

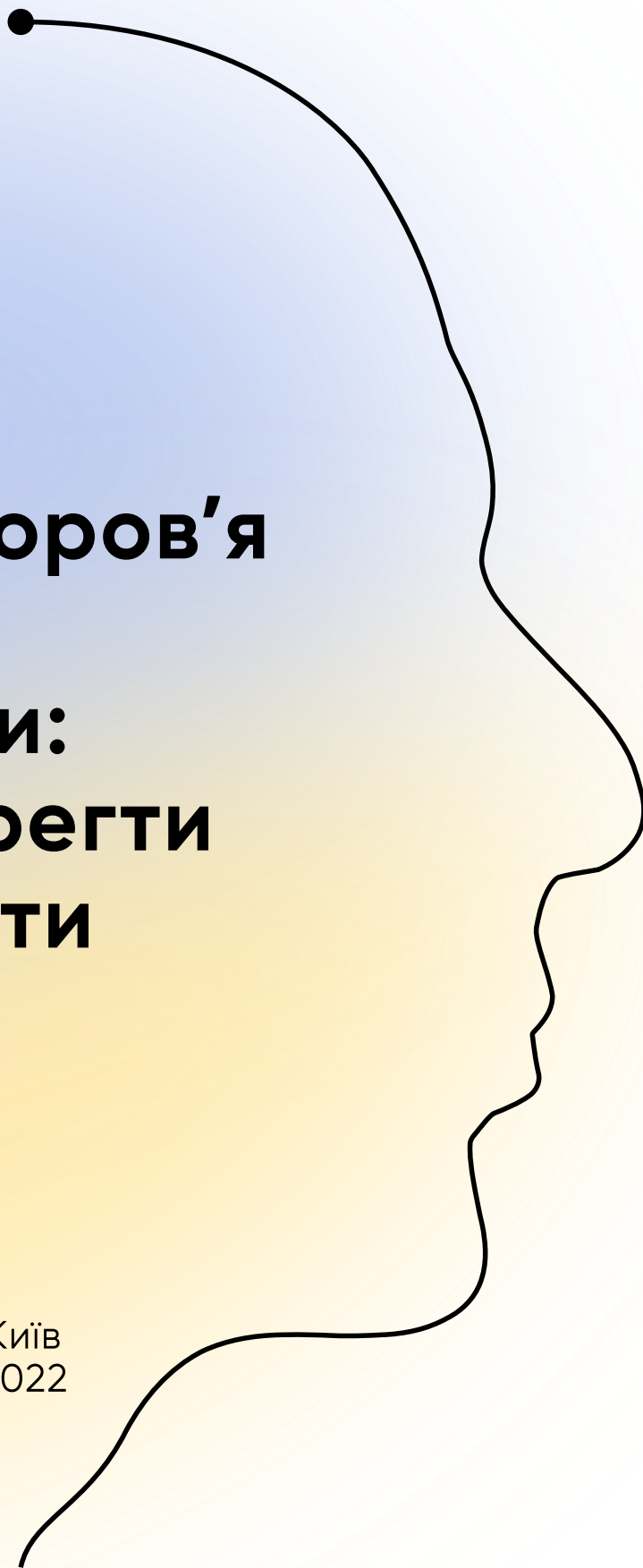
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія організаційної та соціальної психології
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ

Карамушка Л.М.

Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати

Методичні рекомендації

Київ
2022



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія організаційної та соціальної психології
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА
ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ**



Карамушка Л.М.

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК ЙОГО ЗБЕРЕГТИ ТА
ПІДТРИМАТИ**

Методичні рекомендації

Київ

2022

УДК 159.98:613.86-049.34"364"] (072)
К 21

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України (Протокол № 26 від 28 квітня 2022 р.)*

Рецензенти:

Кокун Олег Матвійович – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України;

Коваленко Алла Борисівна – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

ISBN 978-617-7745-09-8

Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

Методичні рекомендації присвячено аналізу сутності психічного здоров'я особистості, його структури та значення в умовах війни. Розкрито основні складові психічного здоров'я особистості, такі як протидія стресу, взаємодія з соціальним оточенням, включення в корисну професійну та волонтерську діяльність, здійснення самореалізації. Окрім того, визначено рівні та форми психологічного втручання для підтримання та збереження психічного здоров'я в умовах війни (особистості, групи, організації та громади).

Методичні рекомендації підготовлено на основі аналізу літературних джерел і досвіду роботи авторки як психолога в одному із волонтерських центрів в умовах війни. Зокрема, наведено приклади медіаресурсів, підготовлених авторкою, та результати проведеного нею опитування вимушених «внутрішніх» переселенців.

Методичні рекомендації розраховані на практичних психологів, керівників та персонал волонтерських центрів, а також усіх, хто цікавиться проблемою підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах війни.

ISBN 978-617-7745-09-8

© Л. М. Карамушка, 2022

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. Сутність психічного здоров'я особистості, його структура та значення в умовах війни	7
Розділ 2. Здатність справлятися з повсякденними стресами як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни	13
Розділ 3. Здатність налагоджувати стосунки з людьми як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни	19
Розділ 4. Здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді, суспільству і реалізовувати свої здібності як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни	25
Розділ 5. Рівні, напрямки та форми психологічного втручання для збереження й підтримання психічного здоров'я особистості в умовах війни	30
Список використаних джерел	42
Післямова	47

ПЕРЕДМОВА

Однією із важливих проблем в період війни є *проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості*. Це потребує осмислення цієї проблеми, здійснення аналізу наявних інформаційних ресурсів та власного життєвого й професійного досвіду для виділення найбільш актуальних проблем психічного здоров'я, з якими ми зустрілися після початку агресивної війни РФ проти України, та обґрунтування психологічних підходів до їх вирішення. Зрозуміло, що ця проблема є достатньо складною і багатоаспектною та потребує постійного аналізу на всіх етапах війни. Нами у цих методичних рекомендаціях висвітлено окремі аспекти цієї проблеми, які сьогодні, на наш погляд, є достатньо актуальними.

Для підготовки цих методичних рекомендацій нами використовувались *такі інформаційні ресурси*: аналіз літератури та інтернет-ресурсів з проблеми психічного здоров'я (в «звичайних» умовах та в умовах війни); аналіз власного професійного досвіду роботи психологом у волонтерському центрі в умовах війни; підготовка авторкою медіаматеріалів в рамках діяльності волонтерського центру; проведення опитування авторкою населення в умовах війни; організація та проведення вебінарів, безпосередньо за участю авторки, з проблеми психологічної підтримки особистості в умовах війни.

Щодо *роботи психологом у волонтерському центрі*, то мова йде про діяльність авторки у волонтерському центрі «SOS. Штаб громадянської оборони» м. Кам'янець-Подільського протягом березня-квітня 2022 року.

Стосовно *медіаресурсів*, то їх підготовка була здійснена авторкою в березні-квітні 2022 року на каналі «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського. Відповідні ресурси були розміщені в соціальних мережах каналу SOS – Facebook, Viber, YouTube, Instagram (<https://linktr.ee/SOSchannel>).

Опитування авторкою населення проводилось в березні 2022 року серед внутрішньо переміщених осіб з різних міст України: Дніпро/Дніпропетровська обл., Донецька обл. (Маріуполь та ін.), Київ/Київська обл. (Буча, Гостомель, Ірпінь), Луганськ/Луганська обл., Миколаїв/Миколаївська обл., Одеса/Одеська обл., Суми/ Сумська обл., Чернігів/ Чернігівська обл., Харків/ Харківська обл. та ін.). Всього опитано 158 осіб, із них 80,6% жінки та 19,4% чоловіки, 74,8% мали вищу освіту, 25,2% мали середню та середню спеціальну освіту. Переважна більшість опитаних (73,1%) були у віці від 21 до 50 років. Для проведення опитування використовувалась розроблена авторкою анкета «Життєдіяльність внутрішніх переселенців в умовах війни», яка включала 17 основних запитань та 5 запитань «паспортички». Відповіді на запитання анкети, які стосуються безпосередньо теми психічного здоров'я особистості, будуть використані у цих методичних рекомендаціях.

Що стосується *матеріалів вебінарів*, то мова йде про вебінари з проблеми «Психологічна підтримка особистості в умовах війни», які були організовані за безпосередньою участю авторки, разом освітніх та громадських організацій України та Польщі (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Центральний інститут післядипломної освіти, Вища школа лінгвістична в Ченстохові, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Український відкритий університет післядипломної освіти, Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці, Україна). Загальна кількість учасників вебінарів, які проходили в квітні 2022 року, становила понад 2000 осіб. За своєю професійною спрямованістю це були психологи, соціальні працівники, педагогічні працівники, керівники закладів середньої, вищої та післядипломної освіти. Записи вебінарів розміщено на YouTube каналі ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України. Кількість переглядів матеріалів цих вебінарів на сьогодні складає біля 18 тисяч.

Дякуємо Вченій раді Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та «SOS. Штаб громадянської оборони» м. Кам'янець-Подільського за підтримку у підготовці цих методичних рекомендацій.

1

Розділ 1. СУТНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ЙОГО СТРУКТУРА ТА ЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *психічне здоров'я* розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді [44].

