

ПРО ДІЯЛЬНІСТЬ ІНСТИТУТУ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

*За результатами наукової доповіді на засіданні Президії НАПН України
23 лютого 2023 р.*

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5108>



МАКСИМЕНКО Сергій Дмитрович

доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна



Людмила Миколаївна КАРАМУШКА

доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



ЧЕПЕЛЄВА Наталія Василівна

доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



Олег Матвійович КОКУН

доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



Анотація. У звітній доповіді висвітлено активну діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України щодо психологічної підтримки населення України під час війни. Зокрема, волонтерську діяльність здійснюють створений у 2014 р. при Інституті «Кризовий центр медико-психологічної допомоги» та вчені всіх підрозділів під безпосереднім керівництвом та координацією дирекції Інституту. Зазначено важливі напрями роботи, як-от: соціально-психологічна підтримка тимчасово переміщених за кордон українських громадян; методичне забезпечення діяльності психологів та їх підготовка; підготовка керівників та працівників закладів освіти для психологічного забезпечення організації освітнього процесу в умовах війни; психологічна допомога військовослужбовцям; взаємодія з міжнародними організаціями; перспективи подальшої діяльності Інституту щодо надання психологічної підтримки населенню в умовах воєнного стану; активне висвітлення результатів психологічної допомоги населенню під час проведення масових науково-практичних заходів, включених до плану роботи НАПН України та Інституту.

Ключові слова: психологічна допомога; психологічна едукація; стрес; кризове консультування; життєстійкість; війна.

В умовах воєнного стану, введеного в нашій країні із самого початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, вчені Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України здійснюють активну діяльність щодо психологічної підтримки населення. Варто зазначити, що волонтерську діяльність реалізують «Кризовий центр медико-психологічної допомоги», створений у 2014 р., та науковці всіх підрозділів Інституту під безпосереднім керівництвом та координацією дирекції Інституту.

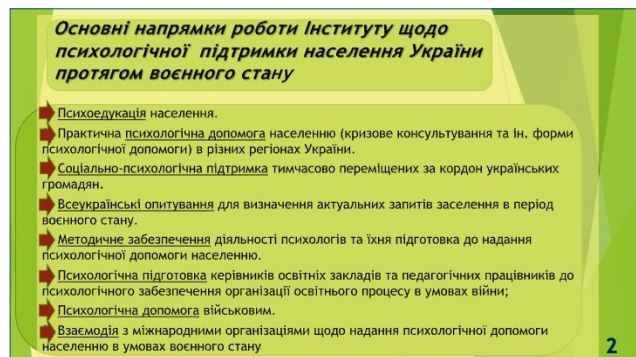
Протягом воєнного стану Інститут здійснював роботу щодо психологічної підтримки населення України за такими основними напрямками:

- 1) психоедукація населення;
- 2) практична психологічна допомога населенню (кризове консультування та інші форми психологічної допомоги) в різних регіонах України;
- 3) соціально-психологічна підтримка тимчасово переміщених за кордон українських громадян;
- 4) всеукраїнські опитування для визначення актуальних запитів заселення в період воєнного стану;
- 5) методичне забезпечення діяльності психологів та їх підготовка до надання психологічної допомоги населенню;
- 6) психологічна підготовка керівників освітніх закладів та педагогічних працівників до психологічного забезпечення організації освітнього процесу в умовах війни;
- 7) психологічна допомога військовим;
- 8) взаємодія з міжнародними організаціями щодо надання психологічної допомоги населенню в умовах воєнного стану.

Проаналізуємо кожен із наведених напрямів роботи.

Зазначимо насамперед, що протягом воєнного стану вчені Інституту здійснювали регулярну психологічну едукацію населення (підготовка та розповсюдження інформаційних текстових матеріалів та інфографіки) щодо стабілізації психічно-

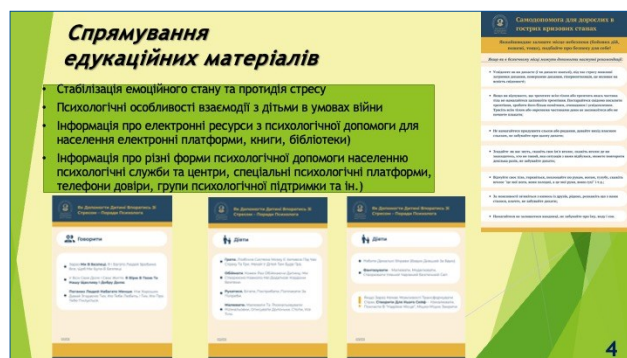
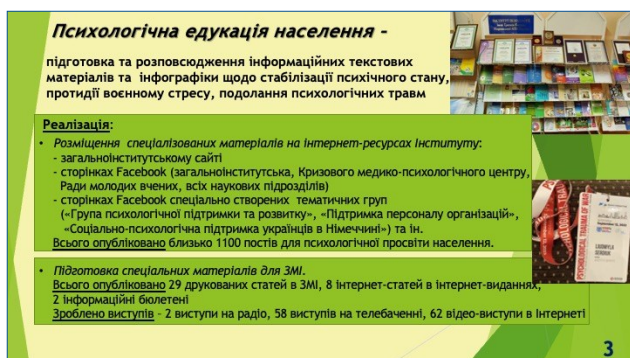
го стану, протидії воєнному стресу, подолання психологічних травм. Таку роботу реалізовували, зокрема, через розміщення спеціальних матеріалів на інтернет-ресурсах Інституту: загальноінститутському сайті, фейсбук-сторінках — загальноінститутській, «Кризового центру медико-психологічної допомоги», Ради молодих вчених, усіх наукових підрозділів, а також спеціально створених тематичних груп: «Група психологічної підтримки та розвитку», «Підтримка персоналу організацій», «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині», «Група психологічної підтримки та розвитку» та ін. Всього опубліковано близько 1,1 тис. постів для психологічної просвіти населення.



