

«ФЕНОМЕН ГОРЮВАННЯ. СИЛА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ»: НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЄКТ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7150>



КАРАМУШКА Людмила Миколаївна

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



Оксана Василівна КОРОЛОВИЧ

доктор філософії у галузі психології, співзасновниця і Голова ГО «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта», директор «Території розвитку та освіти від Оксани Королович», м. Київ, Україна



КЛИМЕНКО Наталія Геннадіївна

доктор філософії у галузі психології, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



Оксана Валеріївна КРЕДЕНЦЕР

доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



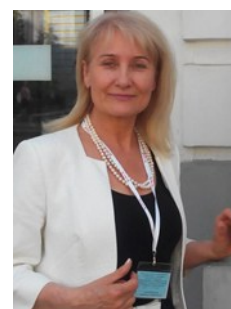
ТЕРЕЩЕНКО Кіра Володимирівна

доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



Валентина Іванівна ЛАГОДЗІНСЬКА

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



ІВКІН Володимир Миколайович

кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна



Анотація. Представлено інформацію про навчальний проєкт «Феномен горювання. Сила посттравматичного зростання». Співорганізаторами проєкту виступили: лабораторія організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, ГО «Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці» (УАОППП) та ГО «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта».

Проєкт реалізовано у формі розробки та впровадження серії вебінарів: «Філософія горювання»; «Особливості проживання горювання у військових і вдів»; «Види горювання. Особливості горювання дітей та батьків. Трансгенераційна передача способу горювання»; «Фасилітація внутрішніх процесів свідка горювання та підтримка тих, хто пережив втрату»; «Посттравматичне зростання в контексті російсько-української війни». Вебінари мали виражену практичну спрямованість та інтерактивний формат. Вони були розроблені на основі психологічної, психотерапевтичної та коучінгової практики авторів і ведучих вебінарів.

Учасниками проєкту стали організаційні психологи, члени УАОППП з 15 міст України та з інших країн (Іспанія, Польща, США та ін.). Загальна кількість учасників проєкту склала 500 осіб.

Ключові слова: психічне здоров'я в умовах війни; горювання, види горювання; посттравматичне зростання; психологічні технології; психологічні практики; організаційні психологи; навчальний проєкт.

У лютому 2025 р. на базі Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (лабораторії організаційної та соціальної психології) реалізовано навчальний проєкт «Феномен горювання. Сила посттравматичного зростання», спрямований на підготовку організаційних психологів до роботи в умовах війни.

Проєкт реалізовано у формі розробки та впровадження серії вебінарів:

- **Вебінар 1.** «Філософія горювання».
- **Вебінар 2.** «Особливості проживання горювання у військових і вдів».
- **Вебінар 3.** «Види горювання. Особливості горювання дітей та батьків. Трансгенераційна передача способу горювання».
- **Вебінар 4.** «Фасилітація внутрішніх процесів свідка горювання та підтримка тих, хто пережив втрату».
- **Вебінар 5.** «Посттравматичне зростання в контексті російсько-української війни».

Організатори та команда навчального проєкту. Організація та реалізація навчального проєкту здійснена у рамках співпраці лабораторії організаційної та соціальної психології інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, ГО «Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці» (УАОППП) та ГО «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта».

Керівниками навчального проєкту виступили: **Людмила Карамушка**, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків, завідувач лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, заслужений працівник освіти України, сертифікований психотерапевт у методі позитивної психотерапії, та **Оксана Королович**, співзасновниця і Голова ГО «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта», директор «Території роз-

витку та освіти від Оксани Королович», психолог, доктор філософії у галузі психології (PhD), травма-терапевт, психотерапевт у системному підході, фасилітатор, медіатор, навчальний тренер, супервізор.

Команда навчального проєкту: **Наталія Клименко**, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор філософії у галузі психології (PhD); **Оксана Креденцер**, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Кіра Терещенко**, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук; **Валентина Лагодзінська**, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук; **Володимир Івкін**, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, доцент; **Ярослава Кот-Міронова**, співзасновниця ГО «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта», фасилітатор в процес-орієнтованому та системному підходах, здобувач статусу Дипломанта з правом викладання (стандарт IAPOR), конфліктолог; **Олена Бідованець**, лікар, магістер громадського здоров'я (напрямок глобального здоров'я), стипендіат програми Фулбрайт, представник Boulder Crest Goundation (США).