У документах ВООЗ визначено *роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот*. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства у всьому світі [44].

Наголошується, що психічне здоров'я пов'язане не тільки з хворобою або її відсутністю, а воно стосується добробуту та переживання позитивних емоцій: кожного з нас, нашого життя, роботи, стосунків, фізичного здоров'я та соціального середовища.

ВООЗ наголошує, що важливим для визначення детермінант психічного здоров'я є використання *психосоціального підходу*, який замість того, щоб визначати психічне захворювання як «хворобу», спричинену суто біологічними факторами, аналізує життя в контексті соціального середовища людини, вважаючи ці фактори однаково важливими для розуміння благополуччя та психічного захворювання [43; 44]. Зазначається, що психічне здоров'я – це не лише здоров'я, а й соціальні проблеми та бар'єри, з якими ми стикаємось, як ми працюємо, де ми живемо та наші основні права людини.

Згідно підходу ВООЗ, психічне здоров'я визначається *низкою соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників*, які впливають на його рівень в будь-який момент часу. Наприклад, насильство та стійкий соціально-

економічний тиск є визнаними ризиками для психічного здоров'я, і найбільш чіткі докази цього пов'язані із сексуальним насильством. Також вказується на те, що погіршення психічного здоров'я пов'язане із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини [44]. У цьому контексті можна говорити про те, що *війна є найбільш вираженим негативним чинником*, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життя людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо).

Водночас зазначається, що існують специфічні *психологічні та особистісні фактори*, які роблять людей вразливими до проблем психічного здоров'я, а також *біологічні ризики*, які включають генетичні фактори [23]. Психосоціальний підхід також надає значної уваги пережитому досвіду людей, їхнім психічним переживанням і визнає їх експертами у своєму власному житті.

Враховуючи загальні підходи ВООЗ та наші власні розробки [10; 12; 13; 42] до розуміння сутності психічного здоров'я, можна говорити, на наш погляд, про те, що психічне здоров'я особистості в умовах війни включає ***такі основні складові***: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни (*рис. 1*).



Рис.1. Структура психічного здоров'я особистості в умовах війни

Враховуючи специфіку життєдіяльності різних категорій населення в умовах війни, можна, на наш погляд, говорити про особливості психічного здоров'я *таких основних категорій населення*: 1) осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, в інші регіони України («внутрішніх» вимушених переселенців); 2) осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, за кордон («зовнішніх» вимушених переселенців); 3) осіб, які залишились на територіях, де існує ймовірність виникнення бойових дій; 4) осіб, які залишились на територіях, на яких ведуться активні бойові дії; 5) осіб, які знаходились під окупацією рф; 6) осіб, які ще знаходяться під окупацією рф тощо; 7) дітей різних вікових груп тощо.

Окрему групу проблем складає збереження та підтримка *психічного здоров'я військовослужбовців різних категорій* (які беруть участь в активних бойових діях; тих, які отримали поранення і знаходяться на лікуванні; тих, хто пережив полон тощо).

Можна говорити про те, що поряд із *загальними особливостями* психічного здоров'я (переживання гострого стресу, загрози життю тощо), які характерні для всіх категорій населення, для *кожної із окремих категорій населення* характерні свої особливості щодо виявів психічного здоров'я та психічного нездоров'я. Так,

наприклад, якщо для переважної частини «внутрішніх» та «зовнішніх» вимушених переселенців основною є проблема соціальної та професійної адаптації до нових соціально-економічних та соціокультурних умов життя, то для осіб, які знаходились під окупацією рф, провідним є переживання психологічної травми (від втрати або каліцтва близьких людей, переживання ситуацій психічного та сексуального насилля).

Отже, психічне здоров'я кожної із цих названих категорій осіб має свою специфіку і потребує свого аналізу та визначення спеціальних методів і технологій його збереження та підтримки. Саме тому сьогодні відбувається навчання наших психологів «на марші» як на основі підходів, розроблених зарубіжними психологами, які мають досвід роботи в воєнних умовах, так і на основі аналізу досвіду роботи вітчизняних психологів, набутого в нашій країні протягом місяців війни. Саме вирішенню цієї проблеми присвячена підготовка та проведення багатьма освітніми, науковими та громадськими організаціями вебінарів, круглих столів, психологічних груп (для психологів), створення інформаційних психологічних спільнот, а також розробка великої кількості інформаційних матеріалів, які представлено в соціальних мережах (на Facebook, Telegram, YouTube, Instagram тощо), в яких здійснюється спроба проаналізувати та осмислити як загальні, так і специфічні аспекти проблеми збереження та підтримки психічного здоров'я особистості під час війни.

У цій роботі проаналізовано окремі *вияви психічного здоров'я осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, в інші регіони України («внутрішніх» вимушених переселенців).*

Зазначимо, що для загальної оцінки цієї проблеми можна використати медіаресурс, підготовлений за нашою безпосередньою участю (програма «SOS: Ми поруч»: *«Як зберегти психічне здоров'я населення під час війни»*). Наголосимо, що програма «SOS: Ми поруч» спрямована на допомогу мирному населенню в умовах війни, вона започаткована та регулярно виходить на каналі «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-

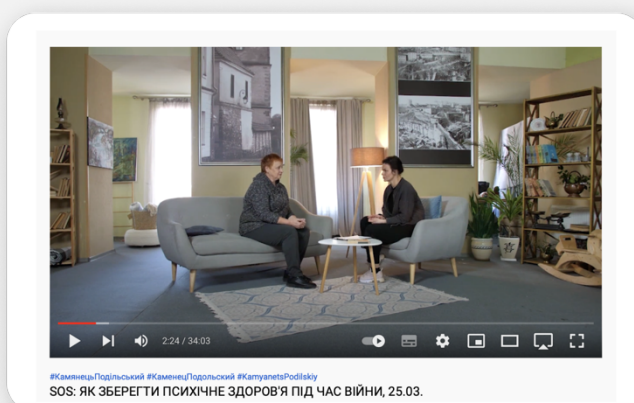
Подільського з березня 2022 року [17]. Символічним для мене є те, що свою роботу ця програма розпочала з інтерв'ю з психологом, у якості якого виступала авторка цих методичних рекомендацій, що свідчить про значущість нашої професії в цих складних для нашої країни умовах. (Детальну інформацію про наше інтерв'ю «Як зберегти психічне здоров'я населення під час війни» див. в розміщеному нижче інформаційному блоці «Медіаресурси-1»).

Також доцільним для осмислення цієї проблеми є, на наш погляд, використання *матеріалів серії вебінарів* з проблеми «Психологічна підтримка особистості в умовах війни», про які йшлося вище, зокрема, проведений нами вебінар «Психологічне здоров'я в умовах війни: сутність, основні складові, умови збереження та підтримки» [6]. (Детальну інформацію про цей виступ див. нижче в інформаційному блоці «Медіаресурси-2»).



Інформаційний блок «Медіаресурси-1»

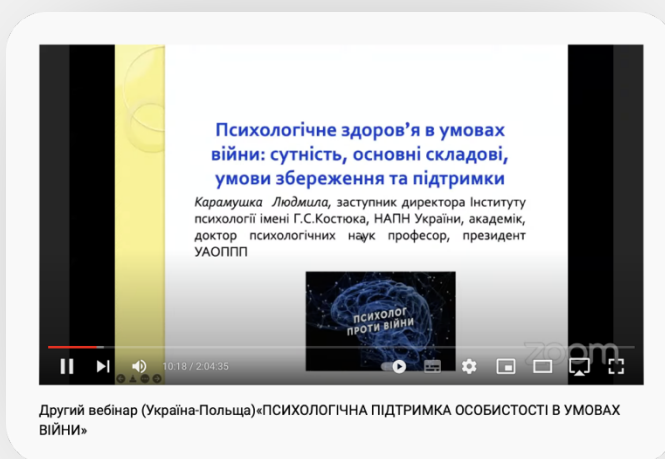
- Програма «SOS: Ми поруч» для допомоги мирному населенню. Канал «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського.
- Тема зустрічі: Як зберегти психічне здоров'я населення під час війни? (Карамушка Л.М., 25 березня 2022 р.).
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qXfLKKA72jY>





Інформаційний блок «Медіаресурси-2»

- Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща).
- Вебінар № 2. «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?».
- Психологічне здоров'я в умовах війни: сутність, основні складові, умови збереження та підтримки. (Карамушка Л.М., 13 квітня 2022 р.),
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04>



Отже, можна говорити що психічне здоров'я особистості в умовах війни має певні складові, які можуть проявлятися по-різному у різних категорій населення та військовослужбовців (мати загальні та спеціальні характеристики).

Далі розглянемо більш детально основні складові психічного здоров'я особистості та визначимо підходи до його збереження й підтримки в умовах війни.

2

Розділ 2. ЗДАТНІСТЬ СПРАВЛЯТИСЯ З ПОВСЯКДЕННИМИ СТРЕСАМИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Як зазначалось вище, здатність справлятися з повсякденними стресами є важливою складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни.