Також психоедукацію населення реалізовано шляхом підготовки спеціальних матеріалів для засобів масової комунікації. Протягом військового стану опубліковано 29 друкованих статей у ЗМІ та 8 статей в інтернет-виданнях, зроблено 2 виступи на радіо, 58 виступів на телебаченні та 62 відео-виступи в інтернеті, видано 2 інформаційні бюлетені.

Едукаційні матеріали відображали такі важливі аспекти психологічної допомоги населенню в умовах військового стану:

- стабілізація емоційного стану та протидія стресу, наприклад, підготовлено інформаційні матеріали: «реакції особистості на події війни»; «відлуння гострого шоку»; «що таке страх та чому



не потрібно його соромитися»; «як протистояти болю, злості та тривогам під час війни заради перемоги»; «відомі способи швидко заспокоїтися»; «експрес-допомога для зниження напруження та подолання тривоги»; «формуємо резильєнтність»; «як віднайти опору»; «психологія переживання втрати»; «внутрішній ресурс підтримки стресостійкості під час відбиття російської агресії»; «як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни»; «рекомендації щодо зменшення ризиків (емоційних, інформаційних, поведінкових, особистісних та міжособистісних) в умовах війни» та ін.;

- психологічні особливості взаємодії з дітьми в умовах війни, наприклад, пости: «як говорити з дитиною про війну та її наслідки»; «як навчити дитину протидіяти стресу (вікно толерантності)»; «як допомогти травмованій дитині (різного віку)»; «психологічна допомога дитині у гострому стресовому стані, стані травмівного шоку»; «готовність дитини до переходу від дошкільної до початкової освіти в умовах військового стану суспільства»; «особливості роботи з дітьми-переселенцями (як вибудувати взаємодію та створити безпечне середовище)» та ін.;

- надано інформацію про різні електронні ресурси психологічної допомоги для населення (електронні платформи, книги, бібліотеки);

- представлено інформацію про різні форми психологічної допомоги населенню (психологічні служби та центри, спеціальні психологічні платформи, телефони довіри, групи психологічної підтримки та ін.).

Окрім того, науковці Інституту активно долучилися до *надання практичної психологічної допомоги населенню в Україні* в умовах війни. Таку допомогу здійснювали насамперед через *кризове консультування*, яким було охоплено відповідні групи населення: дружини військовослужбовців та діти військовослужбовців; дорослі та діти, які були внутрішньо переміщеними особами та біженцями; волонтери-фахівці, які працювали з

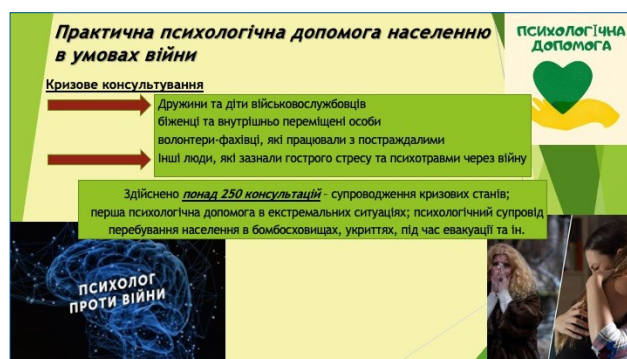
постраждалими; люди в зонах посиленних військових подій; люди, що перебували у відносній безпеці, але переживали стани гострого стресу; психотравми через надмірні травмівні впливи та ін. Наразі здійснено понад 250 консультацій з таких основних питань: супроводження кризових станів, перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях; психологічний супровід перебування населення в бомбосховищах, укриттях, під час евакуації та ін.

Практичну психологічну допомогу населенню здійснювали на рівні *територіальних громад* у різних регіонах України, зокрема в таких організаціях:

- 1) Штаб громадянської оборони «SOS» м. Кам'янець-Подільська (відбір працівників для роботи в кол-центри для прийняття запитів від переселенців; участь у телепередачах з проблеми та збереження психічного здоров'я під час війни; консультування внутрішньо переміщених осіб та ін.);

- 2) Центр для внутрішньо переміщених осіб з різних регіонів України м. Дунаївці Хмельницької обл. (проведення арт-терапевтичних майстер-класів з дітьми та їхніми батьками; проведення груп психологічної підтримки для людей поважного віку в хоспісі, який було евакуйовано зі східного регіону країни);

- 3) «Центр безоплатної психологічної допомоги населенню» Національного університету «Львівська політехніка» м. Львова (проведення індивідуальних консультацій задля уникнення



поширення панічних та тривожних настроїв, втрати сенсу життя та ін.);

4) волонтерський центр м. Богуслава Київської обл. (надання психологічної допомоги переселенцям з «гарячих точок», дітям та їхнім батькам);

5) громада садового товариства «Заліське» Київської обл. (надання психологічної підтримки 600 членам громади та їхнім сім'ям);

6) центр волонтерів та добровольців самооборони м. Бровари Київської обл. (здійснення консультативної психологічної роботи);

7) арттерапевтичний центр «Лівий берег» м. Києва (проведення індивідуальних консультацій для стабілізації емоційного стану дітей-переселенців 5-12 років з Донецької та Херсонської областей, а також киян) та ін.

Усього проведено понад 1,2 тис. різних психологічних заходів.

