

# ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

*За результатами наукової доповіді на засіданні Президії Національної академії педагогічних наук України, 20 березня 2025 р.*

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7111>



**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 Національної  
академії педагогічних наук  
України,  
м. Київ, Україна



**Анотація.** У статті представлено основні результати наукового дослідження лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Технології забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості». Визначено зміст та основні складові психічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни. Розроблено класифікацію психосоціальних ризиків («загальних» та «специфічних») психічного здоров'я на рівні освітньої організації та персоналу у воєнний період. На основі емпіричного дослідження проаналізовано ряд проблем у вираженості психологічного здоров'я освітнього персоналу під час війни (зокрема, майже для половини опитаних притаманний високий рівень таких негативних психічних станів, як ригідність, агресивність, тривожність; третині — високий рівень фрустрованості; менше третини опитаних має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локус контролю» здоров'я). Побудовано концептуальну модель «Психологічних технологій для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни й післявоєнного відновлення», у рамках якої визначено основні рівні її реалізації: макrorівень (рівень освітньої галузі); мезорівень (рівень освітньої організації); мезорівень (міжорганізаційний рівень, рівень громади); мікрорівень (рівень персоналу). Детально описано форми реалізації технологій на кожному із рівнів. Представлено основні напрями апробації та впровадження технологій на всіх визначених рівнях.

**Ключові слова:** психічне здоров'я; благополуччя; технології; освітній персонал.

Однією із важливих проблем в період агресивної війни рф проти України є підтримка та збереження психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу, адже діяльність освітніх організацій характеризується високою напруженістю, оскільки освітні організації працюють сьогодні в умовах невизначеності, хронічного стресу, постійної загрози для здоров'я та життя учнів і педагогічних працівників, необхідності активного поєднання багатьох видів діяльності (як основної (педагогічної), так і волонтерської, благодійної та ін.), спрямованих на захист України та підтримки військових, які захищають Україну. Все це потребує пошуку нових підходів для діяльності освітніх організацій, суттєву роль серед яких відіграє розробка та впровадження технологій забезпечення психічного здоров'я

та благополуччя освітнього персоналу. Дослідження здійснено відповідно до «Стратегії розвитку Національної академії педагогічних наук України на 2023–2027 роки».

Наукове дослідження виконувалось колективом авторів: *Карамушка Людмила Миколаївна*, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор; *Креденцер Оксана Валеріївна*, доктор психологічних наук, професор; *Терещенко Кіра Володимирівна*, доктор психологічних наук; *Лагодзінська Валентина Іванівна*, кандидат психологічних наук; *Івкін Володимир Миколайович*, кандидат психологічних наук, доцент; *Клименко Наталія Геннадіївна*, доктор філософії (PhD) у галузі психології; *Ковальчук Олександр Сергійович*, науковий співробітник.

**Мета дослідження** полягала у розробці та апробації технологій забезпечення психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості, обумовленої війною та післявоєнним відновленням.

Реалізація мети дослідження відбувалася шляхом розв'язання наступних **основних завдань**:

1. Визначити зміст, структуру та складові психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення.

2. Здійснити класифікацію психосоціальних ризиків психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення.

3. Розробити діагностичний інструментарій та дослідити рівень вираженості психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення і чинники, що на нього впливають.

4. Обґрунтувати організаційно-психологічні умови забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни і післявоєнного відновлення.

5. Визначити зміст та структуру технології забезпечення психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення як одного із видів психолого-організаційних технологій.

6. Розробити концептуальну модель технологій забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості (на макро-, мезо- та мікрорівні).

7. Розробити та апробувати систему технологій забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості (на макро-, мезо- та мікрорівні).

**Наукова новизна, теоретичне та практичне значення** проведеного дослідження полягають у тому, що:

*Вперше:*

- визначено зміст, основні компоненти та складові психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення;

- побудовано систему психосоціальних ризиків психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення (на рівні освітньої організації та персоналу);

- розроблено діагностичний інструментарій для дослідження психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення, у тому числі, здійснено адаптацію на українській вибірці 2-х зарубіжних методик: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (Pmh-Scale)) та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB));

- досліджено рівень вираженості основних компонентів і складових психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни і післявоєнного відновлення та чинники, що на нього впливають;

- обґрунтовано організаційно-психологічні умови підтримки та збереження психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення;

- розкрито зміст та структуру технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни і післявоєнного відновлення як одного із видів психолого-організаційних технологій;

- розроблено концептуальну модель технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни і післявоєнного відновлення (на макро-, мезо- та мікрорівні);

- розроблено технології розвитку детермінант забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення (толерантності до невизначеності, копінг-стратегій, комунікативного потенціалу, професійної самоефективності, креативного потенціалу) та спеціальну технологію забезпечення психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу на деокупованих територіях);

- розроблено технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя «внутрішніх» і «зовнішніх» вимушених переселенців на рівні

громад, серед яких значне місце займають освітня.