Базуючись на існуючих в літературі підходах до розуміння сутності стресу, зокрема, теорії Дж.С. Грінберга [6], *стрес в умовах війни* можна визначити як реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги.

Відповідно до теорії стресу Дж.С. Грінберга [6], модель стресу складається з таких основних складових як: *стресори* (чинники, які виводять людину із стану рівноваги) та *стресова реактивність* (реакція людини на дію таких стресорів).

Реакція людини на стрес проявляється в таких основних показниках: 1) *емоційному збудженні* (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо) як індивідуальній реакції людини на події, що примушують страждати; 2) *фізіологічному збудженні* (підвищенні артеріального тиску, напруженні м'язів, пониженні ефективності імунної системи). Наявність стресу в умовах війни має такі *основні наслідки*: хвороби, зниження продуктивності праці; конфлікти; каліцтво; смерть.

У процесі проведеного нами опитування серед «внутрішніх» вимушених переселенців, про що йшлося вище, встановлено, що в умовах війни значна частина опитуваних зустрілась з *різними виявами гострого стресу* (табл. 1). Так, дві третини опитаних (67,1%) пережили страх, майже половина пережила паніку (47,0%), трохи менше третини пережили шок (30,9%). І разом з тим, незначна частина опитаних переживала апатію і депресію (15,4%) та втратила сенс життя (6,0%), що свідчить, як нам здається, про достатньо високий рівень життєстійкості опитаних респондентів.

Таблиця 1

З якими виявами гострого стресу Ви зустрілись під час війни?

(у % від загальної кількості опитаних)

Вияви стресу	%
Пережив страх	67,1
Пережив паніку	47,0
Пережив шок	30,9
Пережив апатію і депресію	15,4
Втратив сенс життя	6,0

В цілому отримані дані свідчать, на наш погляд, про те, що важливим завданням щодо збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни є, з одного боку, протидія стресу та вміння управляти стресом, з іншого боку, готовність значної частини населення здійснювати цей процес, оскільки депресивні тенденції та відсутність сенсу життя, як показує опитування, не є вираженими.

Відповідно до наявних в літературі підходів з цієї проблеми [6], **управління стресом** розуміється як можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків. Суттєвим у цьому процесі є *усвідомлення відповідальності за свій психічний стан*, не перекладаючи її на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників, колег, лікарів тощо).

Проектуючи такий підхід до аналізу сутності **управління особистістю стресом в умовах війни**, можна говорити про ряд суттєвих положень.

По-перше, важливим в управлінні стресом є формування адекватного ставлення до *основного стресора*, яким є військова агресія РФ: сприйняття війни

як об'єктивної реальності; необхідність мобілізувати свої ресурси для подолання цієї ситуації; здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя близьких; активна включеність у різні види активності, які пов'язані із захистом України; розуміння фазовості протікання війни та своїх емоційних реакцій; оволодіння правилами регуляції своєї поведінки тощо.

По-друге, суттєвим є також визначення *додаткових стресорів*, які діють під час війни. Це, наприклад, можуть бути такі стресори: перебування на території, де ведуться активні бойові дії; втрата роботи; нездатність включитись в активну діяльність для підтримки населення та військовослужбовців; конфлікти з рідними; неможливість постійного спілкування з близькими людьми, які виїхали за кордон; спілкування із «токсичними» людьми тощо.

Для визначення основних стресорів потрібно протягом 5-7 днів спостерігати за собою і зафіксувати свої реакції на їх дію у «Щоденнику спостереження». Це можуть бути такі реакції: роздратованість, агресія, відсутність бажання спілкуватися з людьми, зниження інтересу до роботи та її продуктивності, проблеми з фізичним здоров'ям тощо. Якщо такі реакції регулярно повторюються і є достатньо вираженими, то можна говорити про те, що ці чинники дійсно виступають для Вас стресорами.

Суттєвим є *прийняття рішення про необхідність «зняття» дії цих стресорів*: наприклад, прийняття рішення про переїзд у більш безпечний регіон; пошук нового місця роботи; пошук додаткового заробітку для того, щоб підтримувати рідних, які перебувають за кордоном; прийняття дорослими дітьми рішення проживати самостійно, навіть в такій складній ситуації; включення у волонтерську роботу; підтримання активного інформаційного та емоційного зв'язку з рідними, які перебувають за кордоном, за допомогою інтернет-ресурсів тощо.

По-третє, якщо певний вид діяльності та люди є значущими для Вас, і Ви не можете докорінно змінити свою ситуацію, тобто «зняти» дію тих чи інших стресорів, то необхідно укласти «*Контракт з самим собою*» щодо дотримання

певних правил життєдіяльності, щоб мінімізувати, наскільки це можливо, їх вплив.

Це передбачає, насамперед, *чітку організацію своєї життєдіяльності* в умовах війни: забезпечення базових потреб (створення достатніх побутових умов для проживання); визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; реалізацію активності на тому місці, де ти є найбільш корисним; визначення «реальних» завдань як у професійній, так і у волонтерській діяльності; чергування роботи та відпочинку; підтримання позитивних соціальних контактів з рідними, друзями, колегами; встановлення нових контактів на новому місці; врахування своїх психологічних можливостей та обмежень тощо.

Для більш поглибленого аналізу проблеми управління стресом в умовах війни можна використати підготовлений нами медіаресурс – *програма «SOS: Поради»*: «Як управляти стресом в умовах війни?» [18]. (Див. детальну інформацію в розміщеному нижче інформаційному блоці «Медіаресурси-3»).



Інформаційний блок «Медіаресурси-3»

- Програма «SOS: Поради» для допомоги мирному населенню. Канал «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського.
- Тема зустрічі: «Як управляти стресом в умовах війни? (Карамушка Л.М., 21 квітня 2022 р.)»
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=k8jPNKQu0Ko>



Суттєвим є також дотримання правил *інформаційної гігієни під час війни*, до яких, на наш погляд, можна віднести такі:

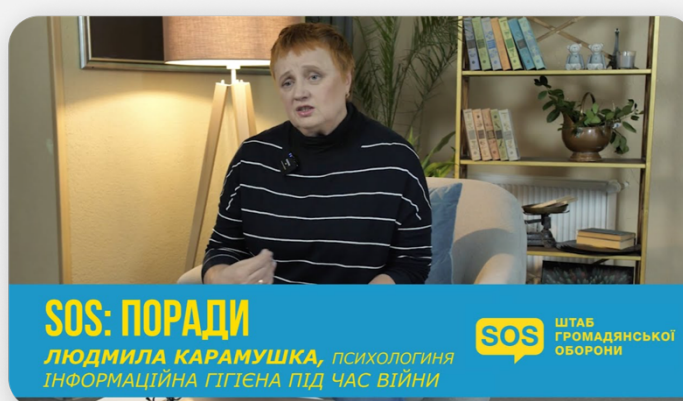
- дозуйте інформацію протягом доби (проглядайте інформацію два-три рази на день);
- користуйтеся надійними джерелами інформації;
- обирайте загальнодержавні, офіційні мас-медіа, які забезпечують об'єктивність та оптимістичність інформації під час війни;
- не «зависайте постійно на телефоні», це відриває від продуктивної роботи;
- якщо Ви переїхали в інше місто/село, використовуйте місцеві мас-медіа для оптимальної організації своєї життєдіяльності та для залучення до волонтерської діяльності;
- якщо Ви працюєте в дистанційному режимі, використовуйте інтернет-ресурси своєї організації для підтримання зв'язку із колегами, включення в актуальні види професійної та волонтерської діяльності Вашої організації;
- якщо Ви віддалені від будинку, де проживаєте, використовуйте Веб-чати та Телеграм-чати мешканців будинків для активного залучення до підтримки безпеки будинку та допомоги військовослужбовцям;
- забезпечуйте позитивну спрямованість інформаційної взаємодії в сім'ї;
- уникайте спілкування з токсичними людьми;
- висловлюйте свою думку з тих чи інших актуальних проблем, але перед тим, як її опублікувати, подумайте спочатку, для кого вона буде цікавою, і що в ній нового.

Для поглибленого ознайомлення з цією проблемою можна використати такий медіаресурс як «SOS: Поради» «Як забезпечувати інформаційну гігієну під час війни» [16]. (Див. детальну інформацію на розміщеному нижче інформаційному блоці «Медіаресурси-4»).



Інформаційний блок «Медіаресурси-4»

- Програма «SOS: Поради» для допомоги мирному населенню. Канал «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського.
- Тема зустрічі: «Як забезпечувати інформаційну гігієну під час війни? (Карамушка Л.М., 11 квітня 2022 р.).
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ZwqSSGJZXj4>



Отже, здатність особистості протидіяти стресу в умовах війни – це складний і водночас «реальний» процес, для здійснення якого можна використовувати ряд психологічних практик.

3

Розділ 3. ЗДАТНІСТЬ НАЛАГОДЖУВАТИ СТОСУНКИ З ЛЮДЬМИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ще однією складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни є здатність налагоджувати стосунки з людьми.