Практична психологічна допомога населенню в умовах війни

На рівні територіальних громад в різних регіонах України

- Арттерапевтичний центр «Лівий берег» м. Києва
- Волонтерський центр м. Богуслава Київської обл.
- Громада садового товариства «Заліське» Київської обл.
- Штаб громадянської оборони «СОС» м. Кам'янець-Подільська
- Центр для внутрішньо переміщених осіб м. Дунаївці Хмельницької обл.
- Центр волонтерів та добровольців самооборони м. Бровари Київської обл.
- Центр безоплатної психологічної допомоги населенню Національного університету «Львівська політехніка»

Проведено понад 1250 психологічних заходів

Важливим напрямом роботи була також *соціально-психологічна підтримка тимчасово переміщених за кордон українських громадян* (Польща, Австрія, Канада, Німеччина, Угорщина, Нідерланди, Румунія). Роботу спрямовано на психологічну адаптацію вимушених переселенців (опрацювання важких стресових станів; допомога у сприйнятті змін, асиміляції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив); соціальну адаптацію (допомога в адаптації до місця переїзду та нового середовища). Всього проведено 122 психотерапевтичні групи та 135 індивідуальних онлайн та очних консультацій з українськими громадянами, тимчасово переселених до різних країн.

Так, зокрема, з квітня 2022 р. по теперішній час вчені Інституту спільно з *Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці* (УАОППП) здійснюють активну реалізацію *благодійного проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»* (Kredentser, Karamushka, Waldschmidt, & Klimov, 2022).

Практична психологічна допомога населенню в умовах війни

Соціально-психологічна підтримка тимчасово переміщених за кордон українських громадян

- опрацювання важких стресових станів
- допомога у сприйнятті змін, асиміляції отриманого досвіду, створенні нових життєвих перспектив
- соціальна адаптація

Проведено 122 психотерапевтичних груп та 135 консультацій

Проект створено також за підтримки міжнародної організації *Malteser in NRW*. Мета проекту полягає в тому, щоб підтримати українців у складній ситуації, допомогти знайти психологічний ресурс для відновлення продуктивного життя в умовах війни, подбати про їхнє психологічне здоров'я. У проекті задіяно команду кваліфікованих українських психологів, що працюють як в Україні, так і в Німеччині, та надають безкоштовну кваліфіковану психологічну допомогу українським біженцям в Німеччині (1 доктор наук, 5 кандидатів наук, сертифіковані психотерапевти, супервізори, що працюють в різних напрямках з різними категоріями населення, 1 психіатр. Семе-ро з них мають міжнародну сертифікацію у сфері консультативної психології та психотерапії). Основні форми надання психологічної допомоги: психологічна просвіта українців через соціальні мережі; робота онлайн-груп психологічної підтримки; робота офлайн-груп психологічної підтримки; проведення індивідуальних психологічних консультацій; діагностика соціально-психологічних проблем; проведення психологічних тренінгів та ін. У рамках проекту проведено 46 онлайн-зустрічей у двох групах психологічної підтримки українців, що опинились у Німеччині через війну, та 16 офлайн-зустрічей у двох групах психологічної підтримки українців. Індивідуальну психотерапевтичну допомогу отримала 101 людина, з них залучено на тривалі терапевтичні сесії 20 осіб. Налагоджено співпрацю з німецькими освітніми організаціями, від яких надходять запи-

Благодійний проект «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»

Спільно з Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці (УАОППП)

Мета проекту → підтримка українців в складній ситуації, допомога у знайденні психологічного ресурсу для відновлення продуктивного життя в умовах війни, збереження психологічного здоров'я

Команда → 1 доктор та 5 кандидатів наук, сертифіковані психотерапевти та супервізори

Форми психологічної допомоги →

- психологічна просвіта українців через соціальні мережі;
- онлайн та офлайн групи психологічної підтримки;
- індивідуальні психологічні консультації;
- діагностика соціально-психологічних проблем;
- психологічні тренінги та ін.

Проведено 46 онлайн-зустрічей та 16 офлайн-зустрічей у 4-х групах психологічної підтримки українців в Німеччині, надання 101 особі індивідуальної психотерапевтичної допомоги, 20 осіб пройшли необхідні їм тривалі терапевтичні сесії.

ти на отримання психологічної допомоги, як-от Департамент психічного здоров'я дітей та підлітків в м. Köln, Професійний коледж в м. Euskirchen, дитячий садочок м. Mechernich, загальноосвітні навчальні заклади в м. Mechernich та м. Schleiden.

Окрім того, науковці Інституту проводять регулярні *всеукраїнські опитування щодо актуальних запитів населення в період воєнного стану*. Так, у червні-липні 2022 р. проведено *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*, у якому взяли участь понад 1,2 тис. респондентів (67 % жінок і 33 % чоловіків різного віку зі всіх регіонів України) (Кокун, 2022). Метою дослідження стало визначення наявного стану та значення життєстійкості для збереження психічного здоров'я різних верств населення України в умовах війни. Здійснене узагальнення результатів опитування покладено в основу розробки науково-обґрунтованих пропозицій щодо зміцнення психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. За результатами опитування випущено видання: *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. Видання може становити інтерес для науковців та практиків у галузі психології, керівників органів державної влади та місцевого самоврядування, викладачів, аспірантів.

Також протягом 23-30 листопада 2022 р. проведено *Всеукраїнське опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії»*, у якому взяло участь більше 1,6 тис. респондентів (92 % жінок і 8 % чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (Кокун, 2023). Метою дослідження стало визначення особливостей адаптаційних реакцій населення України до регулярних відключень електропостачання. Виявлений у ході проведеного дослідження досвід адаптації населення України до регулярних відключень електропостачання може бути ефективно використано як для допомоги населенню України, так і інших країн, на території яких відбуваються військові конфлікти. За результатами опитування випущено відповідне видання: *Всеукраїнське опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 26 с. Видання може становити інтерес для керівників органів державної влади, фахівців із психологічної допо-

моги населенню, науковців та широкій громадськості. Результати опитувань представлено в Електронній бібліотеці НАПН України.