#### Удосконалено:

- підходи щодо змісту та структуру психічного здоров'я особистості;
- види психологічних та організаційно-психологічних технологій;
- інструментарій для діагностики психічного здоров'я та благополуччя особистості в умовах війни.

Набуло подальшого розвитку уявлення про особливості психологічної допомоги особистості в умовах війни.

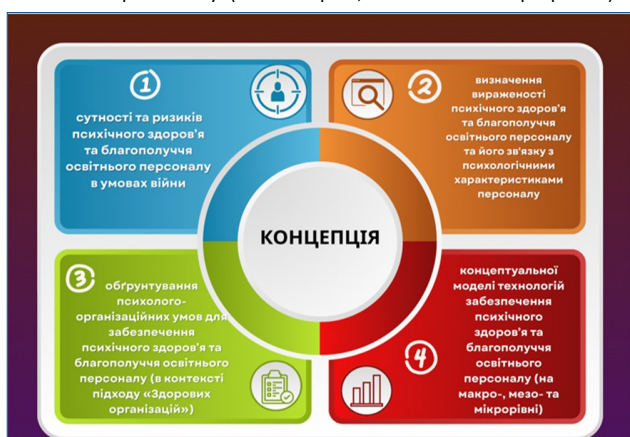
У процесі дослідження розроблено *«Концепцію технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення»*, яка включає чотири групи положень, що стосуються:

1) сутності та ризиків психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни і післявоєнного відновлення;

2) визначення вираженості психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу і його зв'язку з психологічними характеристиками персоналу;

3) обґрунтування психолого-організаційних умов для психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу (у контексті підходу «Здорових організацій»);

4) розробка концептуальної моделі забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу (на макро-, мезо- та мікрорівні).



Зміст Концепції знайшов відображення в таких основних *результатах*. Визначено зміст *психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни* як стану благополуччя, який впливає на життєдіяльність персоналу та активність освітньої організації в цей складний період, і включає такі

основні компоненти: здатність персоналу справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї освітньої організації й суспільства в умовах війни (Карамушка, 2022a).

Обґрунтовано, що в умовах війни разом із *«загальними»* ризиками *психічного здоров'я* персоналу освітніх організацій (перевантаженість роботою, високий рівень відповідальності за навчання та розвиток дітей, необхідність постійного навчання, конкуренції в колективі та ін.), які притаманні для мирного часу, існують *«специфічні»* ризики (соціально-економічні та психосоціальні), які діють в умовах війни. Розроблено класифікацію психосоціальних ризиків на рівні освітньої організації та персоналу. Так, зокрема, до групи ризиків *на рівні освітнього персоналу* віднесено: переживання персоналом перманентного (хронічного) стресу в ситуації невизначеності; наявність страху за власне життя та життя учнів під час повітряної тривоги та ракетних обстрілів; необхідність здійснювати ефективну педагогічну діяльність та підтримку учнів в умовах гібридного навчання та в умовах blackout; зміни в мотивації діяльності персоналу (переведення здебільшого в «режим мотивації виживання», зниження мотивації творчості); необхідність адаптації до нового колективу (у разі «внутрішньої» та «зовнішньої» міграції); необхідність працювати в одному колективі разом із працівниками, які зазнали важких втрат унаслідок війни; необхідність здійснювати педагогічну роботу в дистанційному режимі на одній території з членами своєї родини; низький рівень стресостійкості, резильєнтності та оптимізму в окремих працівників та ін. (Karamushka et al., 2022; Kredentser, et al., 2022).

У процесі емпіричного дослідження доведено, що *«специфічні»* психосоціальні ризики психічного здоров'я здійснюють *негативний вплив на вияви психічного здоров'я* освітнього персоналу в умовах війни. Результати емпіричного дослідження показали, що освітній персонал має ряд проблем у вираженості психічного здоров'я у цей період (майже половині опитаних притаманний високий рівень таких негативних психічних станів, як ригідність, агресивність, тривожність, третині — високий рівень фрустрованості; менше третини опитаних має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локус контролю» здоров'я). Встановлено, що найбільш ви-

раженими проблемами психічного здоров'я є проблеми, які стосуються здатності протидіяти стресу, далі слідують проблеми, що мають відношення до здатності здійснювати професійну діяльність (забезпечувати її ефективну організацію та продуктивність) і на останньому місті знаходяться проблеми, що пов'язані із здатністю налагоджувати стосунки з людьми. Разом з тим, констатовано, що для значної кількості опитаного освітнього персоналу, не дивлячись на всю складність воєнного періоду, властива позитивна спрямованість життєдіяльності (бачення перспектив майбутнього, віра в життя, позитивне ставлення до своєї професійної діяльності тощо).