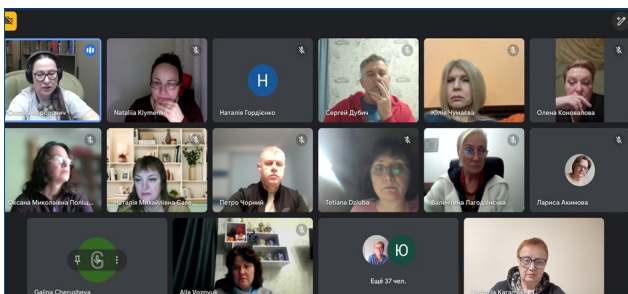
Автори та ведучі вебінарів. Авторами та ведучими були: першого, другого та третього вебінарів – **Оксана Королович**; четвертого вебінару – **Ярослава Кот-Міронова**; п'ятого вебінару – **Олена Бідованець**.

Учасники навчального проекту: Учасниками проекту стали організаційні психологи, члени Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП), які представляли осередки УАОППП з 15 міст України (Дніпро, Івано-Франківськ, Київ, Львів, Луцьк, Ніжин, Мукачево, Одеса, Полтава, Рівне, Суми, Тернопіль, Харків, Чернівці, Чернігів та ін.), а також члени УАОППП, які вимушено перебувають в інших країнах під час війни (Іспанія, Польща, США та ін.). Загальна кількість учасників проекту склала 500 осіб. За своїм професійним складом учасники вебінарів представляли **дві основні професійні групи**, які працюють в галузі організаційної психології:

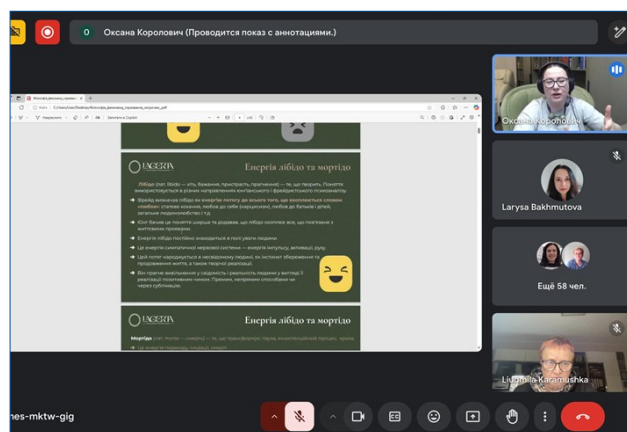
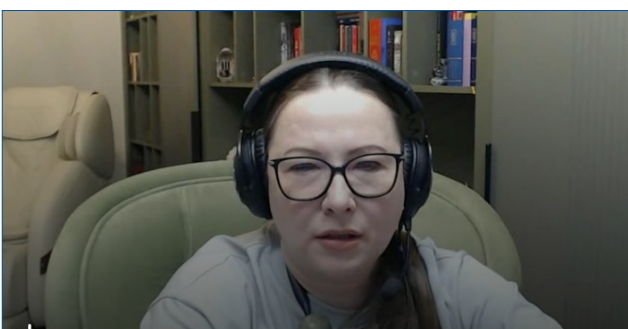
а) академічну спільноту (завідувачі та викладачі кафедр закладів вищої освіти, викладачі, аспіранти, студенти, наукові працівники);

б) спільноту, яка працює в практичній сфері (психологи комерційних організацій, консалтингових фірм, банків, благодійних фондів, військових організацій, волонтерських організацій, психотерапевти).

7 лютого 2025 р. відбувся **перший вебінар** на тему «**Філософія горювання**» (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025а).



Під час вебінару обговорено такі складні проблеми, з якими зустрічається населення України, військовослужбовці та члени їх сімей в умовах агресивної війни РФ проти України, і з якими сьогодні працюють психологи у процесі надання психологічної допомоги, зокрема в організаціях: філософія феноменології великих Фігур; енергія лібідо та мортідо; феномен смерті та його сприй-



няття; втрата та горе; види втрати та горя; етапи та завдання горювання (Королович. 2023).

Складні проблеми, які стали предметом аналізу на вебінарі, викликали значний інтерес в учасників, зокрема, в контексті підтримки та забезпечення психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни (Карамушка та ін., 2024), про що свідчить зокрема, велика кількість запитань, які були поставлені його учасниками, та значний додатковий час, який люб'язно було виділено авторкою та ведучою вебінару Оксаною Королович для спілкування з аудиторією.