Особливу увагу вчені Інституту приділяють *методичному забезпеченню діяльності психологів та їх підготовці до надання психологічної підтримки населенню*.

Для вирішення цього завдання науковці Інституту підготували *низку навчальних посібників та методичних рекомендацій*:

- Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с. (Зливков, & Лукомська, 2022);
- Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с. (Зливков, Лукомська, Євдокимова, & Ліпінська, 2022);
- Зливков В., Лукомська С., Котух О., Копилов С., Краєва О. Психологічна підтримка онкопациєнтів під час війни: метод. рекомендацій. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 21 с. (Зливков, Лукомська, Котух, Копилов, & Краєва, 2022);
- Зубіашвілі І., Лавренко О. Поради для батьків — вимушених переселенців: метод. рекомендацій. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с. (Зубіашвілі, & Лавренко, 2022);
- Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендацій. Київ: Інститут психології



імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. (Карамушка, 2022a);

- Карамушка Л.М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ, 2022. 144 с. (Карамушка, 2022b);

- Максименко С.Д. (Ред). Медична психологія : підручник. Том I. Київ: Видавництво Людмила, 2023. 458 с. (Максименко, 2023a);

- Максименко С.Д. Медична психологія : підручник. Том II. Київ: Видавництво Людмила, 2023. 520 с. (Максименко, 2023b).

Більшість видань представлено в Електронній бібліотеці НАПН України.

Також відкрито спеціальну рубрику «Психологія війни» у журналі «Організаційна психологія. Економічна психологія» (№ 27, 2022), у якій представлено досвід роботи в групах психологічної підтримки з «внутрішніми» та «зовнішніми» вимушеними переселенцями, детально описано технології, методи та форми надання психологічної підтримки під час війни українцям в Україні, Греції, Німеччині, Польщі (Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022).

Також результати практичної психологічної роботи вчених Інституту в умовах воєнного часу обговорено під час проведення *серії науково-практичних конференцій*:

- Міжнародна науково-практична конференція «Психологічна допомога дітям в умовах війни» (1 червня 2022 р., м. Київ);

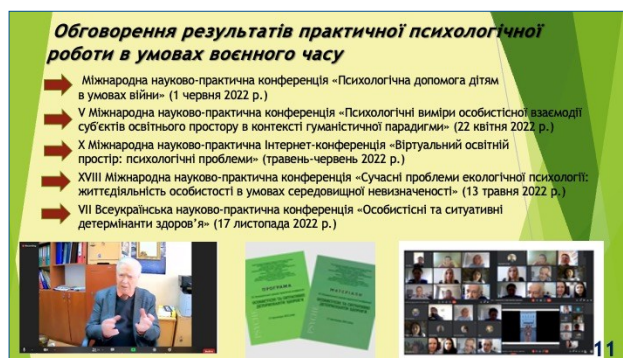
- V Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» (22 квітня 2022 р.) (Максименко, 2022);

- X Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (травень-червень 2022 р.);

- XVIII Міжнародна науково-практична онлайн конференція «Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності» (13 травня 2022 р., м. Київ);

- VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (17 листопада 2022 р., м. Київ) та ін.

Програми, звітні матеріали (збірники матеріалів конференцій та практичні рекомендації для психологічної підтримки населення) всіх конференцій представлено на сайті Інституту.

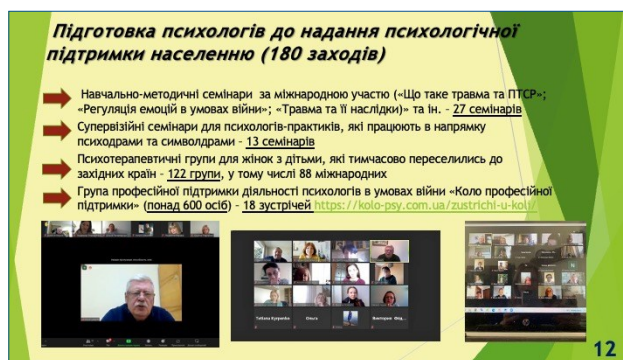


Спеціальну увагу приділено проведенню вебінарів супервізійних груп, груп психологічної підтримки для підготовки психологів до надання психологічної підтримки населенню. Зокрема, проведено 162 заходи, з-поміж яких навчання психологів, які працюють із постраждалими, за допомогою таких основних форм роботи:

- навчально-методичні семінари за міжнародною участю («Що таке травма та ПТСР»; «Регуляція емоцій в умовах війни»; «Травма війни: турбота про себе та інших»; «Травма та її наслідки») та ін. (всього 27 семінарів);

- супервізійні семінари для психологів-практиків, які працюють в напрямках психодрами та символдрами (13 семінарів);

- психотерапевтичні групи (122 групи, зокрема 88 міжнародних груп) для жінок із дітьми, які тимчасово переселилися до західних країн, волонтерами громадських організацій в Україні та за кордоном.