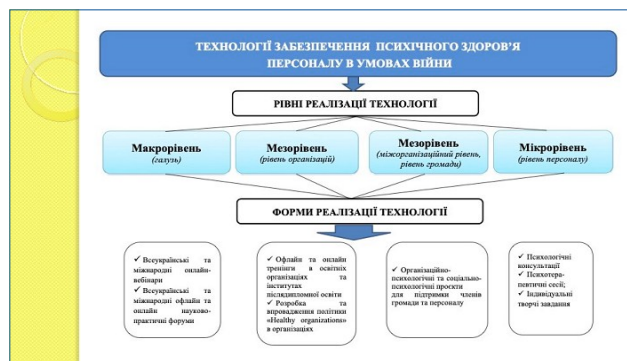
Обґрунтовано *організаційно-психологічні умови* забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення, до яких віднесено: розгляд підтримки та збереження психологічного здоров'я на робочому місці як одного із важливих напрямів управління освітньою організацією; створення в організації організаційної культури «відкритості» для аналізу цієї проблеми; приділення першочергової уваги працівникам, які зазнали особливо негативного впливу війни на їхнє психічне здоров'я; необхідність постійного аналізу можливих ризиків психічного здоров'я персоналу в конкретній організації; використання та розвиток індивідуальних та організаційних психологічних ресурсів; необхідність проведення спеціального навчання керівників та працівників з проблеми психічного здоров'я за допомогою спеціальних технологій (Карамушка, 2022b).

Побудовано концептуальну модель «*Психологічних технологій для забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення*», до основних складових якої віднесено такі рівні та форми реалізації технологій:

а) макрорівень (рівень освітньої галузі): онлайн всеукраїнські вебіари; онлайн та офлайн науково-практичні форуми;

б) мезорівень (рівень освітніх організацій): офлайн та онлайн тренінги в освітніх організаціях та інститутах післядипломної освіти, у тому числі на деокупованих територіях; «Технологія розробки політики «Healthy organizations» в освітніх організаціях»;

в) мезорівень (міжорганізаційний рівень, рівень громади): проекти організаційно-психологічної та соціально-психологічної підтримки членів громади та освітнього персоналу;



г) мікрорівень (рівень освітнього персоналу): психологічні консультації; психотерапевтичні сесії, індивідуальні творчі завдання.

Впроваджено та здійснено експериментальну перевірку:

а) 2 технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітян, «внутрішніх» та «зовнішніх» вимушених переселенців, серед яких значне місце займали освітяни;

б) 5 технологій розвитку детермінант забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення (толерантності до невизначеності; копінг-стратегій; комунікативного потенціалу; професійної самоефективності; креативного потенціалу);

в) технологію забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу на деокупованих територіях.

Кожна із технологій розроблена за єдиним дизайном та включає такі компоненти: когнітивно-смісловий (розкриває зміст феномену, його структуру, чинники розвитку); діагностичний (представляє методики для діагностики феномену та найбільш важливі результати проведених досліджень); корекційно-розвивальний (психологічні прийоми, способи, техніки для зниження негативних виявів феномену, визначення зон його розвитку). Реалізація кожного із компонентів здійснюється за допомогою психологічних технік (робота в малих групах, групове та міжгрупове обговорення, «мозковий штурм», міні-лекції, психологічні практикуми, ділові гри, творчі завдання, техніки дихання, техніки заземлення, саморегуляції та ін.), які сприяють активному включенню учасників в аналіз проблеми, обміну досвідом, спільному вирішенню психологічних проблем, забезпечують розвиток необхідних умінь та навичок групової взаємодії та самопомогі (Карамушка та ін., 2023).

Окрім того, підібрано *комплекс діагностичних методик* для діагностики складових і чинників



психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу, який представлено у вигляді психологічного практикуму для реалізації діагностичного компоненту технологій. У рамках такого комплексу здійснено адаптацію на українській вибірці двох зарубіжних методик: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (Pmh-Scale)); адаптація українською мовою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (Карамушка та ін., 2022).

Розробка діагностичного комплексу (у тому числі, адаптація зарубіжних методик), спрямованого на вивчення компонентів і чинників психічного здоров'я та благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах війни, дослідження вираженості психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу, а також експериментальна перевірка технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя, розроблених відповідно до концептуальної моделі для різних рівнів впровадження (освітня галузь, освітні організації, громади), здійснювалися на значному обсязі емпіричних досліджень, в яких взяли участь 6044 досліджуваних.

