

МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОСВІТИ НАСЕЛЕННЯ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ТРАВМУ ВІЙНИ



ПРАКТИКУМ

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Відділ психології малих груп та міжгрупових відносин**

**МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОСВІТИ НАСЕЛЕННЯ
УКРАЇНИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ТРАВМУ ВІЙНИ**

Практикум

За науковою редакцією
кандидата психологічних наук Л. Г. Чорної

Київ – 2025

УДК 159.9:374.71:316.485.26

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
Протокол № 13/25 від 9 грудня 2025 року

Рецензенти :

В. Чернобровкін, доктор психологічних наук,
О. Богдан, кандидат психологічних наук

Мет 54 Методичні засоби психологічної просвіти населення України, що переживає травму війни: практикум / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, Т. С. Асланян, В. І. Вус, О. В. Пінчук, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 156 с.

ISBN 978-966-189-755-6

Практикум містить комплекс методичних засобів психологічної просвіти населення України, що переживає травму війни. Практикум знайомить психологів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки із засобами психологічної просвіти та дає змогу набути необхідних компетентностей у процесі їх застосування в соціальних практиках. Використання фахівцями комплексу засобів психологічної просвіти, як технології, ефективно впливатиме на процес психологічного відновлення українців, подолання ними травми війни.

Адресовано здобувачам післядипломної педагогічної освіти та інших форм підвищення кваліфікації практичних психологів, психологам сфери освіти, фахівцям у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки.

УДК 159.9:374.71:316.485.26

ISBN 978-966-189-755-6

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2025

© Чорна Л. Г., Горностай П. П., Асланян Т. С.,
Вус В. І., Пінчук О. В., Плетка О. Т., 2025

ЗМІСТ

Переднє слово	4
1. Базові психологічні знання для населення, що переживає травму війни	6
2. Засоби психологічної просвіти населення та типові практики їх застосування	28
3. Компетентності фахівців, які здійснюють психологічну просвіту населення в умовах війни: методика формування.....	36
4. Комплекс методичних засобів для психологів	71
4.1.Засоби психологічної просвіти населення, що базуються на методах дії.....	71
4.2.Засоби промоції психосоціального добробуту	84
4.3.Методика «Пісочна реконструкція світу» як засіб психологічної просвіти в громаді, що пережила окупацію	91
4.4.Переживання горя війни: методика просвітницької роботи в малій групі	120
5. Технологія використання комплексу методичних засобів	137
Післямова	156

Переднє слово

Психологічна просвіта населення – це процес масового поширення, засвоєння та застосування психологічних знань. Під час війни вона спрямована на розуміння людиною впливу подій війни на її психічне здоров'я, на піклування особистості про власне психічне здоров'я та соціально-психологічну підтримку іншого, на запобігання травматизації, а також стигматизації (самостигматизації) тих, хто звертається за спеціалізованою допомогою в сфері психічного здоров'я. Психологічна просвіта в умовах російсько-української війни має підпорядковуватися головній *мети*, яке стоїть перед українцями, – зміцненню стійкості громадян, безпеці держави та наближенню перемоги над ворогом. Лише тоді і піклування про власне психічне здоров'я, і психологічна підтримка іншого набирають свого справжнього смислу, яке переважає індивідуальні уподобання та бажання: засвоювати чи не засвоювати ази кризової психології та травмапедагогіки, робити чи не робити щоденно вправи з EMDR.

Наразі українські психологи та інші фахівці в сфері психічного здоров'я активно долучилися до розроблення посібників, пам'яток, брошур, інформаційних платформ, які доносять психологічні знання до широкого загалу читачів. Беззаперечно можна констатувати, що ринок психологічних знань насичений інформацією, яку потребує людина в доланні стресу війни та запобіганню травми, тобто відповідає актуальній ситуації війни та воєнних загроз. Але якою мірою населення використовує такі знання, як зробити так, щоб читачі стали і користувачами – активними «юзерами» знань, та як методично озброїти викладачів психології, які готуватимуть психологів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки, до роботи з населенням, як натренувати тренерів, щоб коректно поширювати психологічні знання серед населення. На ці та інші подібні запитання дає відповіді даний практикум, що містить методичні засоби психологічної просвіти, тобто інструменти роботи викладачів, які будуть навчати інших фахівців впроваджувати психологічну просвіту серед населення.

Під час війни зростає кількість стресових, кризових, екстремальних, потенційно травмівних ситуацій. Тому в посібнику приділено також увагу травмоінформованому підходу в процесі використання засобів психологічної просвіти серед населення. Наголошується на необхідності дотримання норм і правил травмоутливості як організаторами психологічної просвіти, викладачами та тренерами, так і власне тими, на кого орієнтовані її засоби.

Методичні засоби психологічної просвіти, представлені в практикуму, полегшують процес упровадження психологічної просвіти фахівцями серед населення, тобто серед тих, хто не є фахівцем з психології. Матеріали практикуму допоможуть фахівцям методично краще засвоїти алгоритми та техніки засобів просвіти, покращити свою компетентність у цій сфері, а викладачам психології – організувати навчальний процес за тематикою психологічної просвіти, зробити заняття з підвищення кваліфікації для практичних психологів та фахівців суміжних галузей – актуальними і змістовно насиченими. Частина розділів практикуму присвячена викладенню базових

психологічних знань, якими мають володіти та доносити до населення фахівці з психологічної просвіти, частина – методичним засобам, призначеним саме викладачу, а частина – як викладачу, так і самим фахівцям, які будуть впроваджувати психологічну просвіту в практику роботи з населенням. По суті даний практикум дає відповідь на запитання: як викладачі-психологи мають підготуватися до ведення занять або ж «тренінгу для тренерів» за тематикою психологічної просвіти.

Зважаючи на все ще недостатню правову упорядкованість надання психологічних послуг населенню, хоча наразі й прийняті перші законодавчі документи, які наводять лад у цій сфері, зокрема Закон «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (2025), необхідно наголосити, що саме психологи з фаховою освітою мають здійснювати навчання усіх тих, хто буде здійснювати психологічну просвіту населення, за цією тематикою; до категорії останніх можуть належати як психологи, так і фахівці суміжних сфер, а в умовах масштабних катастроф, серед яких і війна, – спеціально навчені волонтери. Тому надзвичайно важливо виокремити межі компетентності та здійснення психологічної просвіти цими трьома умовними групами просвітянників.

Структура практикуму, назви його розділів і підрозділів відображають логіку розгортання психологічної просвіти в суспільстві, від визначення переліку базових психологічних знань, яким має оволодіти населення, щоб посилювати свою стійкість в умовах війни, через визначення засобів просвіти та компетентностей фахівців, які будуть реалізувати просвіту на практиці, до технології використання фахівцями комплексу методичних засобів. Автори практикуму – співробітники відділу психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України:

Л. Г. Чорна – переднє слово, розділи 1, 2, післямова;

О. Т. Плетка – розділи 3, 5;

П. П. Горностай – розділ 4 (4.1);

В. І. Вус – розділ 4 (4.2.);

Т. С. Асланян – розділ 4 (4.3);

О. В. Пінчук – розділ 4 (4.4).

1. БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ТРАВМУ ВІЙНИ

Даний розділ насамперед призначений психологам-викладачам, які будуть готувати слухачів курсів підвищення кваліфікації до психологічної просвіти: здобувачів післядипломної педагогічної освіти та інших форм підвищення кваліфікації практичних психологів, психологів сфери освіти, фахівців у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки. Представлений у розділі конспективний перелік психологічних знань також може бути використаний викладачами психології і в розроблені програми курсу психологічної просвіти для студентів за спеціальністю «психологія».

Засоби психологічної просвіти неможливо розглядати від її змісту та структури. Спочатку стисло розглянемо зміст психологічної просвіти населення, а потім перейдемо до її складових.

Пропонуємо означити психологічні знання, які орієнтовані на масове їх опанування населенням, як базові. З урахуванням контексту масової комунікації та нефахового використання психологічних знань населенням *базовий обсяг психологічних знань* можна означити як мінімальний, але достатній для розв'язання соціальним індивідом своїх поточних життєвих завдань. В умовах війни та потенційної травмованості населення до базового обсягу мають увійти знання про формування психологічної готовності людини до екстремальних ситуацій, тобто знання про те, що запобігає травматизації психіки, а також про те, що допомагає долати наслідки травмування. Отже, ці знання мають стосуватися ознак травматизації та соціально-психологічних механізмів мінімізації її негативного впливу на психіку. Необхідно зазначити, що пересічні громадяни, які кожного дня відчують на собі жахливий вплив війни та в яких є достатньо об'єктивних підстав почуватися не досить оптимістично, мають бути обізнані не лише про ознаки та соціально-психологічні наслідки психічного травмування, а й бути «позитивно обізнаними про психічне здоров'я» (Carvalho, et al., 2022; Nalipay, et al., 2024). Цей термін базується на знаннях про соціально-психологічний добробут, а його просування через засоби психологічної просвіти має задовольняє три основні психологічні потреби людини: бути автономною, компетентною та спорідненою з іншими людьми (приналежною до малої групи, організації, великої соціальної групи або спільноти). Реалізація цих потреб людини у процесі засвоєння психологічних знань якнайкраще перегукується з чинниками її психологічної стійкості: усвідомленою (у буквальному перекладі – сприйнятою) самоефективністю та соціально-психологічною підтримкою зі сторони іншої людини (Benight, Bandura, 2004; Hobfoll, et al., 2021): «Я спроможний це зробити. Я компетентний. Я самостійний, але в разі потреби звернуся за допомогою до інших. Разом ми це подолаємо».

Відповідно до головної мети психологічної просвіти, яку зазначено у вступі до практикуму, *завданнями* психологічної просвіти населення, що переживає травму війни, мають стати: опанування базовими психологічним знаннями про вплив війни на психіку людини та чинники запобігання її

травматизації, про природу стресу та соціально-психологічні запобіжники його розвитку в травматичні розлади, про правила травмочутливості в спілкуванні та взаємодії; формування переконань про необхідність щоденного вправління в застосуванні отриманих знань і на цій основі розвиток навичок психологічної допомоги та підтримки іншого; дотримання травмочутливості у взаємодії та формування настанов на застосування знань і навичок у практиці соціальної взаємодії; попередження стигматизації (самостигматизації) тих, хто звертається за спеціалізованою допомогою в сфері психічного здоров'я.

Базуючись на меті, завданнях та теоретичних засадах психологічної просвіти можна віднести її головні *змістові принципи*: ресурсність, травмочутливість та етика, безпечність вияву емоцій та соціальна підтримка; психологічна готовність до екстремальних ситуацій, вправління в застосуванні знань, стійкість та компетентність. До *організаційних принципів* має бути віднесено: простота текстів, орієнтована на масову комунікацію; перевірка психопросвітницьких матеріалів за низкою критеріїв відповідно до завдань, які ставить психологічна просвіта, однак серед головних мають бути – зручність, доступність, науковість, зрозумілість; егалітарний характер психологічних знань, тобто їхня орієнтація на використання широким загалом населення; суб'єктність і креативність населення в освоєнні знань; технологічність підходу в навчанні основам психології та розвитку масової психологічної компетентності населення.

Якщо стисло сформулювати *тематичні блоки* впровадження психологічної просвіти серед населення, то їх можна представити таким чином: 1) зміст просвіти, 2) соціально-психологічні настанови, що містяться в психологічних знаннях, 3) організація та засоби просвіти. Тобто йдеться, про що говорити з населенням; які орієнтири, переконання і настановлення плекати в населення та як це робити. Зважаючи на надзвичайну актуальність і важливість психологічної просвіти, а також психологічну вразливість людини в умовах війни, необхідно не просто представити базові психологічні знання для населення в компактній формі, а й визначити окремо настанови для організаторів просвіти та відповідні орієнтири для тієї частини населення, яка потребує спеціалізованої допомоги в сфері психічного здоров'я: чого чекати від фахівця, який вид спеціалізованої допомоги є прийнятним у потенційно травмівній ситуації, а який ні. Населення є не просто споживачем психологічних знань, а й активним суб'єктом піклування про власне здоров'я та добробут, відповідно і має знати про неправомірне, нефахове втручання в своє життя.

Базуючись на узагальненні світового досвіду психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз (Чорна, та ін., 2024), репрезентативного опитування населення України з проблематики ментального здоров'я (Слюсаревський, Чуніхіна, Черниш, 2024) та за власного керівництва низки фокус-групових досліджень з дослідження ставлення українців до психологічної просвіти, здійснених співробітниками відділу психології малих груп та міжгрупових відносин в різних регіонах України, до переліку базових психологічних знань можна віднести такі знання:

- вплив війни на психіку людини,
- часові характеристики перебігу стресових реакцій та реакцій населення на масштабні катастрофи, психологічна природа стресу,
- психологія індивідуальних та колективних травм,
- надання першої психологічної допомоги людині в потенційно травмованих ситуаціях,
- ресурси стійкості людини в умовах постійних загроз її безпеці,
- повсякденні техніки зміцнення психологічної стійкості та розвиток навичок психологічної самопомоги та підтримки іншого,
- правила командної роботи в потенційно травмованих ситуаціях масового характеру,
- травмочутливість у взаємодії,
- показники психічного здоров'я, бар'єри та критерії необхідності звернення за спеціалізованою психологічною допомогою,
- ознаки фахового надання компетентної допомоги в сфері психічного здоров'я в умовах війни.