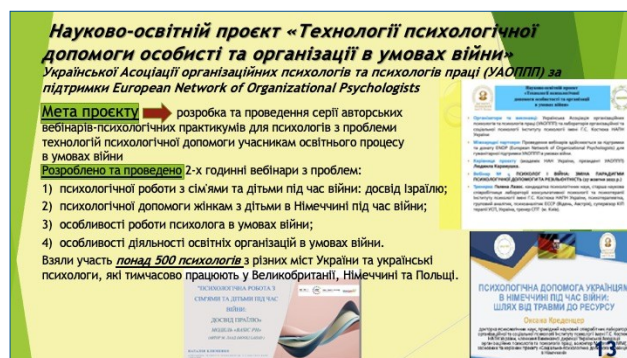
Протягом березня-грудня 2022 р. проведено серію зустрічей психологів у групі професійної підтримки діяльності психологів в умовах війни «Коло професійної підтримки» (всього 18 зустрічей). (Відеоархів зустрічей у «Колі професійної взаємопідтримки», 2022). Здійснено обмін досвідом роботи психологів щодо надання психологічної допомоги дітям, батькам, педагогічним працівникам, військовослужбовцям з таких актуальних проблем:

- «Обмін досвідом організації соціальної і психологічної підтримки в умовах війни»;
- «Техніки організації роботи з дітьми у бомбосховищах у різних ситуаціях перебування»;
- «Організація соціальної підтримки переселенців і біженців у різних регіонах України»;
- «Досвід першої психологічної допомоги і самопомоги в умовах війни»;
- «Катастрофічна свідомість. Досвід прийняття рішення в ситуації життєвої кризи»;
- «Технології психологічної допомоги щодо прийняття рішення в ситуації життєвої кризи»;
- «Життєдіяльність особистості в умовах середовища невизначеності»;
- «Образи майбутнього в ситуації катастрофи та невизначеності»;
- «Технології роботи з ідентичністю особистості в умовах війни»;
- «Суб'єктивне майбутнє в умовах життєвої невизначеності»;
- «Психологічні моделі суб'єктивного майбутнього особистості»;
- «Зміни в проблематиці психологічної і соціальної допомоги й підтримки під час війни»;
- «Динаміка запиту клієнтів психологічної допомоги і підтримки»;
- «Проблематика напрямів роботи психолога і фахівця соціальної роботи у війсьній і поствоєнній ситуації в Україні»;
- «Як знаходити радість життя у важкому сьогодні» та ін.

У колі професійної підтримки взяли участь психологи з різних міст України (Києва, Миколаєва, Маріуполя, Харкова, Одеси та ін.), всього понад 600 осіб. Участь у роботі групи професійної підтримки сприяла розвитку професійної ідентичності психологів освітніх організацій в умовах війни, визначенню основних напрямів та форм роботи, профілактики професійного вигорання психологів.

У вересні-листопаді 2022 р. спільно з Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці (УАОППП) та за підтримки ENOP (European Network of Organizational Psychologists) реалізовано науково-освітній проект «Технології психологічної допомоги особистості та організації в умовах війни» (Науково-освітній проект «Технології психологічної допомоги особистості та організації в умовах війни», 2022).

Мета проекту полягала в розробленні та проведенні серії авторських вебінарів — психологічних практикумів для психологів з проблеми тех-



нологій психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни. У рамках проекту розроблено та проведено двогодинні вебінари з таких проблем:

- психологічна робота із сім'ями та дітьми під час війни: досвід Ізраїлю;
- психологічна допомога жінкам з дітьми в Німеччині під час війни (шлях від травми до ресурсу);
- особливості роботи психолога в умовах війни (зміна парадигми психологічної допомоги та резильєнтність);
- особливості діяльності освітніх організацій в умовах війни (психологічна допомога організації та персоналу).

Вебінари розробили відомі психологи, консультанти, психотерапевти з урахуванням їхнього власного практичного досвіду надання психологічної допомоги під час війни в Україні та за кордоном, власних наукових розробок та надбань ряду міжнародних організацій. У вебінарах взяли участь понад 500 психологів з різних міст України (Біла Церква, Вінниця, Дніпро, Івано-Франківськ, Київ, Ніжин, Кропивницький, Луцьк, Полтава, Суми, Харків, Хмельницький, Чернівці, Умань та ін.), а також психологи, які тимчасово проживають і працюють тепер у Великобританії, Німеччині та Польщі. Учасників було забезпечено всіма матеріалами для подальшої практичної роботи (презентаціями, відеозаписами вебінарів), а також вони отримали сертифікати, які засвідчують проходження навчання. Записи усіх вебінарів представлено на ютуб-каналі УАОППП.

Спільно з [Вінницьким державним педагогічним університетом імені Михайла Коцюбинського](#) організовано в онлайн-режимі [курси підвищення кваліфікації](#) за навчальною програмою «Психологічна допомога в умовах воєнного часу» (25-29 квітня 2022 р.). Мета курсів полягала в підвищенні кваліфікації фахівців із базовою медичною або психологічною освітою щодо формування системи знань із забезпечення професійної компетентності фахівців для проведення кваліфікованого

кризового консультування в умовах воєнного часу. Учасники отримали безкоштовні сертифікати про підвищення кваліфікації (25 год).

Важливим напрямом роботи також була *підготовка керівників та працівників закладів освіти для психологічного забезпечення організації освітнього процесу в умовах війни*.

Так, протягом квітня-травня 2022 р. спільно з Центральним інститутом післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України та Вищою школою лінгвістичною в Ченстохові (Польща) у рамках акції «Переможні обрії освіти» проведено *серію вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни»* (Бондарчук & Карамушка, 2022). У вебінарі взяли участь понад 2,2 тис. освітян з усіх регіонів України та Польщі. На вебінарах проаналізовано такі основні питання:

1) психологічні особливості подолання освітянами екстремального стресу в умовах війни (від тривоги й заперечення до здобуття балансу між витратами й відновленням ресурсу, переосмислення життя у новій реальності під час війни);

2) використання коучингових інструментів, які дають змогу усвідомити себе в новій реальності (реальності війни);

3) сутність психічного здоров'я в умовах війни, його основні структурні компоненти (протидія стресу, взаємодія із соціальним оточенням, включення в корисну волонтерську та професійну діяльність, здійснення самореалізації), рівні та форми психологічного втручання для підтримання та збереження психічного здоров'я в умовах війни;

4) вплив війни на психологічний стан жінок-переселенок під час війни та їхні базові потреби, переживання горя втрати та його стадії; особливості роботи груп психологічної підтримки під час війни;

5) досвід надання психологічної допомоги в умовах війни дітям, їхнім батькам, педагогічним працівникам та керівникам закладів освіти через розроблення та впровадження психологічних інформаційних майданчиків «Первинна психологічна допомога під час війни» та «Психологічна підтримка дітей під час війни»;

6) аналіз найбільш поширених реакцій студентів і викладачів на події, спричинені війною та визначення специфіки, процедури та результатів діяльності стабілізаційних груп для студентів і викладачів в умовах війни.