На основі отриманих упродовж виконання дослідження результатів підготовлено науково-практичну **продукцію**:

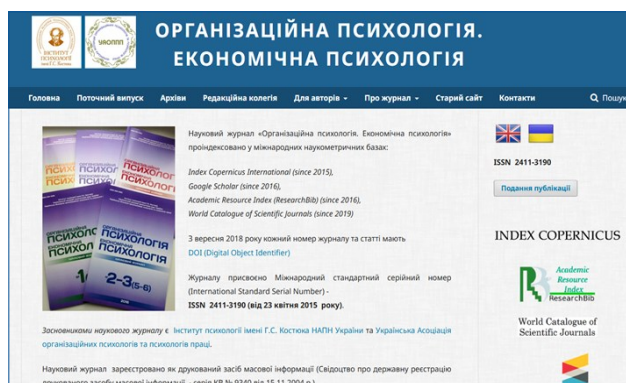
- монографію «Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення» (Карамушка та ін., 2024);
- методичні рекомендації «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати» (Карамушка, 2024).



Варто зазначити, що успішно розпочато **впровадження** результатів дослідження.

У цілому за результатами виконання дослідження (2022-2024 рр.) оприлюднено 123 праці загальним обсягом 111,3 д.а.: монографію, методичні рекомендації, 2 збірники наукових праць та матеріалів конференцій, 92 наукові статті (38 — у журналах, які відносяться до категорії «Б», 9 — у виданнях, що індексуються у Scopus та WoS, 5 — у журналах, що індексуються в інших наукометричних базах, 40 — у матеріалах конференцій), 27 тез (8 із яких індексовано у WoS).

Слід також наголосити, що на базі лабораторії спільно з Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці видається науковий журнал «Організаційна психологія. Економічна психологія» (категорія Б). Протягом 2022-2024 рр. видано 12 випусків журналу (№ 25-33), в яких опубліковано 120 наукових статей із актуальних проблем організаційної та соціальної психології. Із 27-го випуску журналу (2022 р.) ведеться спеціальна рубрика «Психологія війни», в якій опубліковано 39 статей.



Результати дослідження пройшли **апробацію** під час проведення вебінарів, офлайн та онлайн семінарів-тренінгів, майстер-класів для персоналу освітніх організацій та організаційних психологів в умовах воєнного періоду у закладах загальної середньої, вищої освіти, інститутах післядипломної педагогічної освіти, громадських та інших організаціях. Зазначені заходи організовані та проведені лабораторією спільно з вітчизняними організаціями (Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці, «Благодійним фондом «Внутрішня сила нації», Благодійним фондом психологічної підтримки у кризових ситуаціях «Анкора») за підтримки міжнародних організацій (European Network of Organizational Psychologists (ENOP), European Association of Work & Organizational Psychology (EAWOP), Malteser in NRW, Ukrainian Psychologists Fund (USA)). **Впровадження результатів** дослід-

ження підтверджено 12 договорами та 19 довідками про впровадження з 20 об'єктами, з них: органи державної влади — 1, заклади вищої освіти — 6, інститути післядипломної педагогічної освіти — 2, інші освітні заклади — 3, інші організації — 8.

Важливим напрямом апробації та впровадження технологій була, насамперед, *підготовка керівників та працівників закладів освіти, психологів для психологічного забезпечення психічного здоров'я в умовах війни*.



У листопаді-грудні 2022 р. проведено *серію тренінгів «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»* в закладах загальної середньої освіти на *деокупованих територіях* (м. Буча Київської обл.).

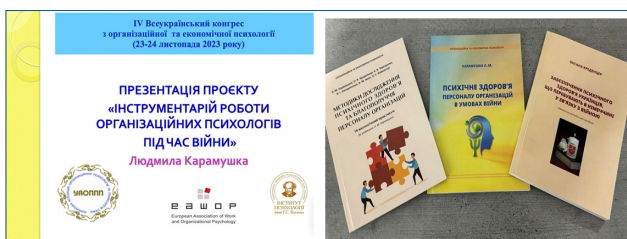
Спільно з Центральним інститутом післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України організовано та проведено 5 вебінарів (Україна-Польща) «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (2022 р.) та 5 вебінарів «Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час» (Україна-Польща-Ізраїль) (2023 р.), слухачами яких стали понад 5 тис. працівників з різних типів організацій.



Реалізовано благодійний науково-освітній проєкт «Технології психологічної допомоги особистості та організації в умовах війни» (2022 р.), спрямований на розробку та проведення серії авторських вебінарів-психологічних практикумів для психологів з проблеми технологій психологічної допомоги населенню, фахівцям та організаціям в умовах війни.