Про роль цієї складової психічного здоров'я особистості свідчать, зокрема, результати проведеного нами опитування серед «внутрішніх» вимушених переселенців, які стосувалися ролі гуманітарних центрів для організації їх життєдіяльності. Вони показали, що приналежність до соціальної спільноти є дуже важливою для людей під час війни. Так, наведені в *табл. 2* дані свідчать про те, що у процесі оцінки опитаними ролі гуманітарних центрів відповідь «відчуваю, що я не самотній у цьому місті (селі)» займає перше місце за кількістю опитаних (41,3%).

Таблиця 2

Що Вам подобається у роботі центрів гуманітарної допомоги міста для «внутрішніх» переселенців?
(у % від загальної кількості опитаних)

Варіанти відповідей	%
Відчуваю, що я не самотній у цьому місті (районі, селі)	41,3
Допомога у забезпеченні мого побуту	40,6
Допомога у вирішенні матеріальних проблем	39,4
Підвищується оптимізм і віра в майбутнє	33,1
Можна поспілкуватися та подружитися з людьми	15,0

Звертає увагу на себе той факт, що значущість такого показника є такою ж важливою, як оцінка опитуваними ролі гуманітарних центрів у вирішенні матеріальних та побутових проблем вимушених «внутрішніх» переселенців,

оскільки такі відповіді, як «допомога у забезпеченні мого побуту» та «допомога у вирішенні матеріальних проблем», обрали відповідно 40,6% та 39,4% опитаних. Про значущість впливу соціальних комунікацій у процесі організації життєдіяльності вимушених «внутрішніх» переселенців свідчать і відповіді опитаних про те, що робота гуманітарних центрів сприяє «підвищенню їх оптимізму і віри в майбутнє» (33,1%) та «спілкуванню й дружбі з людьми» (15,0%). Отже, оптимізація здатності особистості налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни є одним із важливих напрямків збереження та підтримки психічного здоров'я особистості.

Нами виділено основні категорії соціальних суб'єктів, з якими може взаємодіяти особистість в умовах війни (рис. 1).



Рис. 2. Основні категорії соціальних суб'єктів, з якими взаємодіє особистість в умовах війни

До таких соціальних суб'єктів відносяться: сім'я; родина; друзі; колеги; основна організація (де людина працювала до війни і зараз працює, очно чи

дистанційно); тимчасова організація (в якій людина тимчасово працює, під час війни, наприклад, переїхавши на нове місце роботи або втративши основну роботу); основна громада, в якій людина проживає та з якою постійно взаємодіє; громада (де людина проживаєш або з якою взаємодіє тимчасово, під час війни).

Взаємодія із кожним із соціальних суб'єктів має свої особливості в умовах війни, що потребує спеціального дослідження. Нами визначено підходи до оптимізації окремих аспектів цієї проблеми, які, на наш погляд, є особливо важливими.

По-перше, як показали результати нашого дослідження, орієнтовно кожен десятий опитаний (11,5%) пережив під час війни конфлікти з рідними та зраду близьких людей. Враховуючи це, нами були розроблені *принципи партнерського розв'язання учасниками конфлікту міжособистісних конфліктів в умовах війни*.

Базуючись на наявних в літературі розробках, *міжособистісні конфлікти* розуміються нами як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, соціальних установок, планів двох або кількох людей. Такі конфлікти можуть розгортатися в сім'ї та на роботі, і вони особливо загострилися в умовах війни, в умовах хронічного стресу, в якому перебуває більшість людей. Нами виділено основні *принципи розв'язання міжособистісних конфліктів на основах партнерства*, яких мають дотримуватися учасники конфлікту, а саме:

- повністю усвідомлюємо, що процес спільного обговорення проблеми допоможе задовольнити наші вимоги і потреби (інтереси) та відновити/поліпшити стосунки в напружений час війни;
- висловлюємо бажання слухати один одного і розуміти, що говорить і має на увазі інший;
- вважаємо нормальним просити пояснень щодо сказаного, але не перебиваючи співрозмовника і не принижуючи його;
- усвідомлюємо можливість розбіжності у поглядах і визнаємо право кожного на свою думку, яка особливо «загострилась» в період війни;

- обіцяємо, поряд зі своїми інтересами, розуміти і враховувати інтереси інших, поважати їхній життєвий досвід, індивідуальність та емоційний стан в умовах війни;
- обіцяємо обговорювати проблему, а не особисті якості учасників обговорення;
- обіцяємо вгамовувати та регулювати свої емоції, які в період війни можуть бути дуже негативними;
- обіцяємо не займати постійно жорстких позицій, які виражають лише власні інтереси і вимоги, вивчати різні альтернативи, які сприяли б задоволенню інтересів інших;
- зобов'язуємося, допомагаючи один одному, доходити добровільного і свідомого рішення з кожного спірного питання;
- висловлюємо бажання досягти угоди, в якій будуть максимально враховані інтереси кожної сторони, спрямовані на забезпечення нашої життєдіяльності та допомоги іншим в умовах війни.

По-друге, беручи до уваги, що для вимушених «внутрішніх» переселенців важливою є адаптація до тих соціально-економічних та соціально-культурних умов, де вони тимчасово проживають, нами була розроблена *«Пам'ятка для вимушених «внутрішніх» переселенців»*, яка включала такі основні положення:

- ситуація, в якій Ви знаходитесь, є дуже складною для Вас, оскільки Ви тимчасово або назавжди залишили свої власні домівки, роботу, все те, що давало Вам впевненість у житті, забезпечувало стабільність та повноту життя;
- але життя продовжується. Ви приїхали на нове місце свого проживання і місцеві органи влади та волонтери максимально допомагають Вам адаптуватися до нових умов;
- тому дуже просимо Вас, поряд із задоволенням свої першочергових потреб, активно долучатися до вирішення значущих для місцевої громади проблем,

включаючись у роботу волонтерських центрів, громадських штабів, державних інституцій, діяльність яких спрямована на надання підтримки нашим військовослужбовцям, які захищають Україну, та забезпечення життєдіяльності й безпеки населення;

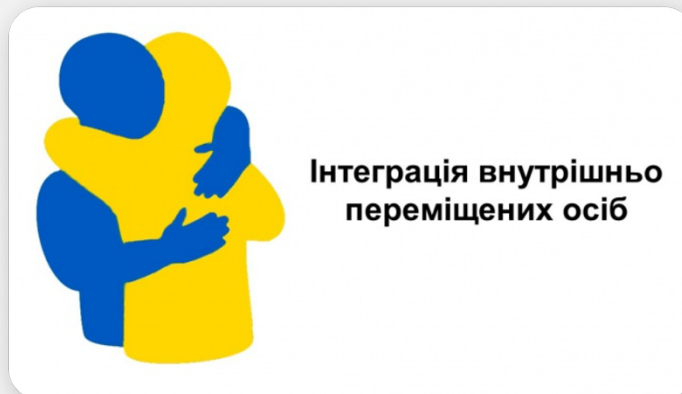
- просимо Вас з повагою ставитись до дотримання правил громадського порядку в будинках та територіальних громадах, де Ви проживаєте (не шуміти у вечірній та нічний час; забезпечувати чистоту в будинках та прибудинкових територіях тощо);
- активно залучати Ваших дітей до освітнього процесу у закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти, підтримуючи дітей в складних умовах війни;
- цінуйте ресурси (фінансові, часові, організаційні, психологічні) людей, які стараються Вам допомогти в умовах воєнного часу;
- саме партнерська взаємодія місцевого населення, державних та громадських організацій та вимушених переселенців є запорукою створення надійного тилу в нашій країні та буде наближати нас всіх до швидкої перемоги!

Зазначимо, що для більш поглибленого аналізу проблеми взаємодії вимушених переселенців з соціумом можна використати медіаресурси, підготовлені за нашою безпосередньою участю: *«Пам'ятка для вимушених переселенців»* [9]. (Див. детальну інформацію в розміщеному нижче інформаційному блоці «Медіаресурси-5»).



Інформаційний блок «Медіаресурси-5»

- «Памятка для вимушених переселенців» (автор - Карамушка Л.М., 18 березня 2022 р.).
- Telegram SOS: https://t.me/sos_podillya
- Website: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2602/>



Окрім того, суттєвими будуть і інші розробки, які стосуються організаційно-психологічних умов внутрішньо переміщених осіб [36; 37].

Отже, здатність налагоджувати стосунки з людьми та забезпечувати соціальну підтримку своєї життєдіяльності є суттєвою складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни.

4

Розділ 4. ЗДАТНІСТЬ ЕФЕКТИВНО ПРАЦЮВАТИ НА ДОПОМОГУ СВОЇЙ ОРГАНІЗАЦІЇ, ГРОМАДІ, СУСПІЛЬСТВУ ТА РЕАЛІЗУВАТИ СВОЇ ЗДІБНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Ще однією складовою психічного здоров'я особистості є здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді, суспільству та реалізувати свої здібності.