Усі учасники вебінарів отримали сертифікати про підвищення кваліфікації. Записи кожного з

вебінарів презентовано на ютуб-каналі, і на сьогодні їх переглянули уже понад 20 тис. осіб.

У листопаді-грудні 2022 р. проведено *серію тренінгів «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»* у закладах загальної середньої освіти на деокупованих територіях (м. Буча Київської обл.) (Карамушка, 2022с). Мета тренінгу полягала в підготовці освітнього персоналу до розуміння змісту, структури та ролі психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни, а також в оволодінні навичками його діагностики, підтримання та збереження. До структури тренінгу (загальним обсягом 30 годин) було включено такі тренінгові сесії:

- «Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу»;

- «Вияви психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»;

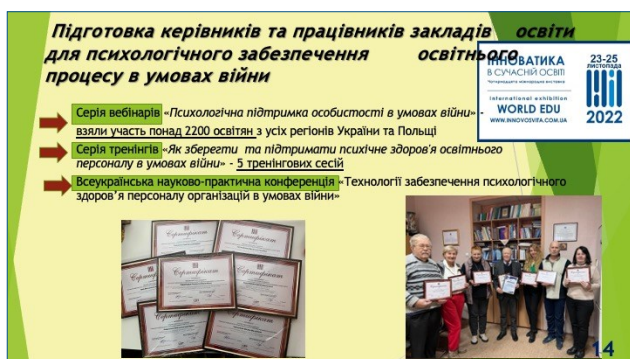
- «Здатність освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни»;

- «Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах війни»;

- «Здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни».

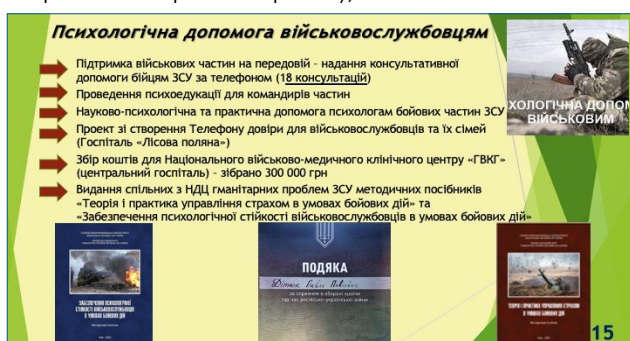
Під час підготовки тренінгу було враховано результати дослідження стосовно виявів психічного здоров'я освітнього персоналу, що його провели науковці Інституту спільно з **Київським інститутом післядипломної педагогічної освіти** у квітні-травні 2022 р. Тренінги проведено у співпраці з Благодійним фондом «Внутрішня сила нації» та «Відокремленим підрозділом Угорської Екуменічної Служби Допомоги в Україні».

У рамках **XIV Міжнародної освітньої виставки «Інноватика в сучасній освіті»** (23-25 листопада 2022 р.) проведено Всеукраїнську науково-практичну конференцію *«Технології забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни»*. Конференцію проведено спільно з ДЗВО «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана» (факультет управління персоналом, соціології та психології, кафедра педагогіки та психології). На конференції представлено досвід розроблення технологій підтримки психічного здоров'я та їх практичного застосування у роботі з різними категоріями учасників освітнього процесу в період війни (школярами, студентами, викладачами та ін.). Матеріали конференції розміщено на сайті Інституту.



Вчені Інституту також надають значну *психологічну допомогу військовослужбовцям*, зокрема, здійснюють ефективну волонтерську діяльність із психологічного супроводу Збройних Сил України, Національної гвардії України, тимчасових добровольчих об'єднань та ін. Така допомога здійснюється в таких основних напрямках та формах роботи:

- підтримка військових частин, які перебувають на передових позиціях бойових дій (надання консультативної допомоги за телефоном бійцям ЗСУ (18 консультацій);
- проведення психоедукації для командирів частин щодо специфіки впливу стресового напруження на психоемоційний стан людини, психопрофілактики посттравматичного розладу, розвитку психотравми, з метою донесення інформації до бійців (інформація про природу надмірного стресу, як він впливає на організм; про те, як бійці можуть піклуватися про себе в умовах фронту та ін.);
- надання науково-психологічної та практичної допомоги психологам, які перебувають у бойових частинах ЗСУ (насамперед щодо інформування офіцерського й рядового складу про етапи переживання травмівної події та чинники, що впливають на це переживання; про шляхи поліпшення фізичного та психічного здоров'я; особливості адаптації до екстремальної ситуації тощо; формування навичок першої психологічної допомоги один одному та самопомоги);
- підготовка та реалізація проекту зі створення Телефону довіри для військовослужбовців та їхніх сімей (госпіталь «Лісова поляна», Міністерство у справах ветеранів України);



- збір коштів для Національного військово-медичного клінічного центру «ГВКГ» (центрального госпіталю) (за підтримки друзів, колег з України та інших країн зібрано понад 300 тис. грн).