Також упроваджено благодійний освітньо-науковий проєкт «Інструментарій роботи організаційних психологів під час війни» (2023 р.), метою якого була підготовка комплексу науково-практичних видань, в яких відображено практичний досвід організаційних психологів з проблеми дослідження, підтримки та збереження ментального здоров'я персоналу організацій і населення під час війни.



Спільно з Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці, лабораторія стала певною мірою *координатором розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни*. Про це свідчить проведення заходів, що мають значущість для соціальної та психологічної практики: Всеукраїнської науково-практичної конференції «Технології забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни», яка була проведена у рамках XIV Міжнародної освітньої виставки «Інноватика в сучасній освіті» (23-25 листопада 2022 р.); IV Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології (23-24 листопада 2023 р.) в офлайн форматі, де було представлено потужні науково-практичні доповіді та проведено 12 майстер-класів; XVII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології у форматі «Марафон психологічних технологій та практик «Організаційна та економічна психологія в умовах війни» (25 жовтня 2024 р., м. Київ), програма якого включала 11 майстер-класів. У таких заходах взяли участь викладачі ЗВО, організаційні

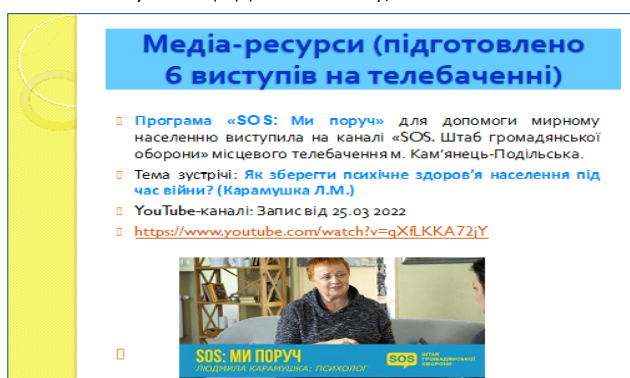




психологи, менеджери та персонал організацій різних міст України (Дніпро, Івано-Франківськ, Київ, Луцьк, Ніжин, Мукачеве, Одеса, Полтава, Рівне, Суми, Тернопіль, Харків, Чернівці та ін.), а також психологи, які вимушено перебувають в інших країнах під час війни (Іспанія, Польща, Німеччина, США та ін.). Усього в таких заходах взяло участь понад 1,5 тис. осіб.

Окрім роботи з освітнім персоналом, співробітники Інституту *активно долучились до впровадження розроблених технологій у процесі надання практичної психологічної допомоги населенню в Україні* в умовах війни. Практична психологічна допомога населенню здійснювалась на рівні територіальних громад у різних регіонах України, зокрема, в таких організаціях:

1) Штабі громадянської оборони «SOS» м. Кам'янець-Подільський (підготовка 6 телепередач з проблеми збереження психічного здоров'я під час війни); відбір працівників для роботи в Call Centry для прийняття запитів від ВПО; проведення опитувань серед ВПО; індивідуальні та групові консультації для ВПО ін.);

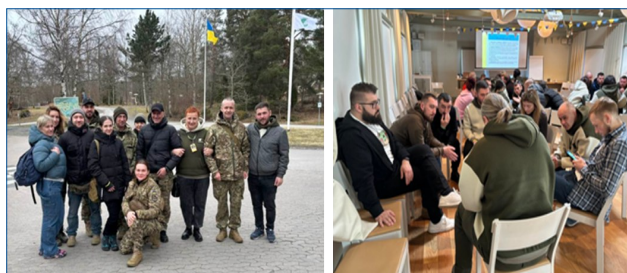


2) Центрі для внутрішньо переміщених осіб з різних регіонів України у м. Дунаївці Хмельницької обл. (проведення арт-терапевтичних майстер-класів з дітьми та їх батьками; проведення груп психологічної підтримки для людей поважного віку у хоспісі, який було евакуйовано із східних регіонів країни);



3) «Центрі 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.).

Окрім того, лабораторія активно впроваджувала розроблені технології під час проведення заходів, присвячених психологічній підтримці військовослужбовців та персоналу, як працюють з військовослужбовцями. Так, співробітники лабораторії стали учасниками (в офлайн форматі) в українсько-шведському проєкті «Recovery-4», спрямованому на психологічну реабілітацію українських військових медиків, які знаходяться в зоні бойових дій (2024 р., Швеція). Проведено 10 груп психологічної підтримки, 2 майстер-класи з проблеми копінг-стратегій, 12 індивідуальних консультацій.