Оскільки, наразі існує достатня кількість посібників, рекомендацій, пам'яток, які розлого розказують про природу стресу, про кризові втручання, про комунікацію в часи війни, де простими словами, в малюнках та схемах, за допомогою інфографіки описується те, що відбувається з психікою людини в потенційно травмованих ситуаціях, а також у яких представлені вправи зі стабілізації психічного стану людини, техніки запобігання травматизації (Гершанов, 2014; Керівництво...2017; Возніцина, Литвиненко, 2020; МОМ, 2021; Методичні рекомендації...2022; Несенюк, Чудаєва, Мурашкевич, 2022; Пророк та ін., 2022; Сіренко, Кухарук, Фроленкова, 2023; Мерзлякова, 2023; Лівін, Полудьонний, 2024; Ройз, 2024; Штраубе, Штраубе, 2024; Як ти брате? Як ти сестро?... , n. d.; A Short Introduction..., n. d.), то ми в практичній частині максимально узагальнимо ці знання та представимо їх як цілісний наратив, щоб кожен, хто буде здійснювати психологічну просвіту, міг користуватися ним як конспектом, як зручним довідником, що містить основні психологічні аксіоми для кожного на кожен день під час війни та відповідні посилання на першоджерела. На деяких аспектах психологічних знань ми загостримо увагу більшою мірою, ніж це зазвичай представлено у вже існуючих джерелах, через їхню надзвичайну важливість та недостатню представленість у літературі.

Вплив війни на психіку людини. Отже, про вплив війни на психіку людини написано багато (Murthy, Lakshminarayana, 2006; Abi-Rached, 2009; Bratti, Mendola, & Miranda, 2015; Jones, 2023). Важливо знати об'єктивні, науково зафіксовані, закономірності впливу війни на психічне здоров'я людини. Так, в 2001 році Всесвітня організація охорони здоров'я зазначала, що під час збройних конфліктів у всьому світі 10% людей, які переживають травматичні події, матимуть серйозні проблеми із психічним здоров'ям, а ще 10% розвиватимуть поведінку, яка перешкоджатиме їхній здатності ефективно функціонувати (WHO, 2001). Більше, ніж через 20 років, ВООЗ підтверджує свої прогнози та констатує, що в середньому кожна п'ята людина, що постраждала

від збройного конфлікту протягом останніх 10 років, мала психічні розлади (ВНО, 2022). Згідно з результатами досліджень, що проводилися з використанням інструментальних вимірювань у Боснії, Афганістані, Камбоджі, Ізраїлі, Шрі-Ланці, Сомалі, Руанді, Уганді та інших країнах та регіонах, більшість населення демонструє психологічну стійкість перед обличчям війни, проте ті, хто зазнав негативного впливу війни на свій психічний стан, можуть відчувати цей вплив через 20 і більше років (Murthy, & Lakshminarayana, 2006; Bratti, Mendola, & Miranda, 2015).

У зонах бойових дій порушень психічного здоров'я значно більше, ніж там, де їх нема. Найбільш поширеними наслідками війни є депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння, біль у спині та шлунку (ВНО, 2001). Поширеність таких порушень психічного здоров'я як депресія, тривожність, ПТСР, психоз є значно більшою серед біженців, ніж серед населення країни, яка приймає біженців (ВНО, 2022). До груп ризику населення належать біженці, ВПО, працівники служб реагування, невідкладної допомоги та порятунку (як у коротко-, так і у довгостроковій перспективі), діти. Окремо говоримо про військових, учасників бойових дій.

Найбільш серйозним наслідком війни є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Оцінки поширеності цього розладу залежать як від характеристик вибірки, так і від методів дослідження, тобто яким саме тестом вимірювався розлад, яким чином фіксувалися випадки ПТСР (VA/DoD Clinical Practice Guideline, 2023). Поширеність ПТСР розуміється в двох значеннях: 1) протягом життя людини, 2) на момент вимірювання за останні 12 місяців. Тобто фахівці вирізняють пожиттєвий (хронічний) та поточний ПТСР. Загальнонаціональне опитування в США (Goldstein, et al., 2016) протягом 2012–2013 років на репрезентативній вибірці в 36 тисяч дорослих осіб, показало, що поширеність ПТСР протягом життя, тобто хронічного ПТСР, становить 6,1%, а протягом останніх 12 місяців – 4,7%. У жінок вияв ПТСР майже в 2 рази вищий, ніж у чоловіків. Расові відмінності є, але вони незначущі. Такі дані отримані дослідниками без урахування умов війни.

Серед активно задіяних військовослужбовців від 4 до 17% активно виявляють поточний ПТСР, звісно піхота – більшою мірою порівняно із загальною вибіркою після розгортання військ на полі бойових дій (Richardson, et al., 2010). Сплески ПТСР відповідають розгортанню військ у зонах воєнного конфлікту (VA/DoD Clinical Practice Guideline, 2023).

Загальна поширеність пожиттєвого ПТСР серед ветеранів війни в США становить 6,9%, і тут спостерігаються не лише значущі гендерні відмінності, а й расові та етнічні. На фіксацію випадків поширеності ПТСР серед ветеранів впливає фактор «епохи» ветеранської служби: II світова війна, війни в Кореї, В'єтнамі, Перській затоці, Іраку чи Афганістану (Na, et al., 2023, Nagraz-Rotem, Hoff, 2020). Національна служба охорони здоров'я України фіксує випадки встановлення діагнозу ПТСР серед українців (МОЗ України..., 2024). Таких випадків за період 2021-2024 років (станом на 06.03.2024) зафіксовано 26004.

Важливо! Психологи та інші фахівці в сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту мають знати ці об'єктивні факти впливу

подій війни на психіку людини, щоб мати переконливі відповіді на можливі запитання зі сторони тих, хто не є фахівцем у цій сфері. Водночас під час проведення психопросвітницьких заходів для населення, лекцій, тренінгів, бесід, практичних занять непотрібно переоповідати ці факти, лякати населення неминучістю розвитку ПТСР чи настання інших труднощів душевного стану людини під час війни. Важливо зосередитися на тому, що підтримує психологічну стійкість та дійсно зафіксовано психологічними дослідженнями. Однак і нагадування про негативний вплив війни має бути, але як застереження та заклик до опанування навичками першої психологічної допомоги, техніками самопомоги та підтримки іншого. Отже, основна думка тут має бути такою:

- більшість населення, до 80%, в умовах війни відбувають стрес, який з часом минає; однак, якщо вже людина зазнала значного негативного впливу подій війни на свого психіку, то це може мати довготривалі наслідки; про це варто знати; водночас існують техніки та вправи, за допомогою яких людина здатна або попередити такий вплив, або ж подолати його наслідки.

Часові характеристики перебігу стресових реакцій та реакцій населення на масштабні катастрофи; психологічна природа стресу. Надалі зміст психологічної просвіти населення в умовах війни стосується конкретних реакцій психіки на потенційно травмівні події війни (гострий стрес, гострий стресовий розлад, ПТСР, який буває поточним та позитивним, останній ще називають хронічним ПТСР), часових меж розвитку таких станів та чинників, які не допускають переростання стресу в травму психіки.

Отже, існують етапи переживання травмівної ситуації, і ці етапи мають певні хронологічні межі. Так, гостра стресова реакція, термін, який останнім часом усе більше став з'являтися в новинних повідомленнях українців, триває з перших хвилин потенційно травмівної події до 3-4 днів. Далі може розвинути гострий стресовий розлад, який триватиме від кількох годин до 4-6 тижнів. ПТСР є клінічно значущим станом, він зберігається більше одного місяця після контакту з травматичною подією, яка спричинила значний дистрес, призвела до порушень у соціальних, професійних або в інших важливих сферах життя людини (VA/DoD Clinical Practice Guideline, 2023). Діагноз ПТСР ставить лише лікар-психіатр, і для його постановки теж потрібні часові рамки (Гершанов, 2014). Поточний ПТСР триває від 1 до 3 місяців, і, нагадаємо, він фіксується фахівцем протягом останніх 12 місяців життя людини. Хронічний ПТСР продовжується роками, відлуння травмівного впливу подій на психіку людини може мати позитивний характер. Знання про часовий перебіг гострої стресової реакції на травмівну подію надасть людині обґрунтовані підстави вирізнити цей стан від гострого стресового розладу, а надалі – від ПТСР.

Зазвичай, коли йдеться про вплив потенційно травмівної події на психіку людини, не йдеться про хронічний стрес, коли психіка виснажується під час тривалого впливу стресорів. І тут варто уточнити, що стрес є універсальною природньою реакцією організму, що мобілізує психіку в ситуації, до якої необхідно пристосуватися, адаптуватися чи розв'язати проблему, яку підкидає людині ситуація. І зазвичай про травмування не йдеться, а ситуація

розглядається як певний виклик психіці. Коли ж у людини не вистачає ресурсів, як психічних, так і матеріальних, для розв'язання проблеми, коли вона не в змозі, фізично, психічно, адаптуватися до ситуації, покинути місце травмівної події, тоді настає стан дистресу – виснаження психіки під впливом інтенсивних, сильних негативних навантажень на психіку. І ось цей дистрес може виявлятися на рівні поведінки людини як гострі стресові реакція або розлад, що в подальшому можуть перерости в ПТСР. До дистресу призводить і хронічний стрес, який виникає не лише як результат постійного впливу сильних стресорів, а й тривалого впливу звичайних, повсякденних, так би мовити, стресорів «низької інтенсивності», коли психіка просто виснажується через свою постійну активізацію, без перерв на відпочинок. Тому в умовах війни надзвичайно важливо чергувати періоди активності та спокою психіки, хоча б відносного, наскільки це можливо. Постійні повітряні атаки росіян на українців спрямовані не лише на руйнування інфраструктури нашої держави, знищення людей, виснаження українських сил ППО, а й виснаження психіки населення – як реакції на чергові травмівні події, що призводять до колективного травмування, так і відсутність відпочинку для психіки, її перебування в стані постійної тривоги.

Крім хронологічних рамок перебігу реагування психіки на потенційно травмівні події, існують також певні фази індивідуального та колективного емоційного реагування населення на масштабні катастрофи в суспільстві (Zunin/Meyers..., 2000; Quitangon, 2015). Хоча розробники теоретичної моделі реагування на катастрофи, насамперед базувалися на аналізі суспільного реагування на стихійні лиха, в подальшому дослідники застосовували цю модель до реагування населення на будь-який вид масштабних катастроф, у тому числі й соціальних, таких як війна. Отже, існує шість фаз реагування на катастрофу:

1. *Перед катастрофою: попередження та загрози.* У ситуації стабільності зазвичай світ сприймається стійким, непереможним, непробивним та вічним, лише іноді він може здаватися вразливим, небезпечним, страшним та пригніченим. Населення може відчувати певні загрози настання незворотної події, яка може призвести до масштабних негативних наслідків. Коли ж катастрофа настає, то ці відчуття можуть ідентифікуватися як попередження біди, як її передвісники; у цьому разі люди відчують провину та самозвинувачують самі себе за ігнорування попереджень. Якщо ж подія сталася несподівано, то після її настання люди відчують розгубленість, вразливість, страх перед майбутнім, відсутність безпеки та втрату контролю над своїм життям, неможливість прогнозувати майбутнє, планувати та оптимістично дивитися в майбутнє.
2. *Удар катастрофи;* тут реакції можуть варіюватися від шоку до паніки. Надалі початкова розгубленість і зневіра змінюються на зосередженість у виконанні основних життєвих завдань у такій ситуації: самозбереженні та захисті сім'ї.
3. *Героїчна фаза.* У тих, хто зберіг своє здоров'я та вижив після катастрофічної події, демонструють поведінку з ознаками високого

викиду адреналіну в кров, а це стимулює високу психічну активність. Люди гіперзбуджені, демонструють типову поведінку рятівника, допомагають іншим, часто діють з альтруїстичних позицій. При цьому оцінювання ризиків та прогнозування майбутнього можуть бути порушені. Незважаючи на високу активність, продуктивність роботи страждає та може бути низькою.