Нами виділено основні види активності особистості, які можуть переважно здійснюватися людьми на території, де більш-менш спокійні умови проживання, де не ведуться активні бойові дії. В основу цієї класифікації було покладено такі критерії аналізу: «здійснення професійної діяльності», «здійснення волонтерської діяльності». Залежно від вираженості показників за цими двома критеріями, можна говорити, на наш погляд, про кілька можливих варіантів прояву професійної та волонтерської активності особистості та їх поєднання в умовах війни: 1) активне виконання професійної діяльності (дистанційно або в «реальному» форматі); 2) активне виконання волонтерської діяльності; 3) активне поєднання професійної та волонтерської діяльності; 4) неактивне (часткове) поєднання професійної та волонтерської діяльності; 5) неможливість здійснювати професійну діяльність (втрата роботи); 6) пошук нового місця роботи, зміна професійної діяльності; 7) свідомий тимчасовий професійний «відпочинок»; 8) відсутність як професійної, так і волонтерської діяльності (зайняття домашніми побутовими справами, догляд за дітьми, внуками, підтримка свого здоров'я тощо) (рис. 3).



Рис. 3. Основні види активності особистості в умовах війни

Нами було проведено дослідження того, якою мірою вимушені «внутрішні» переселенці орієнтуються на те, щоб працювати за своєю професією у тому місті (районі), де вони знаходяться. У процесі дослідження було встановлено наступне (табл. 3):

Таблиця 3

Чи хочете Ви працювати за своєю професією у нашому місті (районі)?
(у % від загальної кількості опитаних)

Варіанти відповідей	%
Хочу працювати на умовах повної оплати	31,4
Хочу працювати на умовах часткової оплати	9,4
Не хочу працювати	18,3
Важко сказати	40,4
Працюю дистанційно на своїй основній, попередній роботі	11,2

Менше третини опитаних (31,4%) виявили бажання працювати за своєю професією на умовах повної оплати у місті (районі), де вони знаходяться. Також

невелика частина опитаних (9,4%) зазначила, що згодні працювати на умовах часткової оплати. Про те, що вони не хочуть працювати, однозначно вказало 18,3%, а 40,4% зазначили, що їм важко відповісти на поставлене запитання. 11,2% учасників опитування вказали на те, що працюють дистанційно на своїй основній роботі. Отже, ми можемо говорити про те, що більше половини опитаних (58,7%) не мають потреби займатись професійною роботою в місті (районі), де вони знаходяться. Зазначимо, що це опитування було проведено в кінці березня, коли для більшості людей питання про повернення на своє постійне місце проживання та включення в попередній вид своєї активності було достатньо проблематичним. Тобто можна говорити про вияви певної професійної пасивності вимушених переселенців.

Нами також було досліджено орієнтацію внутрішніх переселенців на здійснення волонтерської діяльності (табл. 4). Тут було отримано такі дані.

Таблиця 4

Чи хочете Ви долучитись до волонтерської роботи у нашому місті (районі)?

(у % від загальної кількості опитаних)

Варіанти відповідей	%
Хочу долучитись на безоплатній основі	21,6
Хочу долучитись на платній основі	12,4
Не хочу долучатися до волонтерської роботи	18,3
Важко сказати	43,1
Уже займаюсь волонтерською роботою	4,6

З'ясувалось, що в цілому лише третина опитаних хочуть займатись волонтерською роботою, на безоплатній (21,6%) або на платній основі (12,4%). 18,3% опитаних однозначно відповіли, що вони не хочуть займатись волонтерською роботою, а значна частина респондентів (43,1%) зазначила, що їм важко відповісти на це запитання. Звертає увагу на себе той факт, що зовсім

невелика частина опитаних (4,6%) вказала, що уже займається волонтерською роботою. Тобто тут спостерігається така ж приблизно ситуація, як і стосовно професійної діяльності, хоча число бажаючих займатись волонтерською діяльністю на безоплатній або платній основі дещо менше, ніж тих, хто бажає займатись професійною діяльністю. Отже, можна говорити про те, що існує *ряд резервів* щодо бажання вимушених «внутрішніх» переселенців займатись волонтерською діяльністю.

В цілому, можна заключити, що значній кількості опитаних притаманна *певна пасивність* щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності в умовах війни. На наш погляд, є кілька *причин такої ситуації*: гострий стрес, який пережили або переживають опитані, частина із яких виїхала з дуже «гарячих» точок України (Маріуполь, Київ, Київська обл., Харків, Чернігів); відсутність достатніх умов для задоволення базових потреб; невміння організувати свою активність в нових умовах проживання; «розірваність» сімей (коли члени сім'ї знаходяться далеко один від одного); відсутність оптимізму щодо майбутнього, індивідуальні особливості опитаних (тривожність, невпевненість в собі тощо).

Для подолання цих причин та підвищення професійної й волонтерської активності особистості в умовах війни, зокрема, вимушених «внутрішніх» переселенців, доцільним є, на наш погляд, дотримання таких умов ***на рівні особистості***:

- усвідомлення особистістю відповідальності за свою професійну та волонтерську діяльність в умовах війни;
- визначення можливих напрямків професійної та волонтерської діяльності, які можуть вносити вклад в загальну справу захисту та досягнення перемоги над РФ;
- оволодіння новими навичками виконання професійної та волонтерської діяльності;

- оволодіння новими стратегіями соціальної взаємодії для активного включення в професійну та волонтерську діяльність;
- усвідомлення полімотивованості власної професійної та волонтерської діяльності (взаємодії соціальних, альтруїстичних, матеріальних мотивів, мотивів самореалізації тощо);
- опора на власну самоефективність, віра в свої можливості;
- орієнтація на реалізацію своїх здібностей – як загальних (інтелектуальних), так і спеціальних (організаторських, комунікативних, технічних, естетичних тощо) тощо.

Також суттєвою є активна *робота територіальних громад* з метою залучення внутрішньо переміщених осіб до професійної та волонтерської діяльності, забезпечення їх соціальної та професійної адаптації на новому місці проживання та залучення до корисної для громади діяльності. Це може проявлятися в *таких формах роботи*:

- вивчення потреб та планів вимушених «внутрішніх» переселенців;
- створення нових робочих місць;
- забезпечення умов для здійснення підприємницької активності (забезпечення оренди приміщення, інструментів, обладнання; фінансової підтримки; надання кредиту; надання землі та приміщень для перевезення сюди свого виробництва; допомога в отриманні відповідних юридичних документів/дозволів для ведення підприємництва тощо);
- залучення до соціального та культурного життя тощо.

Отже, можна зробити *висновок*, що такі складові психічного здоров'я як: здатність справлятися з повсякденними стресами життя, налагоджувати стосунки з людьми, ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни та реалізувати свої здібності мають суттєве значення в умовах війни та потребують спеціальних підходів до їх збереження й підтримання.

5

Розділ 5. РІВНІ, НАПРЯМКИ ТА ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Суттєвою умовою для збереження та підтримання психологічного здоров'я особистості в умовах війни є здійснення різних видів інтервенцій (психологічних втручань) для забезпечення психологічного здоров'я в організації.

Зазначимо, що у психології *інтервенція* або *психологічне втручання* розуміється як дії, що виконуються для досягнення змін емоцій і поведінки людини [19]). У широкому сенсі мова йде про будь-яку діяльність, яка використовується для модифікації поведінки, емоційного стану чи почуттів людини. Зазначається, що психологічні інтервенції мають багато різних застосувань, і найчастіше використовуються для лікування психічних розладів, використовуючи психотерапію, а кінцевою метою цих втручань є не лише полегшення симптомів, а й усунення першопричин таких розладів [19].

Психологічні інтервенції можуть використовуватися також для забезпечення *позитивного психічного здоров'я* в цілях профілактики психічних розладів, вони не орієнтовані на лікування стану, але призначені для зміцнення здорових емоцій, відносин і звичок і можуть поліпшити якість життя, навіть якщо психічних захворювань немає [19]. І це особливо важливо в умовах війни, коли ми протягом довгого часу знаходимося в умовах хронічного стресу.

Основними методами психологічної інтервенції є: психотерапія, психологічне консультування, психологічний тренінг, організація терапевтичного або здорового середовища [27].

А. DiFabio [41] визначено чотири рівні здійснення інтервенцій з проблеми психологічного здоров'я та проведено детальний аналіз досліджень в цій сфері, які стосуються індивідуального, групового, організаційного та міжорганізаційного рівнів.

Базуючись на наявних підходах в літературі та аналізі реального досвіду надання психологічної допомоги в умовах війни, яка здійснюється психологами та знайшла відображення в соціальних мережах, можна говорити про необхідність підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни на таких *основних рівнях*: 1) особистості; 2) групи; 3) організації; 4) громади (рис.4).