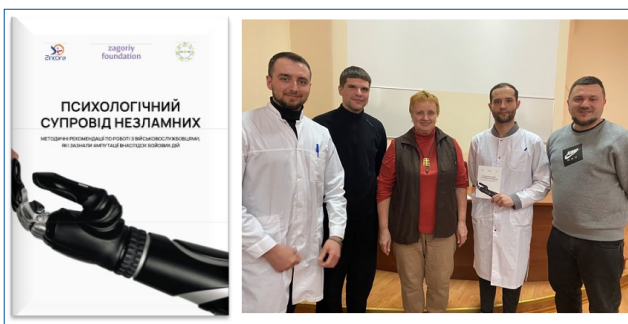


Спільно з «Благодійним фондом психологічної підтримки у кризових ситуаціях «Анкора» (за підтримки ICAR «Єднання») проведено 12 семінарів-тренінгів (на основі результатів емпіричного дослідження з проблеми копінг-стратегій у військових, які знаходяться в тяжкому медичному стані (ампутанти, важкі поранення) для медичного персоналу Київської міської психіатричної лікарні № 1 імені І.П. Павлова, для працівників Бородянського центру соціально-психологічної реабілітації населення, для психологів Національної гвардії України, клінічних психологів та соціальних працівників м. Києва, медичного персоналу цент-



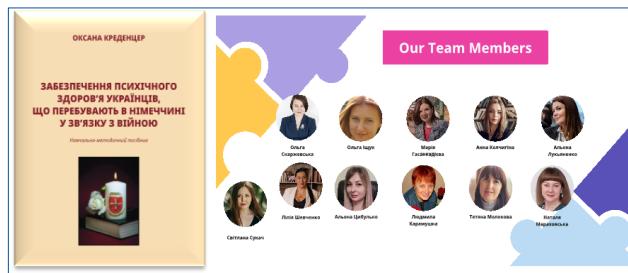
рів «Recovery» та ін. (2022-2023 рр.). У рамках співпраці з Українським представництвом United Help Ukraine взято участь у реалізації проєкту «Підтримка ветеранів/ветеранок в АТ «Укрзалізниця» (2024 р.).

Спільно з організаціями-партнерами підготовлено методичні рекомендації: «Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій» (Карамушка та ін., 2023); «Методичні рекомендації для персоналу, який працює з пораненими військовими» (Київ, 2024); «Підтримка ветеранів/ветеранок в АТ «Укрзалізниця» (Київ, 2024).



Важливим напрямом діяльності лабораторії під час виконання дослідження стала **міжнародна наукова співпраця**.

Так, співробітники лабораторії виступили ініціаторами та організаторами трирічного (2022–2024 рр.) німецько-українського благодійного проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» (2022-2024 рр.), мета якого полягала у підтримці та забезпеченні психічного здоров'я українців, що опинились в Німеччині у зв'язку з війною, та налагодженню співробітництва між українськими й німецькими фахівцями в сфері психічного здоров'я (Креденцер, 2023). Проєкт впроваджувався спільно з УАОППП та німецької організацією Malteser – PSU UKR 22 (Kredentser, Karamushka, Waldschmidt, & Klimov, 2022). Під час проєкту проведено 115 науково-



практичних заходів та 300 індивідуальних психологічних консультацій.

Окрім того, фахівці лабораторії були задіяні в реалізації польсько-українського проєкту *«Зміцнення прихильності людей до волонтерства з метою допомоги біженцям з України. Мотивація волонтерів та наміри волонтерства — роль психологічних та соціальних чинників»* (2023 р), спрямованого на проведення дослідження, підготовку методичних рекомендацій та проведення тренінгів з проблеми мотивації волонтерської діяльності. Проєкт реалізувався спільно з Фондацією польської науки (проєкт «Dla Ukrainy\_PL-ua/2022/3. № 1295-31) та ін.



Лабораторія стала одним із організаторів офлайн семінару *«Посилення організаційної та військової психології»* («Strengthening of Organizational and Military Psychology») (21-22 лютого 2024 р., м. Лювен, Бельгія), організованому European Network of Military and Organisational Psychology (ЕМОР), в якому взяли участь 3 представники лабораторії, де була представлена їхня годинна доповідь англійською мовою з подальшою роботою в малих групах, що дало змогу визначити важливі напрями співпраці українських організаційних психологів з фахівцями з різних країн (Англія, Бельгія, Нідерланди, Мальта, Японія,







США та ін.) стосовно психологічної підтримки українських військових.

Значна увага приділялась також представленню результатів наукових досліджень співробітниками в офлайн форматі на *європейських форумах з організаційної психології за кордоном*: Міжнародній конференції «Переосмислення підходів до турботи про психічне здоров'я» («Rethinking: Mental Health Care») (8-10 вересня 2022 р., Вільнюс, Литва); симпозиумі з організаційної психології (23-24 березня 2023 р., Париж, Франція); XXI Європейському конгресі з психології праці та організаційної психології (Катовіце, 24-17 травня 2023 р.).