Для *методичного забезпечення психологічної допомоги військовим видано методичні посібники*:

- Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с. (Кокун, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022);
- Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с. (Кокун, Клочков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022).

Посібники розміщено в Електронній бібліотеці НАПН України.

Варто зазначити, що в період воєнного стану Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України тісно *взаємодіє із міжнародними організаціями щодо визначення та реалізації основних напрямів надання психологічної допомоги населенню в умовах воєнного стану*.

Так, у березні 2022 р., на початку широкомасштабного вторгнення, вчені Інституту пройшли підготовку за програмою «Першої психологічної допомоги», яка була організована *UN Women Ukraine / ООН Жінки в Україні*, спільно з Київською міською держадміністрацією, а потім здійснювали волонтерську роботу для надання психологічної підтримки людям в метро, працювали з фахівцями в різних організаціях. Всього проведено 55 консультацій та тренінгів.

У липні-серпні наукові працівники та аспіранти Інституту пройшли навчання в Ізраїлі за темою «*Перша психологічна допомога людям у кризових станах*», яке провела організація *Israel Trauma Coalition* (Ізраїльська коаліція травми), за сприяння Київської міської адміністрації, із супроводом навчальної програми MASHAV Carmel Training Center (агентством міжнародного співробітництва). Навчання включало відвідання Центрів резильєнтності, досвід роботи з Зоо-терапією, Хібукі-терапією, роботу із втратою, роботу з військовими, вивчення особливостей реабілітації поранених військових та методів роботи з дітьми й людьми похилого віку. Після повернення в Україну учасники навчання активно долучилися до надання психологічної допомоги населенню, зокрема через впровадження технології роботи з дітьми Хібукі-терапії у співпраці з відомим фахів-

цем із цього напрямку Dafna Sharon. Всього проведено 45 консультацій та тренінгів.

Упродовж 10 місяців війни продовжується постійна співпраця Інституту психології імені Г.С. Костюка з Міжнародною програмою «Відновлення під час війни» ВААДу України (Співпраця з Програмою «Відновлення під час війни» ВААДу України, 2022). Програма спрямована на психологічну підтримку сімей та жінок, які зазнали травмивного впливу війни РФ проти України: родини, які зазнали втрат; жінки та діти, що пережили масовані обстріли, окупацію, евакуацію; жінки, звільнені з полону, тощо. За 8 місяців 2022 р. психологічну реабілітацію пройшли більше ніж 1 тис. жінок і дітей, психологічна робота з деякими з них триває у дистанційному форматі.

Спільно з організацією «Faros Elpidas», яка діє під егідою Директорату Генеральної Комісії Європейського союзу з питань соціального захисту та біженців, здійснюється підготовка та розроблення авторської комплексної соціально-психологічної програми для організації допомоги тимчасово переміщеним за кордон українським громадянам, зокрема у Молдові, Польщі, Греції. Так, здійснюється розроблення методичних рекомендацій, які стосуються таких напрямів активності психологів:

- забезпечення безперервного педагогічного та виховного процесів для дітей різного віку в країнах перебування з обов'язковим вивченням мови країни перебування та організацією вільного часу;
- організація та ефективна робота фахівців психологів, психотерапевтів та соціальних працівників у складі мобільних робочих груп (робота на кордонах країни, що приймає, у центрах тимчасового розселення громадян України);
- здійснення індивідуального кризового психологічного консультування (протоколи надання кризової психологічної допомоги, залучення інших спеціалістів у особливо важких випадках тощо);

- групова психологічна робота в центрах розселення (групи фасилітації, групи взаємопідтримки, групи з опрацювання конфліктів у місцях розселення) та ін.



Також реалізується спільна робота з такими організаціями в Греції: «Ukrainian Aid Center in Greece», «Ukrainian Volunteer Center in Greece on humanitarian and medical aid to Ukraine» (робота з біженцями, збір та комплектація медикаментів для цивільного населення, військових, комплектація шпиталів і лікарень, надання психологічної підтримки), а також «Help Ukraine» (психологічна консультація для громадян, що приїжджають з України при Міністерстві міграції та притулку Греції).

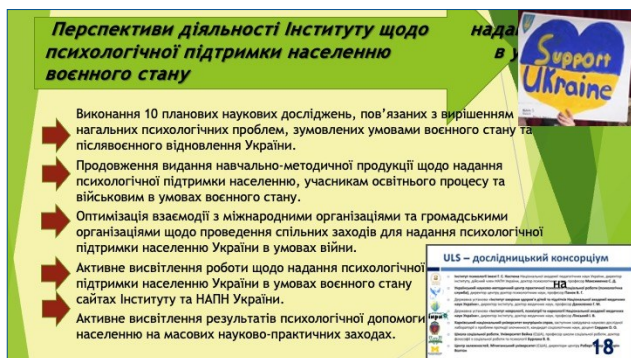
Окрім того, підготовлено проект зі створення «Телефону довіри» для біженців, які перетнули кордон (за підтримки ПАФЕ та Європейської Асоціації телефонних служб), а також співпраця з Угорською Асоціацією телефонних служб (проведення семінарів із травми, кризового консультування). Успішно реалізується українсько-німецький проект «Мирна Європа», спрямований на допомогу українським біженцям у Німеччині (більше 3 тис. учасників).

Активна робота вчених Інституту щодо надання психологічної підтримки населенню України в умовах воєнного стану знайшла позитивну оцінку з боку різноманітних верств населення та дирекції Інституту. 27 жовтня 2022 р. на засіданні Вченої ради понад 42 наукових працівники Інституту отримали «Подяку Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України» за надання волонтерської психологічної підтримки для різних верств населення в період воєнного стану.