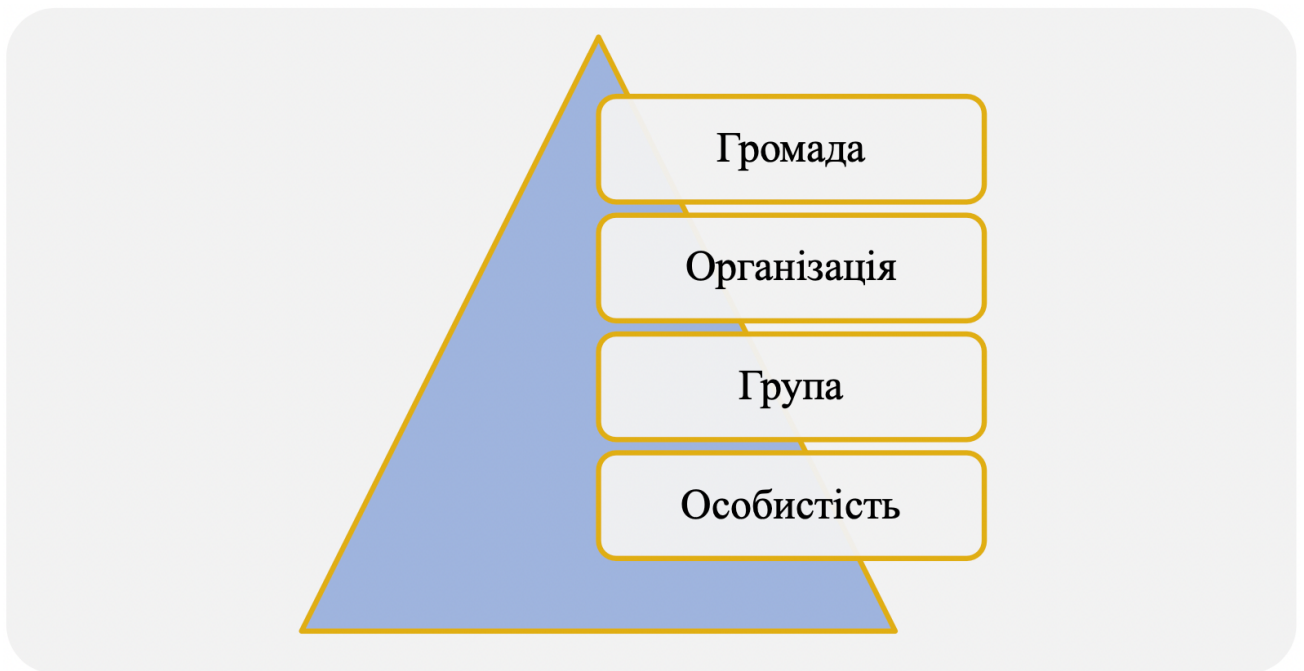


Рис. 4. Рівні психологічного втручання для збереження та підтримання психічного здоров'я в умовах війни

Зазначимо, що психологічне втручання на кожному із вказаних рівнів має свої специфічні напрямки та форми реалізації. Проаналізуємо основні із них.

Що стосується *рівня особистості*, то мова йде, насамперед, про *такі напрямки здійснення психологічного втручання*, які спрямовані на подолання негативних психічних виявів, з якими зустрілась переважна частина населення: 1) подолання виявів гострого стресу та його наслідків (страху, паніки, шоку, тривожності, апатії, депресії, агресії, втрати сенсу життя тощо); 2) подолання панічних атак, синдрому фантомної сирени; 3) рання та пізня вторинна профілактика симптомів ПТСР [39]; 4) психологічна підтримка при втраті близьких [42]; 4) психотерапевтична допомога постраждалим у подоланні

посттравматичного стресового розладу тощо [33]. Суттєву роль тут відіграє, насамперед, надання першої психологічної допомоги [30].

Окрему групу складає психологічне втручання, яке стосується найбільш «уразливих» груп населення, якими є, насамперед, *діти*. Суттєвими аспектами цієї проблеми є, зокрема, такі: надання психологічної допомоги, спрямованої на те, як «пройти» дитині виклики війни [33], як долати стресові ситуації, спричинені падінням ракет та військовими діями [29], як психологічно підтримувати дітей різного віку, залежно від того, в якому середовищі (небезпечному чи захищеному) знаходиться дитина [7] тощо.

Окремої психологічної підтримки в плані відновлення психічного здоров'я потребують люди, які зазнали сексуального насильства, насамперед жінки та інші категорії [3; 40].

І значна психологічна підтримка щодо збереження та підтримки психічного здоров'я має надаватись військовослужбовцям, зокрема щодо профілактики у них травматизації [22] та психологічних розладів [40].

Окрім того, в контексті забезпечення позитивного психічного здоров'я суттєвим є також сприяння *підвищенню позитивних індивідуальних ресурсів* особистості, таких як: стресостійкість; резил'єнтність; толерантність до невизначеності, продуктивні копінг-стратегії; емоційний інтелект; комунікативний потенціал; креативність тощо [4; 21; 23; 25].

До *основних форм психологічного втручання на рівні особистості*, найбільш розповсюджених сьогодні, як показує досвід, можна віднести такі:

- підготовка листівок, буклетів, інформаційних повідомлень («звичайних» та з іконографією, електронних та роздрукованих);
- розміщення психологами інформаційних психологічних ресурсів на власних сторінках та сторінках організацій у Facebook, в Instagram;
- створення психологічних інформаційних майданчиків (наприклад,
- «Первинна психологічна допомога під час війни» та «Психологічна підтримка дітей під час війни») й тематичних Viber-спільнот [5; 32];

- створення інтернет та медіаресурсів (на спеціальних сторінках на Facebook, тематичних Telegam, YouTube-каналів тощо) [17; 31];
- створення профільних психологічних електронних бібліотек, які включають різноманітні інформаційні джерела з проблеми психологічної підтримки [2];
- здійснення індивідуальних консультацій психолога (в онлайн та в «реальному» режимі) тощо.

Так, наприклад, з урахуванням існуючих в літературі підходів, нами підготовлені **правила подолання страху та паніки**. До основних з них належать такі:

- *Не бійтеся свого страху*, це нормально, коли він «вмикається» в ситуації воєнних дій.
- *«Нормальний страх» мобілізує тіло і психіку*, щоб ми могли максимально діяти швидко і рятуватися, уникати небезпечної ситуації. У ситуації страху людина може боятися і діяти, боятися і водночас реалізовувати свій план дій.
- *Слід також враховувати*, що страх, який «зашкалює», заважає нам критично мислити і діяти, наражає нас на небезпеку, замість того, щоб рятуватися.
- Особливо це проявляється в *ситуації паніки*, яка являє собою несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.
- Тому для подолання страху та паніки варто використовувати *такі прийоми*:
 - усвідомте, що ви сильніші і стійкіші, ніж ви про себе думали, що вам необхідно зараз діяти адекватно (для себе, близьких, країни);

- нормалізуйте дихання, особливо, з увагою до довгого видиху. Або використовуйте техніку «дихання квадратом» (повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4);
- використовуйте правила «заземлення» (у форматі «правила трьох»). Наприклад, дайте відповідь на три прості запитання («Як мене звати?», «Де я зараз?», «Яка сьогодні дата?»), назвіть три предмети жовтого чи іншого кольору навколо себе, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо;
- зніміть м'язову напругу (зробіть звичайний, неглибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь, повторіть кілька разів).

Стосовно психологічного втручання на *рівні групи* щодо збереження та підтримки її психологічного здоров'я, то йдеться, насамперед, про *напрямки, які стосуються сім'ї*, серед яких можна назвати такі: 1) формування здатності членів сім'ї підтримувати один одного, особливо дітей в умовах війни; 2) профілактика та подолання конфліктів в сім'ї в умовах війни; 3) психологічна підтримка комунікацій з членами родини, які перебувають за кордоном; 4) психологічна підтримка адаптації сімей з дітьми, які знаходяться за кордоном; 5) розробка технології групової кризової інтервенції [35] тощо.

Серед *основних форм психологічного втручання* на рівні групи найбільш розповсюдженими є такі:

- здійснення психоедукації;
- індивідуальні та сімейні консультації;
- проведення групи психологічної підтримки для жінок з різних категорій населення (сімей з дітьми; сімей із старшими батьками тощо) [1;24];
- проведення тренінгів для розвитку сімейних та особистісних психологічних ресурсів тощо.

Стосовно психологічного втручання на *рівні організації* для збереження та підтримання психічного здоров'я в умовах війни, то можна говорити про такі *його основні напрямки*: психологічна підтримка організації щодо створення ефективної роботи в умовах війни; створення позитивної підтримуючої організаційної культури; сприяння впровадженню ситуативного стилю управління; розвиток у персоналу самоорганізації та автономії; профілактика травми в організації [38]; психологічна підтримка діяльності волонтерів; психологічна підтримка діяльності професійних груп тощо.

Основними формами психологічного втручання на рівні організації є:

- індивідуальні консультації керівників;
- здійснення групових консультацій членів команд для оволодіння навичками кризового менеджменту;
- організація та проведення професійних вебінарів [26];
- організація та проведення психологічних груп для аналізу діяльності в умовах війни різних професіоналів (наприклад, психологів, освітян, медиків, викладачів, студентів тощо) [8; 16];
- створення спеціальних сторінок в соціальних мережах, наприклад «Психологічна підтримка персоналу організацій» [31];
- розробка методичних рекомендацій для профілактичних негативних виявів психічного нездоров'я, наприклад, професійного вигорання у фахівців певних професійних груп, які мають насичені емоційні контакти з людьми тощо. Нами, зокрема, розроблено методичні рекомендації «*Що таке професійне вигорання і як йому можна запобігти в умовах війни?*», що включають ряд положень, в яких розкривається природа професійного вигорання та умови його запобігання, а саме:
 - *Професійне вигорання* – це емоційне, розумове та фізичне виснаження людини через довготривале залучення її до некерованої стресової ситуації в умовах війни та у процесі емоційно насичених контактів у професійній діяльності.

