану, відновлення контролю та відповідальності, психоемоційна стабілізація і саморегуляція, інтеграція досвіду і формування майбутнього.

Таблиця 2

Структура психоедукаційної програми «Жити тут і зараз»

№	Модуль	Мета	Структура модулю
1.	Усвідомлення власного стану	Допомогти учасникам усвідомити емоційні, когнітивні та поведінкові прояви «синдрому відкладеного життя», сформуванати готовність до самопізнання.	Заняття 1. Вступ. Повернення до життя після війни: виклики та можливості. Заняття 2. Само-спостереження і усвідомлення емоцій. Заняття 3. Усвідомлення власних цінностей і життєвих пріоритетів.

Продовження таблиці 2

2.	Відновлення контролю та відповідальності	Активізувати почуття контролю над життям, відновити мотивацію до дії.	Заняття 4. Відчуття безсилля та його подолання. Заняття 5. Відновлення мотивації і внутрішньої енергії. Заняття 6. Планування життя «тут і зараз».
3.	Психоемоційна стабілізація і саморегуляція	Сформувати базові навички емоційної саморегуляції, релаксації, подолання тривоги та відчуття застою.	Заняття 7. Робота з тривогою і невизначеністю. Заняття 8. Емоційна регуляція через тіло. Заняття 9. Техніки усвідомленості «тут і зараз».
4.	Інтеграція досвіду і формування майбутнього	Допомогти учасникам інтегрувати бойовий досвід у мирне життя, сформувати реалістичне бачення майбутнього та відчуття життєвого сенсу.	Заняття 10. Прийняття минулого досвіду. Заняття 11. Формування бачення майбутнього. Заняття 12. Підсумкове. «Я живу зараз».

Очікувані результати реалізації програми:

- усвідомлення військовими психологічних проявів синдрому відкладеного життя;
- опанування базових технік емоційної саморегуляції та зниження тривожності;
- сформованість мотивації до активного життя в теперішньому часі;
- здатність планувати свої дії в коротко- і середньостроковій перспективі;
- інтеграція військового досвіду у структуру особистості без уникнення чи заперечення;
- демонстрація підвищеного рівня адаптивності, соціальної активності та психоемоційної стабільності.

Отже, психоедукація є ефективним превентивним і реабілітаційним інструментом у роботі з демобілізованими військовими. Її застосування сприяє формуванню психологічної готовності до мирного життя, профілактиці синдрому відкладеного життя та відновленню цілісності особистості ветеранів у післявоєнному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко А. Сутність психоедукації в цілях соціальної адаптації ВПО в Україні. *Майбутнє психології в умовах сучасної України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Київ, 23 трав. 2024 р. Київ, 2024. С. 118–121.
2. Олексенко С. Психоедукація, як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників. *Технології розвитку інтелекту.* № 1 (26). 2020. С. 134–147.
3. Шинкарьова Л. Роль психоедукації у роботі з дружинами учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 12-15 трав. 2023 р. Київ, 2023. С. 128–130.