4. *«Медовий місяць»*, коли громада виявляє згуртованість. Допомога легкодоступна. Люди відчують та висловлюють вдячність один одному. Більшість людей налаштована оптимістично, вірять, що все повертається «на круги своя». Розробляються програми з виявлення, оцінки та допомоги постраждалим, здійснюється інвентаризація втрат та ресурсів спільноти.
5. *Розчарування*. Стрес та втома дають про себе знати. Населення після героїчної фази почуваються збентеженими, адже, не зважаючи на героїзм, не всього можна відразу досягнути. Розчарування починається після річниці з дня катастрофи. У цей період багато подій виступають як тригерні, вони нагадують про травмівні події. Особливим тригером є сама річниця катастрофи. Дистрес може вилитися у звинувачення, злість та лють. Серед населення спостерігається ризик залежностей та вияв складнощів у сфері психічного здоров'я.
6. *Реконструкція та новий початок*. Спільнота поступово повертається до звичного режиму роботи, але цей процес нестабільний, перемижується спогадами про катастрофу, етапами сумування та долання горя, прийняття та примирення з тим, що сталося. Тригерами болісних переживань стають річниця катастрофи та інших подій, пов'язаних із нею або які трапилися в цей же період, а також загальнонаціональні попередження про підвищений рівень загроз населенню: можливі ворожі атаки, повітряні тривоги, стихійні лиха тощо. Як окремі люди, так і громади в цілому, припускають, що відповідальні за перебудову свого життя. Вони інтегрують досвід проживання травматичних подій в свою ідентичність. Населення починає пристосовуватися до нових обставин. Відбувається визнання свого посттравматичного зростання і нових можливостей.

Іноді 2 та 3 фази об'єднують в одну та називають її фазою порятунку, в якій послідовно представлені реакції шоку, заперечення, зневіри, тривоги, відчуття сили та вияв героїзму (Herman, 1998, 2015; Substance ...2015; Seligman, Felder, Robinson, 2015).



Рисунок 1. Фази катастроф: Zunin/Meyers, цитується: Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters, U.S. Department of Health and Human Services (2000).

Оскільки російсько-українська війна має тривалий характер, а катастрофи, великі та малі, що не кожного дня трапляються в громадах українців, то ці фази можуть не лише описувати їхнє реагування на такі великі події, що призвели до тяжких наслідків, як анексія Криму, захоплення Донбасу в 2014 році, повномасштабне вторгнення росіян 24 лютого 2022 року, а й на інші трагічні події війни. Крім того ці фази, зважаючи на перманентний характер воєнних загроз всьому населенню України та бойові дії на фронті, що тримає оборону проти російських загарбників вже понад 10 років, напливають одна на одну. Певні фази розтягуються в часі; перша та друга фази «загроз» та «удару» війни весь час присутні, весь час впливають на переживання великої кількості людей. Лише по закінченню війни можливо буде спостерігати більш виразний вияв фаз реагування населення на неї.

Важливо! Наведений тут детальний опис перебігу стресових реакцій та фаз переживання катастрофи має використовуватися у психологічній просвіті для кращого розуміння населенням нелінійного характеру емоційного реагування на події війни, як розгляд фаз реагування на них як об'єктивних етапів переживання стресових та травмивних ситуацій, врешті-решт як визначеність і передбачуваність того, що за фазою розчарування обов'язково наступить відновлення та новий початок життя спільноти.

Психологія індивідуальних та колективних травм. Травма руйнує цілісність людини, розбиває її психіку на окремі клаптики спогадів, згустки болісних почуттів, розрізнених асоціацій, хаотичних думок. Так само, як індивідуальна травма, так і колективна травма, розбиває цілісність людей, їхню

єдність як спільноти, великої або малої соціальної групи, сіє відчай. Виснаженість психіки великої кількості людей, їхня безпорадність та роздратованість на несправедливість війни може призвести до розбрату, пошуку винних за те, що сталося, серед своїх же – рідних, близьких або ж тих, хто ненароком опинився поруч. Війна є колективною травмою. Горе відчує все населення країни, навіть якщо хтось не був безпосередньо в епіцентрі або поблизу травмивної події. Тому існує ризик поширення колективних деструктивних емоційних станів, тому так важливі колективні ритуали проживання спільного горя та зцілення від травм, інформаційна гігієна (Горностаї, 2023). Генералізація травми на все населення може містити ризики перенесення практик знелюднення ворога на неугодних співвітчизників (Слюсаревський, 2022), неусвідомлюване виміщення емоції гніву, які викликає ворог, на інших людей, які опинилися поряд. Ці ситуації є викликами війни для психічного здоров'я населення.

Часом травма має досить неочікувані для людини, а часом довготривалі впливи на її життя. Так, батьки можуть з подивом усвідомити, що погані оцінки їхніх дітей у школі обумовлені травмивним досвідом війни, хоча вже ситуація змінилась, діти перебувають у безпечній ситуації та їм нічого не загрожує (Асланян, 2024). Психологічна просвіта батьків, усвідомлення важливості занять дітей з командою фахівців з психічного здоров'я, не лише поліпшує результати навчання дітей у школі, а й позитивно впливає на внутрішній стан самих батьків. Розуміння того, що сталося, озброєння населення психологічними знаннями як інструментами розв'язання життєвих проблем, надихає та зміцнює психологічну стійкість.

Психологи наголошують, що перебування в зоні події, яка може спричинити травмивний вплив на психіку людини, не означає її автоматичне травмування. Крім того, вплив потенційно травмивної події на психіку людини є різним (багато в чому залежить від масштабу, інтенсивності, тривалості події, можливості людини вплинути на ситуацію тощо). Цей вплив також є індивідуалізованим: одна й та сама травма по-різному впливає на різних людей. Ось чому коректно говорити про потенційно травмивну подію.

Важливо! Доросла людина має знати про основні ознаки психічної травми (безпорадність, спустошення, емоційне заціпеніння, холодність та самоізоляція від інших, роздратованість, плутаність думок, неможливість зосередитися, болісні неконтрольовані спогади, неможливість навчатися, засвоювати нову інформацію тощо) та водночас розуміти причини таких негараздів. Фахівцям важливо акцентувати увагу на обставинах війни як чинниках травмування психіки. Це і є та вагома причина (Штраубе, Штраубе, 2024), яка обумовлює нашу поведінку після травмивних подій. Можна постійно звинувачувати себе або ж інших у надмірній емоційності, закликати «тримати себе в руках», наполегливо навчатися, зосередитися на роботі та забути про власні переживання, однак пригноблене внутрішнє Я нагадає про себе в момент, коли найменше цього очікуєш від себе. Тому так важливе спілкування з близькими, відпочинок та усвідомлення «нормальності своїх емоцій на ненормальні обставини». Потрібно вчасне висловлення того, що наболіло, але

лише за власної ініціативи, та за умови, що співрозмовник готовий розділити ці емоції.

Особливу увагу потрібно приділяти емоційному стану дітей. Так, світовий досвід психологічного супроводу навчального процесу дітей в умовах війни показує, що варто вчителю на початку уроку дати можливість дітям протягом часу, про який попередньо домовились, висловитись щодо того, що трагічного сталося напередодні, виявити співчуття до постраждалих, а гнів до агресора (Освіторія медіа, n. d.). Також можливе колективне обговорення дітьми наприкінці навчального тижня, в психологічно безпечному колі, всіх непорозумінь між ними, висловлення жалю щодо недостатньо виваженої власної поведінки, висловлення власних різноманітних емоцій (у тому числі й злості) щодо інших, здійснення ритуалів вибачень та їх прийняття. Зазвичай діти позначають свої емоції за допомогою символічних їх зображень на спеціальних картках.

Надання першої психологічної допомоги людині в потенційно травмівних ситуаціях. Якщо під час події, яка потенційно може стати травмівною для людини, поряд з нею перебуває інша людина, яка її підтримує та говорить фрази на кшталт «Я поряд», «Ти не один (одна)», «Я з тобою», то різко зростає ймовірність того, що травматизація психіки не відбудеться. Як свідчать рандомізовані емпіричні дослідження ефективності першої психологічної допомоги, її надання забезпечує зниження рівнів гострого дистресу, тривожності, депресії та соматизації, при цьому також зафіксовано зростання показників стійкості людини, навіть протягом тривалого часу (Everly, & Lating, 2021). Алгоритми першої психологічної допомоги чітко вказують на те, що можна і потрібно робити, а чого категорично не можна в ситуації гострого стресу (Методичні рекомендації..., 2022): про емоції не говоримо, натомість активізуємо по можливості думки та дії постраждалого, але при цьому не б'ємо по обличчю; не треба змушувати людину говорити, часом просто присутність когось іншого з тим, хто переживає гостру стресову реакцію, є хорошим запобіжником травмування психіки; послухати людину, якщо вона захоче говорити; непотрібно заспокоювати людину словесно, а найкраще – спонукати її щось зробити, щоб відновити почуття її власного контролю за ситуацією, наприклад, випити води, зателефонувати рідним, щоб повідомити про себе; непотрібно людину обнімати та обіцяти те, здійснення чого неможливо гарантувати; давати ліки – це відповідальність медиків. Стабільна присутність іншої людини поряд із постраждалим, фраза того, хто надає допомогу, «Я буду тут стільки, скільки буде потрібно» дає людині впевненість, що його і в подальшому не буде кинуто напризволяще, що обов'язково він отримає підтримку та не залишиться на самоті зі своїм горем. Також необхідно допомогти людині відновити відчуття часу, що травмівна подія вже позаду, а наразі ситуація вже змінилась. Перша психологічна допомога буде вирізнятися для тих, хто є гіперзбудженим, а хто, навпаки, «завмер» від стресу та втратив орієнтацію в просторі та часі (Гершанов, 2014). Реакції на стрес «завмри», «біжи», «бий» виявляються в кожного індивідуально. Підсумовуючи, можна виокремити такі чотири етапи допомоги:

встановлення контакту з потерпілим; вияснення потреб людини та спонукання її до дій; активізація мислення; усвідомлення ситуації, хронології подій. По суті, перша психологічна допомога є поступовим відновленням людиною відчуття контролю за власним життям та повернення від самотності, в яку людину кинула травма, до зв'язку з іншими людьми.

Алгоритми першої психологічної допомоги для цивільного населення стали основою розроблення протоколу надання першої психологічної допомоги для військових, при бойовому стресі (Adler, et al., 2020; Svetlitzky, et al., 2020).

Важливо! У роботі з населенням необхідно дати людині хороший алгоритм запам'ятовування послідовності виконання дій при першій психологічній допомозі, як-то мнемосхема РІЗО (Методичні рекомендації..., 2022), або візуалізація етапів допомоги від Міністерства охорони здоров'я Ізраїлю (Ministry..., 2016). Також необхідно зауважити, що під час війни, яка є масштабною подією з великим діапазоном впливу на велику кількість людей, не лише фахівці надають першу психологічну допомогу, а й кожен, хто опинився поряд із постраждалими, має право її надавати. Люди за покликом душі будуть завжди говорити з тими, хто потребує підтримки, і варто це робити правильно, щоб не нашкодити.

Ресурси стійкості людини в умовах постійних загроз її безпеці. Стійкість людини є колективним явищем; вона виявляється на індивідуальному, сімейному, громадському та культурному рівнях (Мерзлякова, 2023). Індивідуальна стійкість швидко закінчується без підтримки членів своєї громади, спільноти, рідних та близьких. До ресурсів стійкості відносяться переконання людини, її почуття, приналежність до соціальної групи, творчість та уяву, пізнавальні та психофізіологічні процеси (Lahad, 2017). Людина може використовувати одні якісь ресурси, а інші ні. На вибірці понад 3000 освітян з усіх регіонів України було показано, що когнітивні установки педагогів є їх найвпливовішим способом подолання стресу та стійкості (Banit, Merzliakova, 2023). Нарощування ресурсів призводить до зростання стійкості. Для визначення ресурсів використовується спеціальний тест (Leykin, 2013; Lahad, 2017), за допомогою якого можна визначати як індивідуальні, так і групові ресурси, тобто які найбільшою мірою використовують члени групи. Таким чином можна звернутися до тих ресурсів, які ще не використовуються, які можливо задіяти або розвинути.

Важливо! Часом пересічні громадяни, які не є фахівцями з психології, переконані, що не всі люди однакові у вияві стійкості, що існують біологічні передумови стійкості, що є навіть «гени стійкості». По-перше, треба зазначити, що існування таких генів не є доведеним науковим фактом, питання є дискусійним (Southwick, et al., 2014), і таке біологізаторство аж ніяк не може на 100% пояснити психічні властивості людини та її поведінку. По-друге, безумовно, люди вирізняються за силою нервової системи, її чутливістю та лабільністю, однак кожна із цих фізіологічних властивостей не є абсолютним відповідником стійкості; кожна з цих властивостей допомагає окремій людині побудувати свої індивідуалізовані стилі пристосуватися до різних ситуацій. По-третє, людина швидко навчається, розвивається, переймає успішні стратегії

долання труднощів від інших. По-четверте, саме завдяки тому, що в спільноті, громаді, соціальній групі існує різноманіття індивідуальних особливостей людини, і кожний знає свої ресурси та як їх використовувати, тому й зростає стійкість людини, коли вона приналежить до спільноти.