До перспектив діяльності Інституту щодо надання психологічної підтримки населенню в умовах військового стану потрібно віднести:

1. Ефективне виконання 10 планових наукових досліджень Інституту, в технічні завдання яких з 2023 р., урахуваючи актуальні соціальні запити,





внесено відповідні зміни, пов'язані з фокусуванням цих досліджень на вирішенні нагальних психологічних проблем, зумовлених умовами воєнного стану та післявоєнного відновлення України.

2. Продовження видання навчально-методичної продукції для оптимізації діяльності психологів щодо надання психологічної підтримки населенню, учасникам освітнього процесу та військовим в умовах воєнного стану.

3. Оптимізацію взаємодії з міжнародними організаціями та громадськими організаціями щодо проведення спільних заходів для надання психологічної підтримки населенню України в умовах війни (тренінгів, вебінарів, груп психологічної підтримки тощо).

4. Активне висвітлення роботи щодо надання психологічної підтримки населенню України в умовах воєнного стану на сайтах Інституту та НАПН України.

5. Всебічне інформування про результати психологічної допомоги населенню під час проведення масових науково-практичних заходів, включених до плану роботи НАПН України та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бондарчук, О., & Карамушка, Л. (2022). Психологічна підтримка особистості в умовах війни: Україна-Польща. *Педагогічна газета України*, 2-3. (березень-червень).
- Коло Професійної Взаємопідтримки (2022). *Відеоархів зустрічей у «Колі професійної взаємопідтримки»*. <https://kolo-psy.com.ua/zustrichi-u-koli/>
- Група психологічної підтримки та розвитку. (2022). *Головна* [Facebook page]. Facebook. <https://bit.ly/3A7HA7V>
- Злишков, В., & Лукомська, С. (2022) *Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги*. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М. <https://lib.iitta.gov.ua/734178>
- Злишков, В., Лукомська, С., Євдокимова, Н., & Ліпінська, С. (2023). *Діти і війна* : монографія. Київ-Ніжин:

- Видавець ПП Лисенко М.М. <https://lib.iitta.gov.ua/734177>
- Злишков, В., Лукомська, С., Котух, О., Копилов, С., & Краєва, О. (2022). *Психологічна підтримка онкопациєнтів під час війни* : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. https://www.academia.edu/74595462/Onco_War
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (2022). *Науково-освітній проект «Технологія психологічної допомоги особисті та організації в умовах війни»* <http://psychology-naes-ua.institute/read/2700/>
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (2022). *Співпраця з Програмою «Відновлення під час війни» ВААДу України*. <http://psychology-naes-ua.institute/read/2726/>
- Карамушка, Л.М. (2022а). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/730974>
- Карамушка, Л.М. (2022b). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу)* : навч. посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731260>
- Карамушка, Л.М. (2022c). Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал психології та психотерапії*, 4, 24-45. <https://doi.org/10.48020/mpj.2022.02.03>
- Кокун, О.М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»* : препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Кокун, О.М. (2023). *Всеукраїнське опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії»* : препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/733929>
- Кокун, О.М., Ключков, В.В., Мороз, В.М., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій*. Київ-Одеса: Фенікс. <https://lib.iitta.gov.ua/731412>
- Кокун, О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2022). *Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій* : метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
- Максименко, С.Д. (Ред.) (2023а). *Медицина психологія* : підручник. Том I. Київ: Видавництво Людмила.
- Максименко, С.Д. (2023b). *Медицина психологія* : підручник. Том II. Київ: Видавництво Людмила.
- Максименко, С.Д. (Ред.) (2022). *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 року). Київ.
- Максименко, С.Д., & Карамушка, Л.М. (Ред.). (2022). *Організаційна психологія. Економічна психологія* :

науковий журнал. 3-4(27). <https://doi.org/10.31108/10.31108/2.2022.3>
Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині. (2022). Головна [Facebook page]. Facebook. <https://www.facebook.com/psychology.ukraine.deutschland/>

Kredentser, O., Karamushka, L., Waldschmidt, C.F., & Klimov, S. (2022). The concept of the charity project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>

ON THE ACTIVITIES OF G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY OF THE NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE REGARDING THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE POPULATION OF UKRAINE DURING MARTIAL LAW

Scientific report at the meeting of the Presidium of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, February 23, 2023

Serhii Maksymenko

DSc in Psychology, Professor, Full Member (Academician) of NAES of Ukraine, Director, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Liudmyla Karamushka

DSc in Psychology, Professor, Full Member (Academician) of NAES of Ukraine, Deputy Director for Scientific and Organizational Work and International Scientific Relations, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Natalia Chepeleva

DSc in Psychology, Professor, Full Member (Academician) of NAES of Ukraine, Deputy Director for Research Work, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Oleg Kokun

DSc in Psychology, Professor, Corresponding Member of NAES of Ukraine, Deputy Director for Research and Innovation, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The report presents the positive results of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES activity on psychological support of the population of Ukraine during the war.*

This volunteer activity is implemented by the organization created in 2014 and named the Institute's Crisis Center for Medical and Psychological Assistance and employees of all departments under the direct supervision and coordination of the Institute directorate. The important directions of work are emphasized, namely social and psychological support of Ukrainian citizens temporarily displaced abroad; methodical support of the activities of psychologists and their training; training of managers and employees of educational institutions for psychological support of the educational process in the conditions of war; psychological assistance to military personnel; interaction with international organizations; prospects for further activities of Institute for providing psychological support to the population during the war. The results of psychological assistance to the population during mass scientific and practical events provided by the work plan of the National Academy of Sciences of Ukraine and the Institute are covered.

Keywords: *psychological assistance; psychological education; stress; crisis consulting; resilience; war.*

Дата публікації: 14 березня 2023 р.