- Професійне вигорання включає такі *три компоненти*: а) зниження емоційного фону, байдужість або емоційне перенасичення; наявність таких негативних емоцій як роздратування, незадоволення роботою та життям, агресія, апатія; б) деформація стосунків з членами сім'ї, друзями, колегами; в) негативне оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, дуже критична оцінка своїх можливостей та ресурсів, втрата сенсу життя. Кожен із цих компонентів може проявлятися у вигляді окремих фаз професійного вигорання.
- Для *запобігання професійному вигоранню* доцільним є використання таких умов:
 - усвідомте і прийміть відповідальність за свій психічний стан, не перекладаючи цю відповідальність на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників і колег, лікарів);
 - чітко організуйте свій робочий день, включаючи «реальні» завдання;
 - заплануйте перерви в роботі, робіть їх до того, як відчуєте напруженість і втому;
 - зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу; старайтесь не виконувати кілька справ одночасно;
 - навчіться говорити «Ні» тим завданням, які не входять у Ваші прямі обов'язки;
 - якщо є можливість, виконуйте деякі види завдань в домашніх умовах (не витрачаючи час на дорогу, працюючи без додаткового робочого шуму та непередбачуваних комунікацій);
 - якщо у Вас щось не виходить в роботі, звертайтеся до свого довоєнного, позитивного досвіду;

- не прагніть у своїй роботі до постійного змагання з іншими, не виявляйте при цьому агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, посилюючись на умови воєнного часу;
- робіть свою роботу спокійно, виважено, постійно здійснюйте співвідношення завдань, які Ви хочете виконати, і наявних у Вас для цього ресурсів (фізичних, емоційних, інтелектуальних, матеріальних);
- визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши;
- навчіться «нюхати троянди», навіть в умовах війни (робіть собі невеличкі подарунки, милуйтеся природою, відкривайте нові для Вас місця);
- сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у теперішньому Вашому житті, навіть не дивлячись на дуже складну воєнну ситуацію;
- формуйте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте сьогодні, у дуже непростих життєвих ситуаціях);
- регулярно намагайтеся побути на самоті, навіть якщо Ви в умовах війни не маєте достатніх для цього умов в приміщенні, де Ви живете (вийдіть в кафе попиту каву, послухайте музику, прогуляйтесь, зробіть фізичні вправи);
- посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень напруженості в умовах війни, дякуйте людям, коли вони роблять Вам щось приємне.

З метою більш детального аналізу проблеми *запобігання професійному вигоранню* можна використати медіаресурси, підготовлені за нашою безпосередньою участю (*Програма «SOS: Поради»: «Що таке професійне вигорання і як йому можна запобігти в умовах війни?»*), яка розміщена на

YouTube-каналі) [15]. (Детальну інформацію про ці поради дивись в розміщеному нижче інформаційному блоці «Медіаресурси-6»).



Інформаційний блок «Медіаресурси-6»

- Програма «SOS: Поради» для допомоги мирному населенню. Канал «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського.
- Тема зустрічі: «Що таке професійне вигорання в умовах війни і як йому можна запобігти?» (Карамушка Л.М., 19 квітня 2022 р.)
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=1-yTnzWRq5s>



Психологічне втручання на *рівні громади* для збереження та підтримання психічного здоров'я в умовах війни має такі *основні напрямки*: сприяння формуванню партнерської взаємодії між різними організаціями на території громади (а не конкуренції); формування партнерських установок взаємодії між місцевим населенням та вимушеними переселенцями; сприяння налагодженню каналів комунікацій між організаціями; відкриття та організація діяльності волонтерських центрів на території громад тощо [35;].

Для реалізації цього рівня психологічного втручання можуть використовуватися такі *форми роботи*:

- створення психологічних інтернет-ресурсів (сторінок на Facebook, спеціальних Telegram-каналів, YouTube-каналів);
- здійснення психологічної підтримки роботи волонтерських центрів;
- проведення індивідуальних та групових консультацій психолога для керівників та працівників щодо психологічного забезпечення діяльності територіальних громад;
- проведення вебінарів/тренінгів для керівників та працівників територіальних громад (з проблеми оптимізації спілкування, профілактики професійного стресу тощо) тощо.

Нами у цьому контексті розроблені методичні рекомендації *«Успішна волонтерська робота в умовах війни»*, які орієнтовані на керівників волонтерських центрів. Зокрема, визначено, що для забезпечення успішності роботи волонтерських центрів доцільним є врахування таких психологічних умов:

- необхідно чітко визначити мету діяльності волонтерського центру та його основні завдання в умовах війни;
- не варто говорити про «гірші» сторони інших волонтерських центрів і «кращість» свого центру, а визначити та зайняти свою «нішу» у цій значущій діяльності і наповнювати її конкретним змістом;
- потрібно чітко визначити функції людей, які працюють у волонтерському центрі;
- варто враховувати довоєнний, професійний досвід волонтерів і їх бажання робити те, що вони уміють здійснювати найкраще;
- необхідно брати до уваги, що авторитет кожного волонтера базується не на його попередньому статусі (соціальному та професійному), а на його здатності, насамперед, сьогодні ефективно виконувати взяті на себе функції;
- суттєвим є надання можливості волонтерам, у разі необхідності, поєднувати свою основну професійну діяльність з волонтерською;

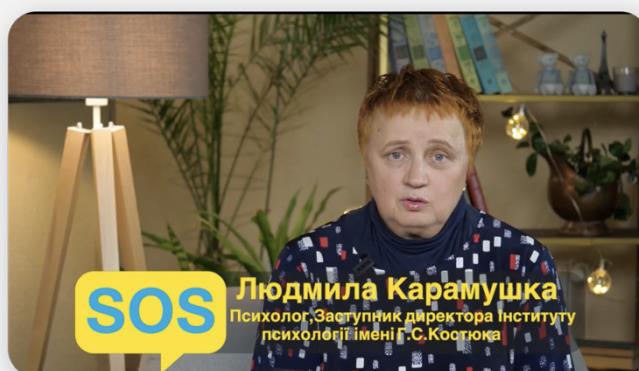
- доцільно регулярно (хоча б раз на тиждень) проводити оперативні наради з працівниками волонтерського центру про основні результати його роботи та подальші завдання;
- слід враховувати пропозиції волонтерів щодо оптимізації роботи волонтерського центру та стимулювати їхні ініціативи щодо різних видів допомоги населенню та військовослужбовцям;
- необхідно створити в центрі атмосферу взаємної підтримки та допомоги волонтерів один одному, а не «жорсткої» конкуренції;
- необхідно надавати позитивний зворотний зв'язок роботі кожного волонтера (говорити слова подяки за роботу, відзначати його вклад у загальну справу, підкреслювати його значущість);
- необхідно, по мірі можливості, стимулювати роботу волонтерів як морально, так і матеріально;
- варто дбати про психологічне здоров'я волонтерів (визначати оптимальний режим роботи, встановлювати перерви між роботою, вихідні дні тощо);
- доцільно організовувати неформальні зустрічі всіх працівників центру (для оптимізації міжособистісного спілкування, емоційного розвантаження, згуртування команди) тощо.

Зазначимо, що для більшого поглибленого аналізу проблеми психологічного забезпечення роботи волонтерських центрів можна використати підготовлений нами медіаресурс («Програма «SOS: Поради»: «Успішна волонтерська робота в умовах війни», яка розміщена на YouTube-каналі) [14]. (Див. детальну інформацію в розміщеному нижче інформаційному блоці «Медіаресурси-7»).



Інформаційний блок «Медіаресурси-7»

- Програма «SOS: Поради» для допомоги мирному населенню. Канал «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського.
- Тема зустрічі: «Успішна волонтерська робота в умовах війни» (Карамушка Л.М., 22 квітня 2022 р.)
- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zPdSPJf2BUs>



Як зазначають провідні зарубіжні психологи [41], суттєвим є забезпечення багаторівневого підходу до здійснення психологічного втручання, який передбачає, що інтервенції мають пронизувати всі рівні життєдіяльності, які стосуються особистості, групи, організації та громади.

Сьогодні, в умовах війни, як свідчить досвід, переважає здебільшого реалізація психологічного втручання, яке стосується *рівня особистості, децю менше – рівня сім'ї*. Інші рівні втручання, які стосуються організації та громади, на нашу думку, представлені значно менше. Отже, можна стверджувати, що існують певні резерви для розробки та відпрацювання спеціальних практик здійснення психологічного втручання на різних рівнях, які б сприяли забезпеченню збереження та підтримки психічного здоров'я як особистості, так громади й організації.