Повсякденні техніки зміцнення психологічної стійкості та розвиток навичок психологічної самопомоги та підтримки іншого. Обов'язково алгоритми першої психологічної допомоги мають бути закріплені шляхом тренування людини в її наданні в різноманітних ситуаціях: біля зруйнованої будівлі, в ситуації паніки та хаосу, коли хтось когось шукає, малеча загубилась тощо. Алгоритми першої психологічної допомоги підкріплюються вправами, які допомагають психологічно стабілізувати стан людини (Гершанов, 2014; Dozio, 2023). В екстремальній ситуації людина насамперед згадає та виконає ті з них, у яких вона вправлялась. Емоції живуть у тілі, а не десь поза ним, тому й регулюємо їх вияв за допомогою дихання, напруження та розслаблення м'язів, відчуття землі під ногами, ритмічних рухів тіла.

Перша психологічна допомога – це не лише про підтримку іншого, а й про самопідтримку. Не вправляючись самому, не можна навчити іншого допомагати. Щоб допомогти іншому, необхідно самому бути в стані спокою та рівноваги, а цих якостей набуває людина завдяки своїй психологічній компетентності, впевненості в тому, що техніки психологічної допомоги працюють.

Зміцнюють психологічну стійкість не лише спеціальні техніки та навички їхнього використання, а також щоденні практики, які знімають стрес, приносять у життя людини стабільність, передбачуваність, радість: творчість, ритми та ритуали, гра, рутини, що допомагають побудувати «каркас» порядку (Штраубе, Штраубе, 2024).

Важливо! Часто техніки самопомоги та підтримки іншого мають метафоричні назви, як, наприклад, популярний серед психологів комплекс «Чотири стихії» (Shapiro, 2007). Іноді представники інших професійних спільнот через таку метафоризацію вважають такі вправи дитячими або ж навіть нефаховими, що базуються на магічному мисленні та не є науковими. Тому важливо пояснити користувачам психологічних знань, що техніки стабілізації психічних станів людини активізують усі внутрішні сили людини, як мислення, так і уяву, як фізіологічні, так і психологічні процеси, як уявлення, так і фантазію, що дані вправи розроблені фахівцем у галузі EMDR Іланом Шапіро та багато років використовуються психологами в роботі з населенням.

Правила командної роботи в потенційно травмівних ситуаціях масового характеру. Командна взаємодія тих, хто допомагає та підтримує постраждалих, є вкрай важливою. Необхідно розподілити ролі членів команди, хто і що робить, хто є головним і дає команди, а хто їх виконує. Так, хтось здійснює умовне сортування постраждалих на категорії «гіперзбуджених» або «загальмованих», та умовно тих, «хто тримає рівновагу», та безумовно тих, кому потрібна медична допомога. Хтось перенаправляє (відводить) постраждалих до членів команди, які спонукатимуть гіперзбуджених виконати певну фізичні дії і таким чином знімуть у них напругу, а хтось працює на місце

з тими, хто виявляє шокову реакцію, дезорієнтований, перебуває в стані загальмованості. Оскільки тут йдеться про масову взаємодію людей, які знаходяться в стані дистресу, то важливо нагадати собі та іншим правила коректного входження в психологічний простір іншої людини: не говорити з людиною позаду або збоку, а лише попереду, дивлячись в обличчя, намагаючись встановити зоровий контакт; у процесі встановлення контакту можливе торкання окремих частин тіла, але не плескання по обличчю. Такі правила обумовлені не лише тим, що людину перебуває в стані дистресу, і може гіперчутливо зреагувати на звичайні звуки або дотики, а також тому, що фокус її уваги надзвичайно звужений, він перетворився на вузький тунель. Тій людині, хто допомагає, необхідно увійти в цей тунель, знайти контакт з постраждалим.

Важливо! Попередньо, до надання психологічної допомоги постраждалим, обов'язково необхідно домовитися про розподіл функцій членів команди. Так само, як необхідно вправлятися в наданні індивідуальної психологічної допомоги, так само необхідно готуватись до командної взаємодії в екстремальних ситуаціях війни (у вигляді моделювання умовних ситуацій, участі в них та аналізу своїх дій після них).

Травмочутливість у взаємодії. Травмочутливість означає безумовне прийняття травмованої людини, розуміння її поведінки, як такої що є наслідком травмування психіки (Штраубе, Штраубе, 2024). Людина не є зухвалою або агресивною, похмурою або занадто плаксивою, людина має агресію та вразливість, які є вершиною айсбергу травми психіки. Під поверхнею видимої частини айсбергу ховається сором, страх або провина. Травмочутливість людини розпізнає ознаки травми в іншому, знає про її вплив на психіку, не нагадує про травмівні події в спілкуванні з нею, не інтроєктує травмованим провину за свою поведінку, не принижує та не ретравматизує людину (Healthier Together, 2024). Головне – це розуміти шляхи відновлення людини.

Важливо! Досить часто в запровадженні травмочутливого підходу акцент ставиться на тому, що травмовану людину не можна наражати на травмівні спогади, що необхідно з обережністю ставитися до її чутливого сприйняття, однак ці твердження становлять лише половину сутності травмочутливого підходу до взаємодії людей. Така гіперопіка може на практиці обернутися ставленням до травмованої людини як до жертви, а не рівної у взаємодії. Насправді травмочутливий підхід зосереджується на практиках відновлення людини через взаємодію з нею на рівних, через її залучення до участі в спільних справах, до того, що відбувається поряд з нею, надання їй можливості бути самоефективною.

Показники психічного здоров'я, бар'єри та критерії необхідності звернення за спеціалізованою психологічною допомогою. Кожен сам вирішує, коли та як йому звертатися за спеціалізованою психологічною допомогою (тут ми не розглядаємо випадки звернення за психіатричною допомогою, що є окремим питанням). Звісно, що тут можна навести безліч показників того, що психіка людини перебуває в напрузі, перевантажена, що людина не справляється зі своїми повсякденними справами, що психологічні

проблеми поглиблюються та можуть призвести до серйозних наслідків. Як свідчать результати наших фокус-групових досліджень, українців таки хвилює питання того, коли ж уже треба звертатися за допомогою до психолога або психотерапевта, вже настав той момент чи ще ні. І тут має бути універсальна відповідь: до психологів та психотерапевтів можна звертатися в будь-який момент, щойно ви це вирішили. Наявність уже самих думок про те, звертатися чи ні, чи можна ще потягнути з цим питанням, є хорошим критерієм звернення.

Існує безліч бар'єрів звернення за спеціалізованою допомогою в сфері психічного здоров'я, в тому числі культурно-історичні переконання та стереотипи, а серед українців на кшталт таких: «Багато горя було в українській історії, і люди справлялися з ним самостійно, без психологічної допомоги» (Слюсаревський, Чуніхіна, Черниш, 2024), «справимося без психологів», «необхідно насамперед надавати психологічну допомогу іншим (дітям, військовим, родичам), а не собі». Наслідки таких переконань можуть бути небезпечними для людини (призначення самому собі ліків від депресії або ж ризиковані копінги долання, які швидко дають відчуття щастя), затягування зі зверненням за фаховою допомогою. Серед інших поширених бар'єрів, на які наразі, в умовах війни, посиляються українці, є такий: провина перед тими, хто знаходиться в значно гіршому стані (полонені, військові, ВПО, постраждали внаслідок ракетних атак), ніж ті, що мають проблеми з психічним здоров'ям. Вагання людини звертатися чи не звертатися за допомогою на основі того, що вона не знає, наскільки об'єктивно важкий її стан, де межа між психічним здоров'ям та нездоров'ям, є доволі міцним та раціоналізованим бар'єром. Тому так важлива психологічна просвіта, і ситуація війни добре підсвічує бар'єри звернення за фаховою допомогою. Наявна також стигматизація тих, хто звертається за такою допомогою, як ознака слабкості людини, відсутність терпіння та витривалості, як страх інакшості тощо.

Важливо! Під час заходів психологічної просвіти обов'язково треба повідомляти адреси або телефони фахівців, куди можуть звернутися люди за спеціалізованою психологічною допомогою. Наразі існують цілодобові, безкоштовні «гарячі лінії», на які можуть звертатися українці, які перебувають як в Україні, так і за кордоном, яким надано тимчасовий захист в країнах Європи (Національна..., n. d.).

Ознаки фахового надання компетентної допомоги в сфері психічного здоров'я в умовах війни. Як показують наші дослідження, ще одним бар'єром у зверненні українців за фаховою психологічною допомогою є відсутність розуміння населенням ознак її фаховості. Водночас масова психологічна просвіта допускає, що кожен, як фахівець, так і нефахівець на волонтерських засадах, може та має право надати в ситуації настання потенційно масової травматизації першу психологічну допомогу та за допомогою спеціальних психологічних вправ стабілізувати психічний стан постраждалих, і це висуває певні вимоги до надання допомоги в сфері психічного здоров'я.

Існують формальні та неформальні ознаки фаховості. До перших, безумовно, відноситься наявність психологічної освіти з відповідними

дипломами державного зразка, належність фахівця до професійної спільноти психологів та наявність його в реєстрі фахівців, сертифікати, які надають право психологу здійснювати психологічну допомогу, індивідуальну чи групову психотерапію. Не є безумовною ознакою фаховості, але ж таки свідчить про відповідальне ставлення фахівця до клієнта, укладання договору (контракту) на надання психологічної допомоги. До неформальних ознак фаховості віднесемо: відчуття психологічного добробуту клієнтом, конфіденційність, відчуття психологічної безпеки. Людина має бути захищеною від неправомірного втручання в її психічну сферу.

Тому, хто отримує психологічну допомогу в кризових умовах війни, варто знати про основні правила її надання в таких умовах. Кризове втручання є найбільш доречним у таких умовах (Wang, Gupta, 2023). Базові принципи кризового втручання передбачають: негайну психологічну підтримку людини (1), стабілізацію її станів (2), заборону психотерапії (3), розуміння того, що більшість людей не є психічно хворими, тому не треба визначати, фіксувати і таким чином закріплювати стресову симптоматику (4), усвідомлення того, що стрес є універсальною реакцією, та переконання, що «ми можемо справитися з ним» (5), перенаправлення до фахівців людей, які викликають побоювання за їхній стан (6). Перший принцип скеровує до надання першої психологічної допомоги, інші – наголошують на особливостях взаємодії з постраждалими.

Ці принципи були в свій час настановами фахівців та подальшими їх інструкціями для членів громади в надзвичайній ситуації (North, Hong, 2000). Бо зазвичай жертви стихійних лих, масштабних катастроф та інших подібних ситуацій насамперед звертаються за допомогою не до фахівців у галузі психічного здоров'я, а до лідерів громад, яких вони знають та яким довіряють. Тому ці принципи стосуються не лише фахівців, а всіх тих, хто на волонтерських засадах надає першу психологічну допомогу, стабілізує стани постраждалих.

Вищенаведені принципи в подальшому були деталізовані (Substance ...2015; Seligman, Felder, Robinson, 2015). У кризовій, потенційно травмітній ситуації, заборонено оцінювати психічний стан людини та ставити діагноз, проводити індивідуальний психологічний дебрифінг, тобто здійснювати обговорення травмітної події з постражданим. Групове обговорення події та оцінка стану людини допускається через певний час та за певних безпечних умов після травмітної події. Було також зроблено уточнення: не допускається як психотерапія, так і довгострокова травматерапія, лише короткотермінові інтервенції. Знову ж таки: про емоції людини не говоримо і не запитуємо, говоримо лише тоді, коли людина сама висловить таке бажання.

Щодо використання психологічних тестів у кризових та потенційно травмітних ситуаціях, то як уже було зазначено, це не допускається. Однак, коли безпосередньо травмітна ситуація минула, коли є можливість проведення психопросвітницьких занять у поєднанні із вправами на емоційну стабілізацію, використовуються найпростіші інструменти вимірювання стану людини до і після занять. Таким чином закріплюється ефект позитивного впливу психологічної просвіти на стан людини. Зазвичай використовуються

максимально схематизовані методики, наприклад, графічні шкали страждань та соціальної підтримки (Suffering Scale and Perceived External Support Scale, 2018).

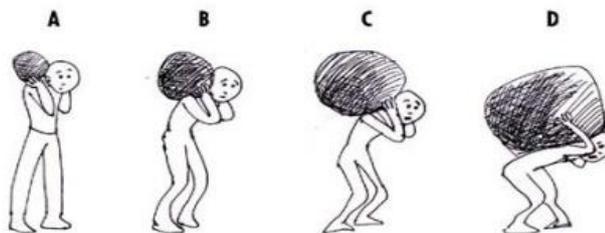


Рисунок 2. Шкала страждань: МНСП Manual. Illustrations by A. Sacher (Suffering..., 2018).