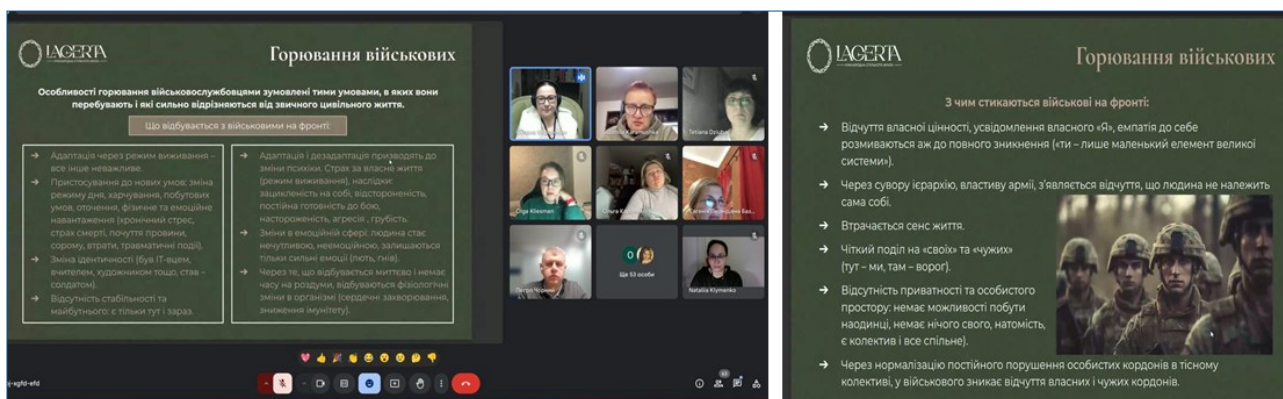
Неймовірною також була атмосфера спілкування, яку створено всіма учасниками в рамках професійного поля, і яка проявлялася, з одного боку, в турботі ведучої про емоційний стан учасників вебінару, враховуючи складну тематику обговорення, з іншого боку, в емоційній підтримці та емпатії аудиторії до ведучої, в контексті її особистої історії.

13 лютого 2025 р. відбувся **другий вебінар** на тему «**Особливості проживання горювання у військових і вдів**» (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025b).

Предметом обговорення на вебінарі стали дві групи психологічних проблем, з якими сьогодні працюють психологи у процесі надання психологічної допомоги.

Перша група проблем стосувалася **горювання військових**. Проаналізовано такі питання: що відбувається з військовими на фронті; система мислення військовослужбовця: психологічні правила, які доводиться дотримуватися військовим у бойовій обстановці; відкладене або безправне горе військових; причини виникнення горя у військовослужбовців; горе та ПТСР; особливості горювання військових та ін.

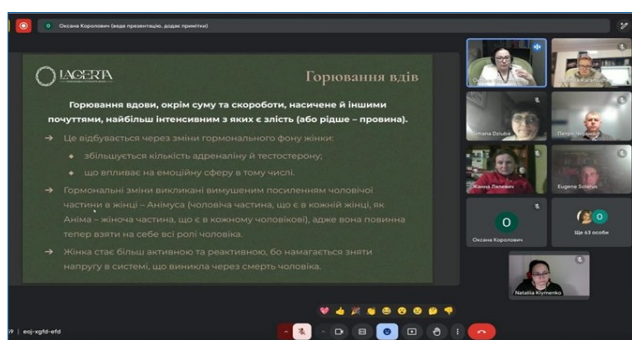
Друга група проблем присвячена особливостям **горювання вдів** і стосувалась таких питань: втрата партнера як процес переживання втрати



системи (втрати комплексу ролей та функцій); сум, скорбота та злість в процесі горювання вдів; вплив горювання на когнітивні процеси вдів; прийняття ролі «я вдова» та процеси внутрішньої трансформації вдів; горизонтальне та вертикальне горювання вдів; динаміка горювання вдів, пов'язана з архетипами; психологічні та психотерапевтичні методи роботи з вдовами та ін.

Означені проблеми є сьогодні значущими в контексті роботи організаційних психологів з ветеранами в організації, а також з членами їх сімей, членами сімей загиблих Героїв.

Вебінар мав виражену практичну спрямованість та інтерактивний формат. Він базувався на великому досвіді психотерапевтичної практики авторки та ведучої вебінару, з урахуванням її власної історії. Після інформаційної частини, велика увага була приділена аналізу великої кількості запитань учасників вебінару щодо названих вище складних психологічних проблем.