Отже, існують різні рівні, напрямки та форми психологічного втручання, які можуть використовувати психологи для сприяння збереженню та підтриманню психічного здоров'я особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Арефнія С. Підтримка психологічного здоров'я під час війни в психологічних групах. *Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни»* (Україна-Польща). Вебінар № 2. «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?». 13 квітня 2022 р. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04>.
2. Бібліотека психологічної і соціальної допомоги. URL: http://ecopsy.com.ua/index.php/publikatsii/biblioteka-dopomohy?fbclid=IwAR1kT9t0yzkBOR_Um6qcQ1sUGNW7enMBDc9mmP6-ishvVgSuWB9eB_dQR18.
3. Бінгьол Дж.. Сексуальне посягання, насильство та зґвалтування жінок як зброя війни: Вебінар. (Туреччина). URL.: <https://www.facebook.com/HealthPsy.../videos/277380531266597>
4. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
5. Вознюк А.В. Психологічна допомога суб'єктам освітнього процесу в умовах війни: досвід роботи Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. *Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни»* (Україна-Польща). Вебінар № 4. Технології психологічної підтримки в умовах війни. 27 квітня 2022 р. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qVdEBEFxSK4>
6. Грінберг Дж. С. *Управление стрессом*. 2002. 469 с.
7. Драпкін О. Особливості надання різних видів допомоги залежно від віку дитини та її знаходження у небезпечному чи захищеному середовищі: Вебінар. (Ізраїль). URL.: <https://youtu.be/XVXv93m1XtM>.
8. Зустрічі «Кола професійної підтримки». URL: <http://ecopsy.com.ua/profilaktyka-dezadaptatsii...>

9. Карамушка Л.М. *Памятка для вимушених переселенців*. 18 березня 2022 р. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2602/>
10. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7(5). С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
11. Карамушка Л.М. Психологічне здоров'я в умовах війни: сутність, основні складові, умови збереження та підтримки. *Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща)*. Вебінар № 2 «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?». 13 квітня 2022 р. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04>
12. Карамушка Л.М. Психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій: аналіз зарубіжних підходів. *Проблеми сучасної психології*. Запорізький національний університет. 2021. Випуск 3(22). С. 23–30. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-3-3>
13. Карамушка Л. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3(23). С. 40–49. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.5>
14. Карамушка Л.М. Успішна волонтерська робота в умовах війни. Програма «SOS: Поради». «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського». 22 квітня 2022 р. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zPdSPJf2BUs>
15. Карамушка Л.М. Що таке професійне вигорання в умовах війни і як йому можна запобігти? Програма «SOS: Поради». «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського. 19 квітня 2022 р. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=1-yTnzWRq5s>
16. Карамушка Л.М. Як забезпечувати інформаційну гігієну під час війни? Програма «SOS: Поради». «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого

телебачення м. Кам'янець-Подільського. 11 квітня 2022 р.. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ZwqSSGJZXj4>

17. Карамушка Л.М. Як зберегти психічне здоров'я населення під час війни? Програма «SOS: Ми поруч». «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського. 25 березня 2022 р.
YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qXfLKKA72jY>
18. Карамушка Л.М. Як управляти стресом в умовах війни? Програма «SOS: Поради». «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільського». 21 квітня 2022 р.
YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=k8jPNKQu0Ko>
19. Клиническая психология и психотерапия. 3-е изд. Под ред. М. Перре, У.Бауманна. Пер. с нем. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 944 с.
20. Кокун О.М. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога, 2018 (у співавт.). URL: <http://lib.iitta.gov.ua/710955/>
21. Кокун О.М. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки, 2020 (у співавт.). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722874/>
22. Кокун О.М. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України, 2021 (у співавт.). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723954/>.
23. Кук Т., Пінчук Н. Коучингові інструменти психологічної підтримки в умовах війни. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 3. 20 квітня 2022.
YouTube: <https://youtu.be/Qvi2ORimLVE>(.
24. Лоленко К. Корекція психічного стану зовнішніх мігрантів через непрямі методи. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 4. Технології психологічної підтримки в умовах війни. 27 квітня 2022р.
YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qVdEBEFxSK4>.

- 25.Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. *Нова українська школа. Смарт освіта.* 7 квітня 2022 р. <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>.
- 26.Опанасенко Л. Стабілізаційні групи для студентів і викладачів: специфіка завдань у воєнний період і технологія проведення занять. *Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща).* Вебінар № 4. Технології психологічної підтримки в умовах війни. 27 квітня 2022 р. YouTube:<https://www.youtube.com/watch?v=qVdEBEFhSK4>
- 27.Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник / С.П. Миронова, О.В. Гаврилов, М.П. Матвєєва. / За заг. ред. С.П. Миронової. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. 264 с.
- 28.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Заг.ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
- 29.Остроброт О. Як надати психологічну допомогу дитині у подоланні стресової ситуації, спричиненої падінням ракет та військовими діями: Вебінар. (Ізраїль). URL:<https://youtu.be/N0SrQ5msuu0>.
- 30.Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64с.
- 31.«Психологічна підтримка персоналу організацій»: інформаційна сторінка на Facebook. URL: <https://www.facebook.com/psy.pers/>.
- 32.Психологічні інформаційні майданчики: «Первинна психологічна допомога під час війни». «Психологічна підтримка дітей під час війни». Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти URL:<http://surl.li/born0>
- 33.Романчук О. Як допомогти дитині пройти крізь виклики війни: Вебінар (Україна).URL: <https://youtu.be/3cfLsWf3nAY>.

- 34.Сметана А. Групова кризова інтервенція: Вебінар (Ізраїль).. URL: <https://youtu.be/Uu7gk0q4jdk>.
- 35.Строева Н., Козлова А., Янковець В. Як допомогти внутрішньо- переміщеним дорослим та дітям, яких зустрічає ваша громада. Київ: Дитячий фон ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, ВПЦ «Волонтер», 2022. 10 с.
- 36.Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722181>
- 37.Фінкельштейн М.. Робота з сім'ями біженців: Вебінар. (Ізраїль) URL: https://youtu.be/_23DUzYmLiY
- 38.Фромма Дж. Як травма проявляється в сім'ях, організаціях і суспільстві; лекція (США).URL: ч.1. – <https://youtu.be/vqJjtoY-Ids>URL: ч.2. – <https://youtu.be/re9Qdw5sX9g>.
- 39.Фрухтер Е. Рання й пізня вторинна профілактика ПТСР. Групова й індивідуальна допомога: Лекція.(Ізраїль).URL.: <https://youtu.be/nORtyLAzsgA>
- 40.Щмідігер Б. Робота з наслідками сексуального насильства: Вебінар (Швейцарія). URL.: https://youtu.be/0Ycdi-x5c_4.
- 41.Di Fabio A. Positive Healthy Organizations: Promoting Well-Being, Meaningfulness, and Sustainability in Organizations. *Frontiers in Psychology*.2017.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01938>.
- 42.DziubaТ., Karamushka L.,Halushko I., Zvyagolskaya M., Karamushka T., HamaidiA., Vakulich T. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations/*WiadomościLekarskie*.2021. Vol. 74. № 11. URL:<https://wiadlek.pl/11-2021/>.
- 43.Engel G.L. The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*.1980; 137:535-544.
44. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

ПІСЛЯМОВА

Авторка сподівається, що представлені у методичних рекомендаціях підходи сприятимуть збереженню та підтриманню психічного здоров'я особистості в умовах війни. Методичні рекомендації можуть бути використані практичними психологами, керівниками та персоналом волонтерських центрів, а також усіма, хто цікавиться проблемою підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Просимо висловлювати свої думки, зауваження й побажання щодо змісту методичних рекомендацій та їх вдосконалення. З цією метою пропонуємо використовувати таку інформацію для *контактів*:

Лабораторія організаційної та соціальної психології

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України:

01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2, офіс 22

тел./факс: 067 953 40 31;

e-mail: LKARAMA01@gmail.com



ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА



Людмила КАРАМУШКА

Дійсна членкиня НАПН України, заслужена працівниця освіти України, докторка психологічних наук, професорка, заступниця директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Президентка Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці.

Авторка понад 1000 наукових публікацій із проблем психології управління, організаційної та економічної психології, психології стресу, професійного вигорання, психічного здоров'я.

Авторка та співавторка таких *наукових концепцій*: психолого-управлінського консультування; технологічного підходу до роботи та підготовки організаційних психологів; психологічних основ ефективної діяльності організацій в умовах соціально-економічних змін та організаційного розвитку; формування команд в організаціях; попередження та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»; управління конфліктами та ведення ділових переговорів, формування відданості персоналу організації; психологічних детермінант і технології розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості, підтримки та збереження психічного здоров'я в організації тощо, а також розробниця психологічних тренінгів, он-лай вебінарів, моделей психологічного консультування з означених психологічних проблем.

Підготувала більше 50 докторів та кандидатів психологічних наук, переважно з напрямку організаційної та економічної психології.

Виробничо-практичне видання

Карамушка Людмила Миколаївна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ:ЯК ЙОГО ЗБЕРЕГТИ ТА ПІДТРИМАТИ

Методичні рекомендації

Літературний редактор Лавренко Ольга Василівна

Дизайн обкладинки та верстка Вісіч Олександр Юрійович

Ум. друк. арк. 2,1

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул. Паньківська 2
тел./факс: (044) 288-33-20
Ум. друк. арк. 10,0

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.