Окрім того, співробітники лабораторії представляли свої дослідження на міжнародних форумах за кордоном в онлайн форматі: «IX International research and training Conference: Public health — social, educational and psychological dimensions: Polish-Ukrainian actions in the context of the war in Ukraine» (19-21 July, 2022; Lublin, Poland); «Health Psychology for all: Equity, Inclusiveness and Transformation: 37 Annual Conference of the European Health Psychology Society (4-8 September, 2023; Bremen, Germany)»; 23 Conference of the European Society for Cognitive Psychology (6-9 September, 2023; Porto, Portugal).

Співробітники лабораторії є членами редколегій 2 міжнародних наукових видань: журналу *Psichologija* (Вільнюс, Литва). На базі лабораторії видається Інформаційний бюлетень Європейської мережі організаційних психологів та психологів праці (ENOP Newsletters) (Париж, Франція), який розповсюджуються серед фахівців з організаційної психології з провідних європейських університетів більше, ніж 30 країн світу.

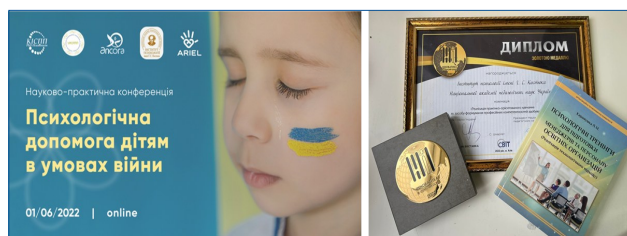
Виконавці дослідження також є членами та учасниками координаційних комітетів *міжнарод-*

*них 8 громадсько-професійних об'єднань у сферах організаційної та економічної психології та психотерапії.*

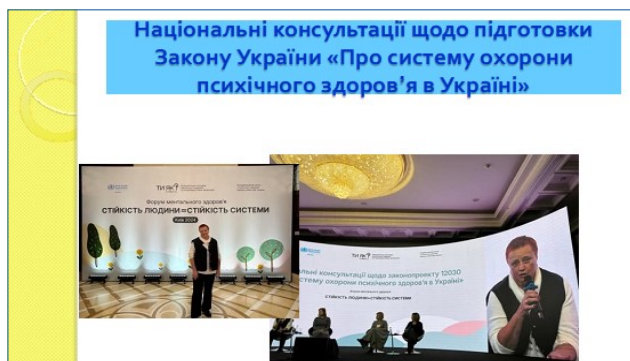
Співробітники лабораторії приділяють значну увагу *підготовці наукових і науково-педагогічних кадрів*. За звітний період у лабораторії підготовлено та захищено 1 дисертаційне дослідження на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD), здійснюється підготовка 5 дисертаційних досліджень. Співробітники лабораторії беруть участь у роботі 2-х спеціалізованих вчених рад для захисту докторських дисертацій Інституту. Здійснено експертизу 10 дисертацій на здобуття наукових ступенів кандидата наук (доктора філософії) та доктора наук.

Науковці лабораторії активно *співпрацюють з 12 закладами вищої освіти та післядипломної освіти*. Основними формами співпраці є: проведення спільних науково-практичних заходів (конференцій, форумів, вебінарів, круглих столів); викладання інноваційних навчальних курсів та впровадження тренінгових програм; участь в обговоренні та рецензуванні навчально-освітніх програм; участь у засіданнях комісій експертних груп Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти під час проведення акредитаційних експертиз освітньої-наукових програм першого-третього рівнів; участь в рецензуванні дисертаційних робіт та роботі одноразових рад по захисту докторів філософії з психології та ін.

У цілому впродовж 2022–2024 рр. співробітники лабораторії організували та провели 205 науково-практичних заходів (конгресів, конференцій, вебінарів, майстер-класів, тренінгів, участь в освітніх виставках та ін.), у тому числі, 173 міжнародних; взяли участь у 353 заходах, організованих іншими організаціями, у тому числі, 172 міжнародних. Зроблено 495 доповідей та виступів.



Співробітники лабораторії також є членами *8 науково-методичних та експертних рад і комітетів*, які працюють в сфері освіти, державної служби та бізнесу. У рамках діяльності в таких радах та комітетах упродовж 2022-2024 рр. співробітники лабораторії здійснювали активну науково-експертну діяльність. Взято участь у націо-



нальних консультаціях щодо законопроекту 2030 «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (листопад, грудень 2024 р.).

Здійснено експертизу навчальної продукції для закладів загальної середньої освіти по наданню грифів навчальній літературі та навчальним програмам, видавничої наукової продукції, наукових статей. Усього підготовлено понад 100 експертних висновків, рецензій.