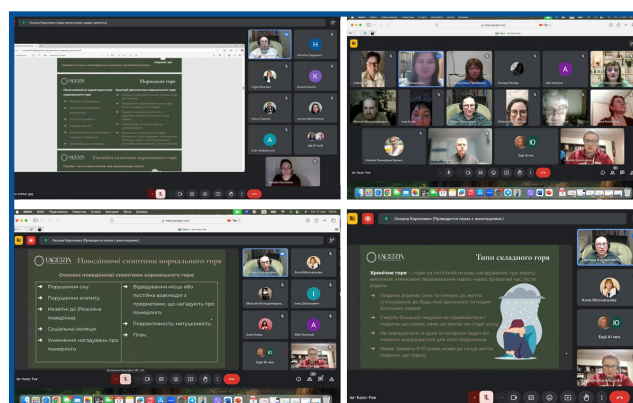


17 лютого 2025 р. відбувся *третій вебінар* на тему «*Види горювання. Особливості горювання дітей та батьків. Трансгенераційна передача способу горювання*» (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025с).

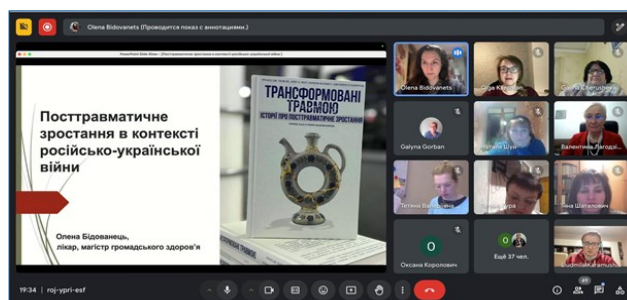
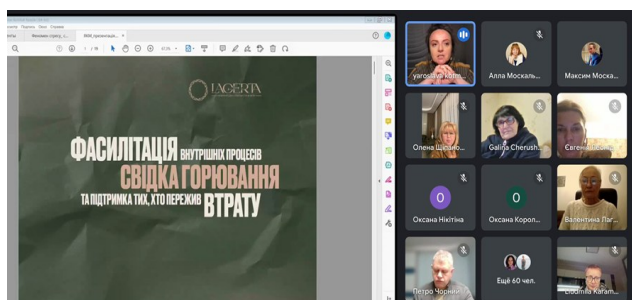
Висвітлено такі питання: нормальне горе; когнітивні та поведінкові симптоми нормального горя; неускладнене та складне горе; типи складного горя (хронічне; конфліктне (перебільшене); пригнічене (масковане); травматичне; відкладене (затримані реакції горя); безправне (невизначена

втрата); спотворене; накопичувальне (сукупне); колективне; скорочене; відсутнє горе); ключові показники складного горя; вертикальне та горизонтальне горювання; горювання дітей; особливості горювання дітей різних вікових періодів; горювання батьків; особливості горювання у матерів (жінок) та батьків (чоловіків); трансгенераційна передача способів горювання (Korolovych, 2023).

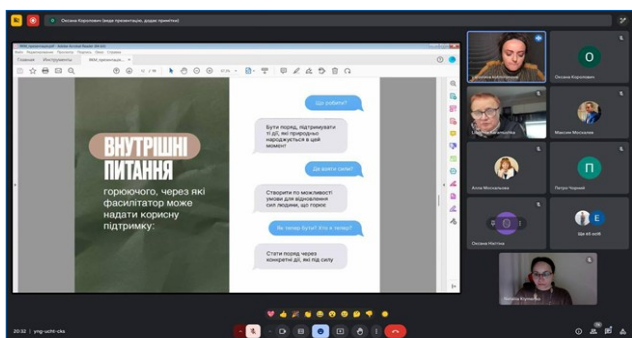
Третій вебінар, як і два попередні, базувався на великому досвіді психотерапевтичної практики авторки та ведучої вебінару з урахуванням її власної історії. Після інформаційної частини відбулося активне обговорення питань, які ставили учасники вебінару. До речі, цей вебінар був додатковим до запланованих на початку реалізації освітнього проекту чотирьох вебінарів. І бажання його провести висловила Оксана Королович, яка побачила високу зацікавленість та включеність учасників вебінарів в осмислення, переживання та обговорення проблем психології горювання, зокрема, в контексті роботи організаційних психологів з членами сімей військових, працівників організацій, які загинули, захищаючи Україну.