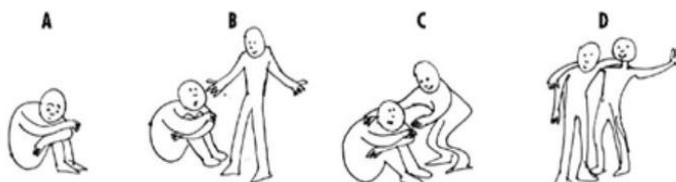


Рисунок 3. Шкала сприйняття зовнішньої підтримки: МНСП Manual. Illustrations by A. Sacher. (Suffering..., 2018).

Акцент робиться на позитивній динаміці емоційного стану людини після кризових втручань, висновки робляться на основі її самозвітів.

Важливо! Психологічна допомога людині в кризових та потенційно травмівних ситуаціях не повинна містити марних обіцянок та стереотипно-заспокійливих фраз на кшталт «все буде добре», «все пройде та забудеться». У ситуації саме дистресу також не варто говорити людині: «Це нормально бути наляканим, дезорієнтованим, відчувати страх» або ще якісь положення кризової допомоги. Лише на заходах з психологічної просвіти, коли людину можна попередити про «нормальність» настання таких станів, або ж, коли людина вже стабілізувала свій стан, ці положення обговорюються.

Ніхто не має права, особливо в публічному просторі взаємодії, особливо в медіа, коли людина почувається в центрі уваги великої кількості людей, розпитувати про емоції, які пережила людина в травмівній ситуації.

Соціально-психологічні настанови психологічної просвіти населення. У процесі масової психологічної просвіти важливо коректно донести психологічні знання до населення, без перебільшення можливого впливу травмівних подій війни на психіку людини, але й не применшуючи ризики такого впливу. Тому надзвичайно важливі настанови, які містять психологічні знання. Ці настанови дещо повторюють попередньо викладений зміст психологічної просвіти, але водночас загострюють увагу на її основних аспектах. Отже, в умовах війни та воєнних загроз потрібно знати, що:

- стрес є універсальною реакцією психіки, і це треба усвідомлювати,
- із гострим стресом можна справитися, тому важливе переконання «Я з цим можу справитися»,
- труднощі психічного здоров'я людини є частиною її життєвого досвіду, вони обумовлені подіями війни; короткострокові або довгострокові психічні та

емоційні проблеми можуть в тій чи іншій мірі впливати на кожну людину протягом її життя (Peter, 2025).

- більшість людей, які пережили травматичні події, через місяць або декілька долає їхні наслідки без допомоги спеціалістів (Гершанов, 2014; Вознесенська, 2015), однак завжди є можливість звернутися за фаховою допомогою або ж перенаправити людину, яка викликає побоювання за її стан, до фахівця,

- перешкоджає травмуванню психіки перша психологічна допомога людині та стабілізація її психічного стану; якщо поряд з людиною, яка знаходиться в стані шоку, перебуває інша людина, яка її підтримує та говорить «Я поряд з тобою. Ти не один (одна). Я буду з тобою стільки часу, скільки треба», то різко зростає ймовірність того, що травматизація психіки не відбудеться,

- у доланні наслідків травмування працює як підтримка зі сторони інших людей, як фахова допомога, так і усвідомлена самоефективність людини (Benight, Vandura, 2004); ще краще спрацьовує поєднання підтримки та власних зусиль: «Ми це зможемо, ми разом це зробимо, це в наших силах»,

- людина має різноманітні та багаті ресурси стійкості і відновлення, а її психіка є достатньо гнучкою та креативною, щоб справлятися зі стресом та подолати травму,

- варто плекати психологічну стійкість, опановувати техніки додання стресу, навички самопомоги та підтримки іншого, це того варто,

- допомагати та підтримувати інших добре тоді, коли сам про себе піклуєшся,

- під час війни та інших складних соціальних ситуацій полегшують сприйняття дійсності знання про те, що може очікувати людину, вірогідність настання певних подій, у тому числі і передбачуваність своїх внутрішніх психічних станів.

Питання для самоперевірки:

1. Що таке базові психологічні знання? Поясніть своїми словами.
2. Які функції виконують базові психологічні знання, призначені для населення, що переживає травму війни?

Завдання «Простими словами» на творче опрацювання знань, отриманих здобувачами під час підвищення кваліфікації

Варіант А – індивідуальне завдання. Оберіть із переліку базових психологічних знань ті з них, які можуть становити одну із тем психологічної просвіти. Зробіть переповідь цих знань для будь-якої категорії населення, яка не є фахівцем із психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту. Уявіть ситуацію, що ви пояснюєте, наприклад, підлітку або людині похилого віку, як вберегти себе від психічного травмування в часи війни. Як би ви це найкраще зробили?

Варіант Б – змагальні практики в навчальній групі. Залежно від розміру навчальної групи вона ділиться на декілька підгруп, а потім члени підгруп за попередньої 10-15 хвилинної підготовки по черзі представляють кейси діалогів між нефахівцями та фахівцями щодо... підгрупи самостійно обирають одну із тем із переліку базових психологічних знань.

Попередньо апробовані в навчальній групі тексти психологічної просвіти бажано перевірити в польових умовах, наприклад, пояснюючи членам сім'ї або близьким, що треба робити, а чого уникати в ситуації стресу, та разом виконуючи вправи на психологічну рівновагу.

Ремарка до виконання завдань. Забороняється вживати в процесі презентації психологічних знань та їх пояснення уявним та реальним представникам тієї чи іншої категорії населення специфічну фахову термінологію. Варто також уникати вживання, без особливої потреби, психологічно важких та емоційно заряджених слів, які можуть викликати у співрозмовника болісні спогади, лякати людину можливими негативними наслідками потенційно травмівних ситуацій війни, в тому числі, надлишково вживаючи саме поняття «травма». Парадокс травмоінформованого підходу до процесів соціальної комунікації полягає в тому, щоб знати про ознаки можливого травмування, зважати на прояви травми в людини та менше нагадувати іншим у реальній комунікації про травмівні події життя людини. Лише за умови, що людина розпочне сама говорити про власні болісні переживання та пережиту травму, важливо вислухати людину, бути поряд, та можливо продовжити діалог.

Література

Асланян, Т. С. (2025). Піскова реконструкція світу: методика психологічної просвіти територіальної громади, що переживає травму війни. *Психологічні студії*, (2), 15–23.
<https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.2>

Вознесенська, О. Л. (2015). Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Взято: *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 98-111.
<https://core.ac.uk/download/pdf/32308962.pdf>

Возніцина, К., Литвиненко, Л. (2020). Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ.

Гершанов, О. (2014). *Основи роботи з травмою*. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>

Горностаї, П. (2023). *Психологія колективних травм*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. ISBN 978-966-189-703-7

Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (2017). Київ: Університетське видавництво «Пульсари».

Лівін, М., Полудьонний, І. (2024). Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. К.: Наш формат.

Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (2022). Додаток до листа МОН від 04.04.2022 №1/3872-22. <https://ips.ligazakon.net/document/MUS36860>

Мерзлякова, О. Л. (2023). Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл., 18, 96-120. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733>

МОЗ України: *Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад* (2024). Електронний ресурс: <https://moz.gov.ua/article/news/kilkist-pacientiv-zivstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>

МОМ (2021). Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. Женева: Міжнародна організація міграції.

Національна психологічна асоціація (n. d.). Лінія допомоги <https://help.npa-ua.org/>

Несенюк, Н., Чудаєва, Н., Мурашкевич, О. (2022). Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога. Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. Рада Європи. Електронна версія. <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/traumatic-events-psychological-support-and-self-care-toolkit>

Освіторія медіа (n. d.). Ракетні обстріли під час навчання: досвід Ізраїлю. <https://osvitoria.media/experience/raketni-obstrily-pid-chas-navchannya-dosvid-izrayilyu/>

Пророк, Н. В. (ред.), Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В., Купрєєва, О. І., Полякова, В. І., Столярчук, О. А., Царенко, Л. Г., Чекстєре, О. Ю. (2022). Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/>

Ройз, С. (2024). *Травмочутливість у школі: поради для вчителів.* <http://surl.li/lfdygw>

Сіренко, Т., Кухарук, О., Фроленкова, О. (2023). Управління стресом та самопомога для медпрацівників: посібник з управління стресом та самопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ. Електронний ресурс: режим доступу https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf

Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського тилу в умовах повномасштабного російського вторгнення. Взято: Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (1 грудня 2022 р.)», 44-49. Міністерство оборони України, Національний університет оборони України. Київ : НУОУ.

Слюсаревський, М., Чуніхіна, С., Черниш, Л. (2024). *Громадсько-політична ситуація в Україні [Електронний ресурс] : інформаційний бюлетень (вересень 2024 р.)*. Кропивницький : Імекс -ЛТД. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/1bul092024.pdf>

Чорна, Л. Г. (ред.), Горностай, П. П., Асланян, Т. С., Вус, В. І., Пінчук, О. В., Старовойтенко, О. О. (2024). Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз: науково-аналітична доповідь. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Штраубе М., Штраубе М. (2024). Кризова і травмапедагогіка. 3 практичними прикладами. – К. : ФОП Сачек П. В.

Як ти брате? Як ти сестро? Травматичний досвід та як про нього розмовляти (n. d.) <https://yakty.com.ua/>

A Short Introduction to Psychological First Aid (n. d.). <https://mhpsshub.org/resource/pfa-a-short-introduction/>

Abi-Rached, J. M. (2009). Post-War Mental Health, Wealth, and Justice. *Traumatology*, 15(4) 55–64. DOI: 10.1177/1534765609359730

Adler, A. B., Start, A. R., Milham, L., Allard, Y. S., Riddle, D., Townsend, L., & Svetlitzky, V. (2020). Rapid response to acute stress reaction: Pilot test of iCOVER training for military units. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 431–435. <https://doi.org/10.1037/tra0000487>

Banit O., Merzliakova O. (2023). Identification the Key Strategies of Resilience of Ukrainian Teachers in the Conditions of War. *European Humanities Studies: State and Society*, 1, 4–23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>

Benight, C. C., Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (10), 1129-1148, ISSN 0005-7967, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>

Bratti, M., Mendola, M., & Miranda, A. (2015). Hard to Forget: The Long-Lasting Impact of War on Mental Health. *IZA Discussion Paper*, 9269.

Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Moutinho, L., Gomes, J, & Laranjeira, C. (2022). Positive mental health literacy: A concept analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 877611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>

Dozio, E. (2023). Emotional stabilization interventions for people exposed to chronic traumatic events, in humanitarian settings. *European Psychiatry*, 66 (Suppl 1):S178. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.429>. PMID: PMC10596246.

Everly, G. S., & Lating, J. M. (2021). Psychological first aid (PFA) and disasters. *International Review of Psychiatry*, 33(8), 718–727. <https://doi.org/10.1080/09540261.2021.2016661>

Goldstein, R. B., Smith, S. M., Chou, S. P., Saha, T. D., Jung, J., Zhang, H., et al. (2016). The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 51(8):1137-48. Epub 2016/04/24. doi: 10.1007/s00127-016-1208-5.

Harpaz-Rotem, I., Hoff, R. F. Y. (2020). *Overview of PTSD Patient Population Data Sheet*. In: *Operations VOO MH*, editor. West Haven, CT: Northeast Program Evaluation Center.

Healthier Together (2024). *Trauma-Informed Practice Framework for Bristol, North Somerset & South Gloucestershire*. <https://bnssghealthiertogether.org.uk/library/trauma-informed-practice-framework/>

Herman, J. L. (1998). *Recovery from psychological trauma*. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 52: S98-S103. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.1998.0520s5S145.x>

Herman, J. L. (2015). *Stages of Trauma Recovery*. https://www.researchgate.net/publication/239610481_Stages_of_Trauma_Recovery

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M. & Ursano, R. J. (2021). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence, *Psychiatry*, 84:4, 311-346. DOI: [10.1080/00332747.2021.2005387](https://doi.org/10.1080/00332747.2021.2005387)

Jones, E. (2023). *Psychological Wounds of War, Bakhmut and Third Ypres compared*. Bath: Western Front Association. ISBN 0261-6548.

Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>

Lewin, K., Lewin, G. W. (Ed.) (1948). *Resolving social conflicts: selected papers on group dynamics [1935-1946]*. New York: Harper and Brothers.

Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph. In M. Lahad, M. Shacham, & O. Ayalon (Eds.), *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application* (pp. 31–46). London, England: Jessica Kingsley.

Ministry of health Israel – הבריאות משרד (2016). Recommendations for providing psychological first aid in anxiety situations [ראשונה עזרה למתן המלצות פסיכולוגית במצבי פסיכולוגית] https://www.health.gov.il/Subjects/mental_health/Anxiety; https://www.youtube.com/watch?v=kEJ353s1_U4

Murthy, R. S., Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. Feb;5(1):25-30. PMID: 16757987; PMCID: PMC1472271.