З метою забезпечення кваліфікованої психологічної допомоги освітньому персоналу та населенню співробітники лабораторії **активно підвищують свою кваліфікацію**. Упродовж 2022-2024 рр. ними пройдено 3 міжнародні стажування (180-300 год) (Німеччина, Польща), 54 зарубіжних та вітчизняних підвищень кваліфікації та професійного навчання з проблеми психотравми, ПТСР, горювання та посттравматичного зростання, розладів особистості та ментального здоров'я та ін. (Австрія, Болгарія, Литва). Також 2 співробітниками пройдено поглиблену підготовку з когнітивно-поведінкового консультування та позитивної психотерапії та отримано відповідну сертифікацію.



**Практична цінність результатів.** Отримані результати дослідження можуть бути використані керівниками освітніх організацій та організаційними психологами для роботи з персоналом. Окрім того, вони можуть бути доцільними для підготовки майбутніх й працюючих керівників організацій та психологів у закладах вищої освіти та інститутах післядипломної освіти, а також для

здійснення самоосвіти та психологічної самодопомоги менеджерами і працівниками організацій. Розроблені технології, як в цілому, так і їх окремі елементи, також можуть використовуватись в інших соціально-економічних сферах для забезпечення психічного здоров'я персоналу та благополуччя організацій. Адаптовані на українській вибірці методики можуть широко використовуватись в загальній психологічній науковій та прикладній практиці.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Карамушка, Л.М. (2024). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* : методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/>
- Карамушка, Л.М. (2022a). Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 3(67), 124-133. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>
- Карамушка, Л.М. (2022b). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу)* : навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731260/>
- Карамушка, Л.М., Креденцер, О.В., Терещенко, К.В., Лагодзінська, В.І., Івкін, В.М., & Ковальчук, О.С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій* : психологічний практикум (Л.М. Карамушка ред.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>
- 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/>
- Карамушка, Т.В., Полівко, Л.Ю., Вісіч, О.Ю., Трофімов, А.Ю., Карамушка, Л.М., Креденцер, О.В., & Терещенко, К.В. (2023). Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська. <https://www.academia.edu/98553371/>
- Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
- Креденцер, О.В. (2023). *Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною* : навчально-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/737841/>

Kredentser, O., Karamushka, L., Waldschmidt, 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>

Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad. Lek.* 75(8 pt 1), 1854-1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>

### ПОДЯКИ

Автори висловлюють вдячність Відділенню психології та спеціальної педагогіки НАПН України, дирекції та вченій раді Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України за можливість виконання наукового дослідження, підтримку під час всіх етапів його підготовки та реалізації.

Щирі слова подяки низці вітчизняних (Українській Асоціації організаційних психологів та психологів праці, «Благодійному фонду «Внутрішня сила нації», Благодійному фонду психологічної підтримки у кризових ситуаціях «Анкора», Бучанському лицю № 9 Київської обл.) та міжнародних (European Network of Organizational Psychologists (ENOP), European Association of Work & Organizational Psychology (EAWOP), European Network of Military and Organisational Psychology (EMOP), Malteser in NRW, Ukrainian Psychologists Fund (USA) організацій за сприяння у реалізації наукового проекту.

Окремі слова вдячності Центральному інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України за можливість партнерської взаємодії у процесі організації та проведення вебінарів (Україна-Польща) «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (2022 р.) та «Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час» (Україна-Польща-Ізраїль) (2023 р.), слухачами яких стали понад 5 тис. працівників з різних типів організацій.

## TECHNOLOGIES FOR PROMOTING PSYCHOLOGICAL HEALTH AND WELL-BEING OF EDUCATIONAL PERSONNEL IN CONDITIONS OF SOCIAL TENSION: RESEARCH FINDINGS

*Scientific report at the meeting of the Presidium of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine on March 20, 2025*

**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*

**Abstract.** The article presents the main results of research «Technologies for Promoting Psychological Health and Well-being of Educational Personnel in Conditions of Social Tension» conducted by the Laboratory of Organizational and Social Psychology of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. The content and main components of educational personnel's mental health in conditions of war were determined and a classification of organization- and individual-level mental health risks («general» and «specific») during the war period was proposed. Educational personnel war-related psychological health problems were analyzed: almost every second respondent had a high level of rigidity, aggressiveness, and anxiety; every third respondent had a high level of frustration and slightly less than a third of the respondents had a high level of positive mental health and «internal locus of control» of health. A conceptual model called «Psychological technologies for promoting psychological health and well-being of educational personnel in conditions of war and post-war recovery» was built. The model included three levels of implementation: macro-level (educational sector level), meso-level-1 (educational organization level), and meso-level-2 (inter-organizational and community level), and micro-level (personnel level). The technologies implementation forms at each level are described in detail. The main directions for technologies testing and implementation are presented.

**Keywords:** mental health; well-being; technology; educational personnel.

Дата публікації: 28 квітня 2025 р.