20 лютого 2025 р. відбувся *четвертий вебінар* на тему «*Фасилітація внутрішніх процесів свідка горювання та підтримка тих, хто пережив втрату*» (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025d).



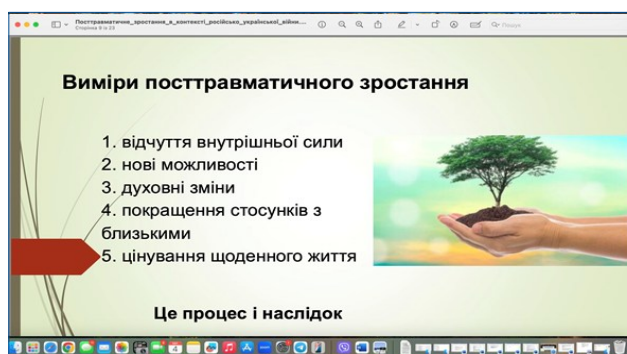
Під час вебінару обговорено питання, важливі для роботи фасилітатора горювання, який працює самостійно або разом з психологом/психотерапевтом у процесі надання психологічної підтримки населенню, працівникам організацій та військовим під час війни: сутність фасилітації та її основні характеристики; особливості процесу орієнтованого підходу в фасилітації (засновник підходу — А. Мінделл); процес «свідка горювання» та «травма свідка»; феномен «свідка зцілення»; основні завдання фасилітатора горювання; етапи фасилітації горювання (супровід моменту; фасилітація горювання; фасилітація прагнення); внутрішні питання того, хто горює, через які фасилітатор може надати підтримку («Що робити?»; «Де взяти сили?»; «Як тепер бути?»; «Хто я тепер?»); інтервенції фасилітатора горювання (визнання; вшанування; інтерес; знання) та ін.



Вебінар побудований на основі значного практичного досвіду автора та ведучої вебінару. Окрім інформаційної частини, вебінар включав практичну частину, спрямовану на виконання вправ, які може використовувати фасилітатор горювання. Також велика увага була приділена аналізу запитань учасників вебінару щодо особливостей здійснення фасилітації горювання.

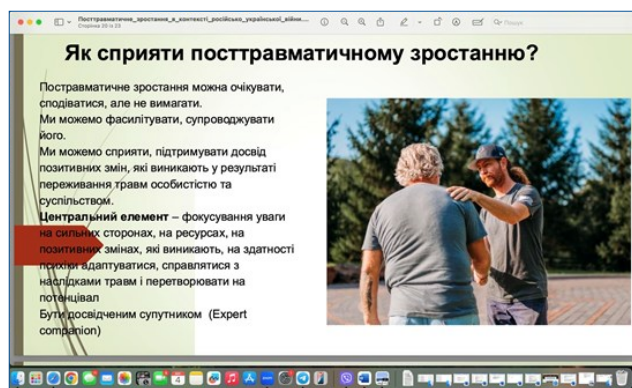
27 лютого 2025 р. відбувся *п'ятий*, завершальний, *вебінар* на тему «Посттравматичне зростання в контексті російсько-української війни» (Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025е).

Предметом аналізу під час вебінару були питання посттравматичного зростання: що спільного між посттравматичним зростанням та посттравматичним стресовим розладом?; що таке посттравматичне зростання?; основні виміри посттравматичного зростання (відчуття внутрішньої сили; нові можливості; духовні зміни; покращення стосунків з близькими; цінування щоденного життя).



Окрім того, аналізувались умови, які сприяють посттравматичному зростанню, зокрема, ветеранів війни, які повернулись в організацію: а) врахування характеристик травми; б) фокусування на сильних сторонах особистості, ресурсах, позитивних змінах, які виникають, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травми та перетворювати на потенціал; в) спроможність особистості здійснювати когнітивне опрацювання травматичних подій та ін.).

В основу вебінару покладено значний практичний досвід автора та ведучої вебінару з проблеми посттравматичного зростання. Окрім інформаційної частини, вебінар включав практичну частину, спрямовану на аналіз матеріалів, які відображають практичні аспекти роботи Boulder Crest Foundation (США), Центру посттравматичного зростання для ветеранів, де впроваджує свої розробки *Річард Дж. Тедескі*, автор концепції посттравматичного зростання, американський психолог, професор психології та консультант Американської психологічної асоціації.



Також була представлена *книга «Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання»* авторів Річард Дж. Тедескі, Брет А. Мур, Кен Фальке (2025), перекладачем якої є авторка і ведуча вебінару (Тедескі, Мур, Фальке & Голдберг, 2025).