Na, P. J., Schnurr, P. P., Pietrzak, R. H. (2023). Mental health of U.S. combat veterans by war era: Results from the National health and Resilience in veterans study. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 36-40. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.019>.

Nalipay, M. J. N., Chai, C. S., Jong, M. S. Y., et al., (2024). Positive mental health literacy for teachers: adaptation and construct validation. *Current Psychology*, 43, 4888–4898. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04694-y>

North, C. S., Hong, B. A. (2000). Project CREST: A new model for mental health intervention after a community disaster. *American Journal of Public Health*, 90 (7), 1057-1058. <https://doi.org/10.2105/AJPH.90.7.1057>

Peter, L.-J., McLaren, T., Muehlan, H., Fleischer, T., Tomczyk, S., Schmidt, S., & Schomerus, G. (2025). Active psychoeducational components of antistigma interventions for untreated depressive symptoms: Specific effects of continuum beliefs? *Stigma and Health*, 10(4), 804–817. <https://doi.org/10.1037/sah0000522>

Quitangon, G. (2015). What do we need to know about disasters? In G. Quitangon & M. R. Evces (Eds.), *Vicarious trauma and disaster mental health: Understanding risks and promoting resilience* (pp. 47–60). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315761343>

Richardson, L. K., Frueh, B. C., Acierno, R. (2010). Prevalence estimates of combat-related post-traumatic stress disorder: critical review. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 44(1):4-19. doi: 10.3109/00048670903393597.

Seligman, J., Felder, S. S., Robinson, M. E. (2015). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) Behavioral Health Disaster Response App. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 9(5), 516-518. <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.84> . PMID: 26165522

Shapiro, E. (2007). What is an effective self-soothing technique that I can teach my client to use at home when stressed? *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2),122-124.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2015). A Mental Health Response to Disaster. <https://www.samhsa.gov>

Suffering Scale and Perceived External Support Scale (2018). MHCP Manual. Illustrations by Armelle Sacher. In Heymsfield, G. (2020). Link NCA (Nutrition Casual Analysis) Pilots Visual Indicators on Mobile Devices. https://linknca.org/article/link_nca_pilots_visual_indicators_on_mobile_devices.htm?lng=en

Svetlitzky, V., Farchi, M., Ben Yehuda, A., Start, A. R., Levi, O., & Adler, A. B. (2020). YaHaLOM training in the military: Assessing knowledge, confidence, and stigma. *Psychological Services*, 17(2), 151–159. <https://doi.org/10.1037/ser0000360>

VA/DoD Clinical Practice Guideline (2023). *Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder Work Group*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

Wang, D., Gupta, V. (2023). Crisis Intervention. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559081/>

WHO (2001). *The World Health Report 2001 – Mental Health: New Understanding New Hope*. Geneva: WHO.

WHO (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for all*. Geneva: WHO.

Zunin, L. M. , & Myers, D. (2000). *Training manual for human service workers in major disasters* (2nd ed.) DHHS Publication No. ADM 90–538. Washington, DC: Department of Health and Human Services.

2. ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОСВІТИ НАСЕЛЕННЯ ТА ТИПОВІ ПРАКТИКИ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ.

Психологічна просвіта застосовує різні *засоби* презентації фахових знань для населення: від наукових текстів до оповідей у стилі коміксів, від книжок до листівок, від електронних презентацій до відео та навіть коротких «фільмів», де актори розігрують типові ситуації взаємодії людей та показують, як пересічним громадянам, які не є фахівцями в сфері психічного здоров'я, потрібно грамотно надавати психологічну підтримку тим людям, які її потребують. Ці засоби активізують й відповідні різні *канали* сприйняття інформації людини: візуальний, аудіальний; поєднання сприйняття, уявлень, фантазії, взаємодії, тактильного відчуття тощо. У складних умовах війни, коли словесна інформація може важко сприйматися, психологічна просвіта спирається на малюнки або схематичні зображення різних психологічних станів людини (Dozio, 2023; Dozio, et al., 2021). Часто використовують листівки, де за допомогою графічного дизайну нефахівцям або ж тим, хто підвищує кваліфікацію, розказується, наприклад, про види та ознаки психічної травми, типові чинники та обставини травмування, типові стратегії додання стресу тощо. У процесі роботи з населенням фахівець спирається на матеріал листівки та супроводжує сприйняття ресурсу реальними прикладами з практики, рефлексивними прикладами.

Часом психоедукацію та психологічну просвіту використовують як синоніми, а часом вирізняють у цих поняттях специфічні ознаки (Чорна, та ін., 2024). Ці поняття мають такі деякі історичні, соціо-культурні та науково-предметні відмінності серед українських фахівців. Психоедукація підкреслює психотерапевтичний та лікувальний аспекти своїх спеціалізованих та індивідуалізованих інтервенцій, вона, серед іншого, спонукає найближче соціальне оточення тих, хто потребує допомоги в сфері психічного здоров'я, до опанування новими знаннями, досвідом та почуттями. Психологічна просвіта спрямована на широке залучення всього населення до використання психологічних знань, вона менш спеціалізована щодо індивідуальних потреб людини та відображає типову актуальну соціальну ситуацію, наразі для українців – російсько-українську війну, ситуації бойових дій, прифронтових, окупованих та деокупованих територій, постійні воєнні загрози для населення.

За своєю *організаційною структурою* психологічна просвіта містить такі складові: інформування; допомога в підтримці (психологічній, ресурсній,

соціальної тощо); опанування навичками долаття та розв'язання проблеми (Walsh, 2009). Відповідно до цієї структури і будуть вирізнятися *типові практики* психологічної просвіти: лише як інформування; як інформування в поєднанні з допомогою в підтримці або ж як комплексний підхід, що охоплює одночасно всі складові просвіти: інформування, підтримка, навички та розв'язання проблем. У цьому контексті необхідно зазначити: ефективність психологічної просвіти зростає в поєднанні з наданням психологічної допомоги особистості (Hensley, 2002).

Зазвичай психологічна просвіта в умовах кризи підкріплюються вправами, які допомагають психологічно стабілізувати стан людини, а надалі – її соціально-психологічною підтримкою з опорою на наявні в ситуації ресурси (Dozio, 2023). Схематично ланцюжок дій тих, хто працює з постраждалими, можна означити так (рис. 4):



Рисунок 4. Місце просвіти в структурі психологічних інтервенцій в умовах кризи

Звісно, коли людина перебуває в стані стресу, в *потенційно травмівній ситуації*, у момент удару катастрофи, просвіта не здійснюється, а лише надається перша психологічна допомога як емоційна стабілізація та підтримка людини. Надалі, коли минула гостра стресова реакція, настає час для короткотермінових заходів з просвіти, які також підкріплюються вправами, спрямованими на емоційну стабілізацію та вияв соціально-психологічної підтримки членів громади. Така психологічна просвіта є *ситуативно обумовленою*, її здійснення диктується потребами людей, які опинились у *кризовій ситуації*. І тут ланцюжок дій фахівця з просвіти змінюється:

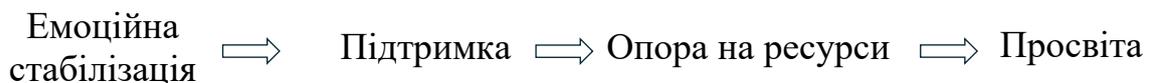


Рисунок 5. Місце просвіти в структурі психологічних інтервенцій у потенційно травмівній ситуації

Психологічна просвіта населення може здійснювати і на *системному рівні*, незалежно від вимог «тут і зараз» ситуації, і таким чином йдеться про підняття психологічної культури населення, відповідно до завдань, які постають перед державою у той чи інший проміжок історичного часу. І тут завдання психологічної просвіти полягає не просто в тому, щоб населення отримало інформування населення, громади або окремої людини, що відбувається з психікою під час травмівної події, а в навчанні населення азам психології стресу, особливостей взаємодії людей під час катастроф, опанування навичками долаття дистресу. І тут уже стираються потроху межі між психологічною просвітою та викладанням психології, хоча між ними є різниця (Бульченко, Тодорова, 2024).

Типові практики психологічної просвіти можна класифікувати і відповідно до стратегій втручання, які сприятимуть психологічному відчуттю безпеки при масштабних катастрофах та які можуть бути запроваджені на індивідуальному, груповому, організаційному та громадському рівнях (Hobfoll, et al., 2021). На індивідуальному рівні це може бути психоедукація в поєднанні зі спеціалізованою допомогою в сфері психічного здоров'я та самоосвіта. На рівні малих груп це можуть бути освітні та тренінгові групи, групи підтримки та сім'я. Відповідно групи можуть бути такими, що самоорганізувались та опановують психологічні знання в тимчасовому колективі або ж які давно вже є функціонуючими (навчальні, виробничі тощо) та опановують психологічні знання додатково до своїх основних групових завдань, відповідно до викликів сьогодення. На рівні організацій, які є по суті середніми соціальними групами, психологічна просвіта може здійснюватися відповідно до розпоряджень керівництва, згідно програми та низки заходів серед співробітників. Звісно, що на рівні організацій впровадження психологічної просвіти може здійснюватися через заняття в малих групах, а не лише через читання лекцій для всього колективу організації. На рівні територіальної громади психологічна просвіта реалізується через організаційні структури (центри стійкості, лабораторії підтримки здоров'я тощо), які поширюють психологічні знання серед населення та проводять психопросвітницькі заходи. На рівні всього суспільства просвіта використовує медіаресурси, рекламу, книжкову продукцію, соціальні мережі, цифрові додатки, комунікаційні кампанії. На цьому рівні держава проводить освітні політики, спрямовані на підвищення психологічної культури населення, вона може запровадити спеціальні освітні програми, що формують позитивну обізнаність у сфері психічного здоров'я (Nalipay, et al., 2024), для дітей і молоді в закладах середньої та вищої освіти.

Фахівці в психологічній просвіті та популяризації знань серед нефаківців використовують доволі креативні та мультисенсорні підходи в підготовці паперових/електронних/наглядних матеріалів. Крім того психологічна просвіта передбачає активність та суб'єктність користувачів психологічних знань. Так, психологи створили спеціальні картки у вигляді розповідей-скетчів – малюнків, що нашвидкуруч фіксують ідеї та враження, щоб користувач міг ці ідеї і враження самостійно розвинути та застосувати для власних потреб (Safe Hands and Thinking Minds, n.d.). Тут ресурси психологічною просвіти метафорично означено «скарбницями ідей та знань» для тих, хто буде користуватися такими ресурсами.

Засоби психологічної просвіти також враховують вікові особливості аудиторії. Так, для дітей можуть використовуватися робочі зошити, які фіксують засвоєння ними психологічних знань. До цих зошитів можуть додаватися м'які іграшки, які виконують ту чи іншу дидактичну роль (Safe Hands and Thinking Minds, n.d.).

Психологічна просвіта може здійснюватися очно та дистанційно, безпосередньо в особистісній взаємодії та онлайн. Для фахівців, які працюють у центрі катастроф, надзвичайно помічними є цифрові психоедукаційні додатки

на телефонах, що містять наглядні презентації гайдів із психосоціальної підтримки постраждалих (Seligman, Felder, Robinson, 2015).

Дистанційна психологічна просвіта за допомогою соціальних мереж або спеціалізованих веб- та мобільних додатків має низку переваг. Доступ до такої форми психоедукації значно простіший, адже учасники можуть використовувати її з дому, звертатися до неї в будь-який час доби, в користувачів психологічних знань завжди наявна можливість повернення до цифрової інформації за потреби та для підтримки навчання (MacDonell & Prinz, 2017). Крім того віддалений характер взаємодії із цифровими інструментами з психологічної просвіти значно знижує стигматизацію та самостигматизацію тих, хто має труднощі в сфері психічного здоров'я, дозволяючи анонімно брати участь у відповідних програмах. Можна сказати, що цифрові застосунки з психологічної просвіти виступають як тимчасовий засіб взаємодії між тим, хто потребує психологічної допомоги, але все ще не наважився звернутися до фахівця з психічного здоров'я, та самим фахівцем як проміжна ланка цієї взаємодії, як

Серед обмежень чи умов ефективності дистанційної психоедукації слід зазначити необхідність доступу до інтернету та цифрового пристрою, такого як комп'ютер або смартфон; нижчий рівень фахової підтримки порівняно з особистими інтервенціями; питання безпеки персональної інформації, що поширюється онлайн (MacDonell & Prinz, 2017). Звісно, існують занепокоєння щодо достовірності та коректності інформації про психічне здоров'я, що поширюється за допомогою соціальних мереж, та потенційних ризиків передачі чутливої інформації про психічне здоров'я без прямого доступу до психолога. Професійні терапевтичні організації в сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту вже висловлюють свої застереження (Green, 2023).

Отже, як показує світовий досвід, засоби психологічної просвіти можуть бути різними. Це можуть бути:

- текстові, аудіо- та відеоматеріали,
- паперові та електронні ресурси інформації, у тому числі цифрові застосунки,
- які вирізняються за просторовими та організаційними вимірами, по суті є заходами з реалізації психоедукації: коротко- та довгострокові, одноразові, тимчасові та регулярні, на постійній основі та окремі, організовані централізовано або самостійно, групові та індивідуальні, онлайн та офлайн заходи, навчальні програми, курси та соціальна реклама.

Психологічну просвіту реалізують: 1) фахівці в сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту людини, 2) фахівці суміжних сфер, які лікують, навчають, допомагають, комунікують, керують та організують, 3) нефахівці, як волонтери, що організують та здійснюють допомогу в складних соціальних ситуаціях, після масштабних катастроф, так і фактично все населення країни або регіону, що перебуває під впливом кризових або травмівних подій. Ті, хто не постраждав, надають соціально-психологічну підтримку тим, хто постраждав. У часи війни в ролі постраждалого може

опинитися будь-хто. І тут можливі ризики розмивання психологічної компетентності та фахової відповідальності в наданні психологічної допомоги. Тому виокремлення цих трьох умовних груп суб'єктів психологічної просвіти дає підстави для вирізнення меж їхніх компетентностей.

Якщо звернутися до структури психологічної просвіти, про яку йшлося вище та яка складається з інформування, психологічної підтримки, опанування навичками долаання стресу та розв'язання психологічних проблем, то ці різні функції просвіти і різною мірою мають реалізувати її суб'єкти. Звісно, що всі функції повне право мають реалізувати фахівці в сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту (психологи, психотерапевти, психіатри). Інформування, підтримку та навчання населення елементарним навичкам допомоги можуть здійснювати фахівці суміжних сфер (медики, освітяни, соціальні працівники, управлінці), які були попередньо навчені. До цієї когорти можуть бути зараховані і волонтери, які були спеціально навчені та отримали відповідні формальні підтвердження своєї грамотності в цій сфері. Усе населення має насамперед розуміти механізми психологічної підтримки та самопомоги, орієнтуватися в змісті базових психологічних знань, вправлятися в використанні таких знань та опанувати психологічні навички. Цілком очевидно, що порядок денний, програми та засади навчання майбутніх фахівців у сфері психічного здоров'я, фахівців суміжних сфер та волонтерів за тематикою психологічної просвіти населення, які надалі будуть реалізувати практики цієї просвіти, визначають саме фахівці в сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту. У цьому аспекті засоби психологічної просвіти мають розглядатися під кутом зору викладання психологічної просвіти як окремого навчального курсу та навчання його здобувачів. Отже, *методичні засоби психологічної просвіти* – це ті засоби, які використовує викладач у процесі навчання здобувачів освіти, як студентів, так і тих, хто підвищує свою кваліфікацію з тематики психологічної просвіти, з метою засвоєння її основних теоретичних та організаційних засад, а також опанування безпосередньо тими засобами, які здобувачі будуть використовувати в безпосередній психопросвітницькій роботі з населенням.

Психологічна просвіта передбачає надання чіткої та простої психологічної інформації її користувачам з тих питань або проблем, у яких вони зацікавлені або розв'язання яких потребують. В умовах війни насамперед йдеться про наслідки психічних травм, стресу та негараздів, що допомагає людям зрозуміти свої реакції та нормалізувати свої почуття. При цьому в повідомленнях фахівців мають бути відсутні категоричні твердження, моралізаторство та біологічний детермінізм про ментальне здоров'я та причини його негараздів (Sowers, & et al., 2023). Так, неправильно стверджувати, що психічна стійкість однозначно залежить лише від сили характеру людини, її терплячості та вольових рис. Або ж ті чи інші види залежностей людини, які часто є наслідком життєвих обставин, у тому числі й війни (Agani, Landau, Agani, 2010), є біологічно-генетично обумовленими або ж, навпаки, які людина просто не хоче подолати. Терпіння та самоконтроль тут не є абсолютними чеснотами. Часом сила та масштаб впливу події на психічне здоров'я людини є

настільки сильним, що обнуляє всі напрацьовані людиною конструктивні копінги долаття стресу. Наголос на розумінні труднощів у ментальному здоров'ї насамперед як періоду в континуумі життєвих подій людини, як частини її життєвого досвіду (Peter, et al., 2025), обумовленість цих труднощів важкими, травмівними подіями, наразі для українців – війною, є найбільш вивіреним підходом до пояснення негараздів із психікою людини. Це переконання фахівця має поєднуватись із важливістю соціально-психологічної підтримки людини, яка страждає, та надання їй фахової допомоги. Така позиція фахівця, а надалі всіх, хто буде охоплений психологічною просвітою, запобігає ризикам поляризації організації, громади та суспільства в цілому в ставленні до людей з досвідом війни. Це також допомагає долати усталені стереотипи населення в сприйнятті та оцінці труднощів у психіці людини, як сталих, незмінних, таких, що не піддаються впливу, а, отже, перешкоджають її психологічному відновленню та реабілітації. Водночас у роботі фахівця з самим населенням, особливо із вразливими групами та тими, хто безпосередньо потребує фахової допомоги, психологічні знання мають позиціонуватись як цінності, як інструменти і смисли розв'язання життєвих завдань в умовах війни. Демонстрація ефективності технік самопомоги та підтримки іншого, стабілізації емоційного стану людини підживлює її віру в подолання труднощів, а опанування такими техніками сприяє «усвідомленій самоефективності» (Benight, Bandura, 2004): «Я це зможу. Я з цим справлюсь».

Формуванню самоефективності людині в складних ситуаціях війни допомагає індивідуальна креативність та суб'єктність у засвоєнні психологічних знань. Одна справа прочитати лекцію групі людей, яка зібралась опанувати нові для неї психологічні знання, а зовсім інша – запропонувати самій групі обговорити всі «за» і «проти» щодо використання та потрібності таких знань (Lewin, 1951). Крім того в колі малої психоосвітницької групи психологу легше адаптувати фахові знання в прості та зрозумілі для масового споживача тексти. Варто запропонувати членам групи адаптувати відомі або створити ті чи інші тексти або вправи з психологічної просвіти, які будуть орієнтовані не лише на людей, які можуть швидко опанувати та професійно поширювати знання (а це насамперед – викладачі та вчителі, соціальна категорія населення з вищою освітою), а й тих людей, які не мають повсякденних практик освітньої діяльності. Це, наприклад, можуть бути працівники, що забезпечують функціонування комунального господарства громади. Ці люди, які в силу специфіки своєї роботи продовжують працювати і під час повітряних тривог, і вночі, і на вулиці, вони можуть стати першими, хто допомагатиме іншим в екстремальних ситуаціях або ж сам потребуватиме першої психологічної допомоги.

Необхідно також звернути увагу на ті соціальні категорії населення, які в силу своїх вікових особливостей не зможуть самостійно опанувати знання або ж сприйняти такі знання без остраху. Тут йдеться про дітей та людей похилого віку, яких варто попередньо підготувати до сприйняття можливих воєнних загроз та сформуванню відповідні алгоритми дій на випадок екстремальних ситуацій. Як свідчать результати наших фокус-групових досліджень, вже самі

розмови про можливі наслідки війни для людини можуть підвищити в неї тривожність, сформувати насторожене ставлення до тих, хто перебував у зоні бойових дій, хто повернувся з фронту. Тому так важливо в роботі з населенням, особливо із вразливими групами, зосереджуватись на ефективних та релевантних віку техніках психологічної самопомоги, алгоритмах дій, зрозумілих і простих текстах, перевірених психологічних практиках.

Обов'язковими складовими заходу із психологічної просвіти населення мають бути попередня перевірка, експертиза та апробація психоедукаційних текстів/відеоматеріалів, а надалі – проведення заходу та перевірка ефективності просвіти (Vicentini, et al., 2022; Mohd Khairi, et al., 2024; Educating student about depression | short documentary, n. d.). Оцінка психологічних знань базується на низці показників: науковість, зрозумілість (ясність), доступність, зручність використання, недопущення травматизації/ретравматизації користувачів психологічних знань, захист особистої інформації в процесі залучення до психологічної просвіти, узгодженість та несуперечливість інформації, її релевантність темі психологічної просвіти, врахування вікових та соціокультурних особливостей сприйняття інформації, її репрезентативність тощо (Vicentini, et al., 2022; Mohd Khairi, et al., 2024; Starovoitenko, Sliusarevskiy, & Chorna, 2025). Звісно, що науковість, зрозумілість, недопущення травматизації та відчуття безпеки людиною в процесі здобуття психологічних знань та їх користування є провідними показниками.

Фіксація рівня задоволення заходом із психологічної просвіти, за можливості – шерінг емоціями та отриманим досвідом, закріплення позитивного ефекту заходу на психічне здоров'я та соціально-психологічний добробут тих, хто взяв участь у такому заході, становить ще одну складову просвіти. Посилання на інформаційні ресурси, які поглиблюють попередньо отримані знання та/або перенаправляють на спеціалізовану допомогу, завершують захід. Отже, складові заходу з психологічної просвіти логічно описують її етапи: підготовка, проведення, оцінка, завершення. На завершальному етапі важливе закріплення знань, фіксація впливу на учасників заходу, їхня підтримка груповими та інформаційними ресурсами.

Питання для самоперевірки:

1. Які складові становлять структуру психологічної просвіти?
2. Чим вирізняються засоби та методичні засоби психологічної просвіти?
3. Як би Ви сформулювали основні вимоги до процесу просування психологічних знань серед населення?
4. Які механізми залучення населення до психологічної просвіти?

Завдання.

1. Скласти план підготовки та проведення психопросвітницької кампанії в громаді, яка потерпає від повітряних тривог.
2. Розробити сценарій заходу психологічної просвіти, спільного для батьків дошкільників та вихователів закладу дошкільної освіти.

Література

Бульченко, Д. В., Тодорова, І. С. (2024). Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*, 60, 50-54. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.8>

Чорна, Л. Г. (ред.), Горностаї, П. П., Асланян, Т. С., Вус, В. І., Пінчук, О. В., Старовойтенко, О. О. (2024). Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз: науково-аналітична доповідь. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Agani, F., Landau, J, Agani, N. (2010). Community-building before, during, and after times of trauma: the application of the LINC model of community resilience in Kosovo. *American Journal of Orthopsychiatry*. 80(1):143-149. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01017.x>

Benight, C. C., Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (10), 1129-1148, ISSN 0005-7967, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>

Dozio, E. (2023). Emotional stabilization interventions for people exposed to chronic traumatic events, in humanitarian settings. *European Psychiatry*, 66 (Suppl 1):S178. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.429>. PMID: PMC10596246.

Dozio, E., Caron, L., Gady, C. and Bizouerne, C. (2021). Drawings as a Tool for Elaboration of Psychic Trauma in a Care Setting in Africa. *L'Autre*, 22(2), 172-186. <https://doi.org/10.3917/lautr.065.0172>.

Educating student about depression | short documentary (n. d.) <https://www.youtube.com/watch?v=8cO2-GohPJk>

Green, J. (2023). TikTok and the changing landscape of therapeutic digital spaces of care. *Digital Geography and Society*, 6, 100077. <https://doi.org/10.1016/j.diggeo.2023.100077>

Hensley, L. G. (2002). Treatment for survivors of rape: Issues and interventions. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 331–348.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M. & Ursano, R. J. (2021). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence, *Psychiatry*, 84:4, 311-346. DOI: [10.1080/00332747.2021.2005387](https://doi.org/10.1080/00332747.2021.2005387)

Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. New York: Harper and Brothers.