Кожен учасник навчального проекту отримав відеозаписи всіх вебінарів, що слугуватиме основою для подальшого втілення представлених розробок, а також Сертифікат про підвищення кваліфікації.

Дякуємо авторам та ведучим вебінарів за професіоналізм і готовність поділитися своїм унікальним професійним досвідом.

Запрошуємо психологів, які працюють у сфері організаційної та економічної психології, інших фахівців за напрямом психологічного забезпечення діяльності організацій в умовах війни та психічного здоров'я, приєднуватись до нашої спільноти!

*Дякуємо нашим захисникам за можливість жити та працювати в Україні!
Все буде Україна!*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (2025a). Вебінар «Філософія горювання». <http://psychology-naes-ua.institute/read/2934/>
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (2025b). Вебінар «Особливості проживання горювання у військових і вдов». <http://psychology-naes-ua.institute/read/2938/>
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (2025c). Вебінар «Види горювання. Особливості горювання дітей та батьків. Трансгенераційна передача способу горювання». <http://psychology-naes-ua.institute/read/2980/>
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (2025d). Вебінар «Фасилітація внутрішніх процесів свідка горювання та підтримка тих, хто пережив втрату». <http://psychology-naes-ua.institute/read/2984/>
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. (2025e). Вебінар «Посттравматичне зростання в контексті російсько-української війни». <http://psychology-naes-ua.institute/read/2986/>
- Карамушка, Л.М., Креденцер, О.В., Терещенко, К.В., Лагодзінська, В.І., Івкін, В.М., Клименко, Н.Г., & Ковальчук, О.С. (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення*: монографія (Л.М. Карамушка, ред.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/>
- Королович, О. (2023). Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*, 4, 16–24. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-2>
- Тедескі, Р.Дж., Мур, Б.А., Фальке, К., & Голдберг, Дж. (2025). *Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання*. Пер. з англ. О. Бідованець. Київ: «Пропала Грамота», 208 с.
- Korolovych, O. (2023). Practice of systemic family therapy of transgenerational traumas. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 40–45. <https://doi.org/10.48020/mpj.2023.02.04>

«THE PHENOMENON OF GRIEF. THE POWER OF POST-TRAUMATIC GROWTH»: A TRAINING PROJECT TO PREPARE ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGISTS FOR WORK IN WARTIME

Liudmyla Karamushka

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

Oksana Korolovych

PhD in Psychology, Co-founder and Head of the NGO «Lagerta International Community of Women», Director of the «Oksana Korolovych Development and Educational Space», NGO «Lagerta international community of women», Kyiv, Ukraine

Nataliia Klymenko

PhD in Psychology, Senior Research Fellow of the Laboratory of Organisational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Oksana Kredentser

DSc in Psychology, Professor, Leading Research Fellow of the Laboratory of Organisational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Kira Tereshchenko

DSc in Psychology, Leading Research Fellow of the Laboratory of Organisational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Valentyna Lahodzinska

PhD in Psychology, Senior Research Fellow of the Laboratory of Organisational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Volodymyr Ivkin

PhD in Psychology, Associate Professor, Senior Research Fellow of the Laboratory of Organisational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *This publication provides information about the educational project «The Phenomenon of Grief. The Power of Post-Traumatic Growth» was presented. The project was co-organized by the Laboratory of Organizational and Social Psychology of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, the NGO «Ukrainian Association of Organizational and Labor Psychologists» (UAOPPP), and the NGO «Lagerta International community of women».*

The project was implemented through the development and delivery of a series of webinars: «Philosophy of Grief»; «Features of Grief Experience in Military and Widows»; «Types of Grief. Peculiarities of Grief in Children and Parents. Transgenerational Transmission of the Method of Grief»; «Facilitation of Internal Processes of a Witness of Grief and Support for Those Who Have Experienced Loss»; «Post-Traumatic Growth in the Context of the Russian-Ukrainian War».

These webinars were highly practice-oriented and interactive in format. They were developed based on the psychological, psychotherapeutic, and coaching practice of the authors and presenters.

The project participants included organizational psychologists, members of the Ukrainian Association of Professional Psychologists from 15 cities across Ukraine, and individuals from other countries (Spain, Poland, the USA, etc.). The total number of project participants reached 500 people.

Keywords: *mental health in wartime; grief; types of grief; post-traumatic growth; psychological technologies; psychological practices; organizational psychologists; educational project.*

Дата публікації: 30 червня 2025 р.