MacDonell, K. W., & Prinz, R. J. (2017). A Review of Technology-Based Youth and Family-Focused Interventions. *Clinical child and family psychology review*, 20 (2), 185–200. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0218-x>

Mohd Khairi M., Yahya A., Nik Farid N., et al. (2024). Development and Validation of a Psychoeducational Video on Depression. *Cureus*, 16(4): e59347. doi:10.7759/cureus.59347

Nalipay, M. J. N., Chai, C. S., Jong, M. S. Y., et al., (2024). Positive mental health literacy for teachers: adaptation and construct validation. *Current Psychology*, 43, 4888–4898. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04694-y>

Peter, L.-J., McLaren, T., Muehlan, H., Fleischer, T., Tomczyk, S., Schmidt, S., & Schomerus, G. (2025). Active psychoeducational components of antistigma interventions for untreated depressive symptoms: Specific effects of continuum beliefs? *Stigma and Health*, 10(4), 804–817. <https://doi.org/10.1037/sah0000522>

Safe Hands and Thinking Minds (n.d.). Training, workshops, and virtual support options. <https://safehandsthinkingminds.co.uk/training-and-workshops/>

Seligman, J., Felder, S. S., Robinson, M. E. (2015). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) Behavioral Health Disaster Response App. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 9(5), 516-518. <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.84> . PMID: 26165522

Sowers, A. F., Clapp, J. D., Freng, S. A., & Stanton, K. (2023). The folk psychiatry model: Developing a measure of lay perceptions of PTSD. *Psychological Assessment*, 35(12), 1120–1133. <https://doi.org/10.1037/pas0001274>

Starovoitenko, O., Sliusarevskyi, M., & Chorna, L. (2025). Mental Health: Criteria for Evaluation of the Digital Applications as Facilitative Tools of Public Psychoeducation. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 485–518. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-20>

Vicentini, G., Burro, R., Rocca, E., Lonardi, C., Hall, R., Raccanello, D. (2022). Development and evaluation of psychoeducational resources for adult carers to emotionally support young people impacted by wars: A community case study. *Frontiers in Psychology*, 13, 995232. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995232>

Walsh, J. (2009). *Psychoeducation in Mental Health*. NY: Oxford University Press, ISBN:0190616253. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190616250.001.0001>

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ПРОСВІТУ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ

Опанування фахівцями в сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту засобами психологічної просвіти є окремим важливим напрямом їхньої фахової підготовки та підвищення кваліфікації в часи війни. Одразу зазначимо, що до категорії цих фахівців відносяться не лише психологи та психіатри, а й соціальні працівники, медики, соціальні педагоги, однак насамперед моделі компетентності психолога та узагальнений досвід психологів з упровадження психологічної просвіти став підґрунтям розроблення методики формування компетентності фахівців, що її здійснюють.

Майбутні психологи під час свого навчання можуть мати окремий курс з основ психологічної просвіти, однак, розвиток психопроектних

компетенцій тут не є в пріоритеті освітніх програм. На початку бойових дій з РФ, ще в 2014 році в Україні стало очевидним, що масове поширення психологічних знань серед населення є необхідністю. Поступово, спираючись на досвід фахівців з психологічної освіти інших країн, вітчизняні психологи розробляли рекомендації із впровадження в психологічну практику міжнародних та вітчизняних напрацювань стосовно стабілізації станів людини, вміння опанувати власні критичні стани, надання першої психологічної допомоги (ППД), інформування населення про можливі реакції на тривалий стрес та задоволення психологічних потреб населення, які виникають в умовах війни. Повномасштабне вторгнення в Україну Росії у 2022 році суттєво прискорило цей процес. Так, професія психолога тепер потребує постійного підвищення кваліфікації в роботі із вразливими верствами населення, а саме: тими, хто пережив окупацію, полон, тортури, викрадення, фізичне насилля з боку окупантів, вимушене переселення, втрати (людські й майнові) тощо. Фахівці навчаються навичкам першої психологічної допомоги, протоколам підтримки та набувають компетентностей своєї роботи в умовах війни. Ця робота потребує супервізійного супроводу та інтервізійних зустрічей фахівців задля підтримки власного психічного здоров'я і професійної продуктивності.

Компетентність фахівців, що здійснюють психологічну освіту, набуває свого значення не лише в логіці їхнього професійного розвитку, а й у контексті розвитку психологічної грамотності населення в часи війни. Люди стикаються з тривогою, втратою, невизначеністю — і саме навчені фахівці-просвітники стають тими, хто допомагає суспільству зберегти внутрішню рівновагу. Компетентний спеціаліст — це не лише носій знань та емпатійний комунікатор, здатний адаптуватися до складних умов, а й той, що безпосередньо навчає саме населення азам психології.

У цьому розділі ми розкриємо зміст основних компетентностей фахівців, що здійснюють психологічну освіту населення, опишемо наявні в психології моделі таких компетентностей, методи формування та критерії розвитку компетентностей, а також на розсуд читачів представимо різноманітні форми навчання психологів: тренінги, практичні заняття, навчальну програму з розвитку таких компетентностей.

Компетентності фахівців, які здійснюють психологічну освіту в умовах війни: міждисциплінарний підхід

Отже, нагадаємо, що психологічна освіта є науково організованим, цілеспрямованим, систематичним процесом (Тарасова, 2023), який здійснює фахівець за умови готовності тих, хто отримує психологічну допомогу, сприймати й засвоювати необхідні знання та навички. По суті психологічна освіта — це інтегративний напрям роботи насамперед психолога в різних сферах життя, таких як: консультування, соціально-психологічна підтримка, надання першої психологічної допомоги, навчання основам саморегуляції та

стабілізації станів. Зважаючи на актуальність психологічної підтримки та самопомоги населення в умовах війни, будемо розглядати діяльність не лише психологів, а й суміжних з психологами фахівців в аспекті психологічної просвіти. Компетентність виступає кінцевим результатом процесу навчання та засвоєння необхідних знань та навичок.

Компетентнісний підхід до фахової підготовки передбачає інтеграцію знань, навичок, цінностей та особистісних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності (Михайленко, 2015). У сфері психологічної просвіти це означає здатність фахівця адаптувати інформацію до потреб аудиторії, створювати безпечний простір для навчання, дотримуватись етичних норм та забезпечувати ефективність психопросвітницьких заходів.

Існує два завдання, які необхідно розв'язати, щоб компетентнісний підхід був реалізований як ефективний інструмент підготовки фахівців з психологічної просвіти. По-перше, необхідно *ідентифікувати* компетентності. Їх ідентифікація – це створення моделі ключових знань, навичок і особистісних характеристик фахівця. А потім здійснити *кваліметрію*, тобто розробку критеріїв та визначення інструментів оцінювання рівня сформованості компетентності.

Розглянемо поширені моделі компетентностей психологів, які адаптовані під завдання психологічної просвіти та які становлять дидактичний матеріал для викладачів, що навчають фахівців засадам психологічної просвіти. З наведених моделей викладач для роботи обирає ті профілі, які оптимально підходять різним категоріям фахівцям та відповідно до задач, які вони розв'язують. Одна справа – підвищення кваліфікації психолога, що в процесі своєї професійної діяльності в умовах війни на системних засадах здійснює психологічну просвіту, а інша – навчання фахівців, які в процесі своєї основної професійної діяльності (навчання та виховання, лікування, управління), відповідно до ситуації побіжно здійснюють психологічну просвіту дітей та батьків, пацієнтів, працівників установ та організацій, тобто усіх тих, хто відчуває потребу в психологічних знаннях. Водночас фахівцям з психологічної просвіти важливо розуміти структуру та зміст власних компетентностей.

Моделі компетентностей психологів та інших фахівців, у компетенції яких може перебувати здійснення психологічної просвіти населення, представлено в порядку від простого переліку компетентностей до все більшої їхньої відповідності вимогам здійснення психологічної просвіти в умовах війни.

1. Відповідно до *структури психіки* наведемо перелік узагальнених компетентностей психолога в моделі компонентів його професійної діяльності (Барінова, 2018). Ця модель описує саме діяльність психолога та містить:

Когнітивний компонент – знання основ психологічної науки, розуміння закономірностей психічного розвитку, теоретичні уявлення про психодіагностику, консультування, корекцію.

Операційно-діяльнісний компонент – уміння застосовувати психологічні методи, навички діагностики, консультування, тренінгової роботи; здатність адаптувати методики до конкретної ситуації.

Мотиваційно-ціннісний компонент – професійна мотивація, орієнтація на гуманістичні цінності, етична відповідальність у роботі з людьми.

Рефлексивний компонент – здатність до самопізнання і самооцінки, усвідомлення власних меж і ресурсів, рефлексія професійних дій і їх наслідків

Комунікативний компонент – вміння встановлювати контакт, емпатія, активне слухання, гнучкість у спілкуванні з різними категоріями клієнтів.

2. Модель компетентностей психолога за Kaslow et al. (2009) – одна з найвпливовіших систем у професійній психології, яка структурує компетентності на основі *етапів професійного розвитку та сфер діяльності*. Вона містить як фундаментальні, так і функціональні компетентності:

Фундаментальні компетентності охоплюють базові якості психолога, які формуються на ранніх етапах його підготовки, вони описують основні сфери, засади та навички діяльності психолога, а саме:

- Професійна ідентичність: усвідомлення ролі психолога в суспільних процесах, його етична позиція.
- Дотримання етичних стандартів та правової відповідальності.
- Урахування в роботі індивідуального та культурного різноманіття.
- Міжособові навички: емпатія, комунікація, співпраця.
- Наукова база: здатність мислити критично, використовувати наукові дані.
- Рефлексивна практика / самоусвідомлення.

Функціональні компетентності, що реалізуються в конкретній професійній діяльності та охоплюють такі сфери діяльності психолога:

- Оцінювання / психодіагностика.
- Інтервенція / психологічна допомога.
- Консультування.
- Навчання / супервізія.
- Менеджмент / адміністрування.
- Наукові дослідження / оцінка ефективності.
- Інформування / просвітництво / адвокація.

Як видно з моделі, компетентності в сфері просвітництва поряд із інформуванням та адвокацією становлять перелік тих, які вже реалізуються в професійній діяльності психолога, тобто є такими, що інтегрують його досвід та передбачають вже і певний розвиток фундаментальних компетентностей фахівця.

3. Модель компетентностей психолога, що представлена в посібнику Ради Європи (Council of Europe, 2018), базується на настановах документу “Reference Framework of Competences for Democratic Culture” (RFCDC) і охоплює 20 ключових компетентностей, згрупованих у чотири блоки: цінності, ставлення, навички, знання та критичне розуміння. Ця модель застосовується

до всіх фахівців, які працюють у сфері освіти, включно з психологами. Хоча модель RFCDC не є власне психологічною та не зважаючи на те, що в ній не представлено навички психологічної просвіти, вона активно використовується для формування етичної та демократичної позиції психолога, розробки освітніх програм, оцінки компетентностей у міжкультурному, кризовому та освітньому контекстах. Отже, структура моделі компетентностей RFCDC (2018) містить

Цінності (Values):

- Повага до людської гідності та прав людини
- Повага до культурного розмаїття
- Демократична відповідальність
- Повага до верховенства права

Ставлення (Attitudes):

- Відкритість до інших світоглядів
- Повага до інших
- Відповідальність
- Самоусвідомлення
- Толерантність до невизначеності

Навички (Skills):

- Емпатія
- Комунікативні навички
- Вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом
- Критичне мислення
- Вміння співпрацювати
- Вміння слухати
- Вміння діяти в демократичному середовищі
- Вміння аналізувати та оцінювати інформацію

Знання та критичне розуміння (Knowledge and Critical Understanding):

- Знання про культуру, релігії, історію
- Розуміння політичних процесів, прав людини, демократії
- Критичне осмислення медіа та інформації

4. Модель компетентностей, яка розглядає діяльність фахівця, в тому числі й психолога, з позиції *ефективності* його роботи (Лозова, 2014) та яка виокремлює розвиток профільних, стратегічних, рольових і функціональних компетентностей як окремі напрями забезпечення ефективності: прогнозування, побудова стратегій, досягнення результату діяльності.

Розглянемо компетентності цієї моделі детальніше відповідно до контексту психологічної просвіти.

Профільні компетентності – це базові знання та навички саме психологічного характеру. Ці компетентності є загальними для фахівців, їх утворюють базові психологічні знання про психіку людини, про її реакції,

наприклад, знання про типові реакції на стрес, а також елементарні навички додання стресу, надання першої психологічної допомоги.

Стратегічні компетентності передбачають побудову стратегій психологічної підтримки людини, в тому числі й засобами психологічної просвіти, вміння фахівця за допомогою оціночних методів визначити нагальні потреби людини, підібрати інтервенції задля її відновлення, просвітити людину щодо плану, етапів, механізмів відновлення. Заходи з психологічної просвіти населення будуть більш ефективними, якщо супроводжуються вхідними й вихідними опитуваннями: короткотривалими, наприклад, як Шкала страждань чи Шкала підтримки (Suffering Scale..., 2018). Довготривалі опитування в стресових умовах вкрай небажані. Вони доречні тоді, коли учасники заходів з психологічної просвіти не виснажені складними обставинами життя, зокрема війною, мають внутрішні і зовнішні ресурси для таких скринінгів. Нагадаємо, в умовах дистресу тестування заборонено.

Рольові компетентності складаються з розуміння фахівцем теорії рольового підходу до соціальних відносин, який передбачає, що статус людини в групі відображається на його манері спілкування та стилі взаємодії. Коли психолог проводить групу з психологічної просвіти, то він має розумітися на груповій динаміці, вміти ідентифікувати ролі членів групи, передбачати можливість рольового перевтілення та проживання невластивих йому ролей. Також йому необхідно розвивати комунікативні навички: активного слухання та встановлення контакту, ненасильницького спілкування, створення простору довіри й безпеки тощо.

Функціональні компетентності демонструють ефективність фахівця з точки зору виконання ним свого функціоналу – обов'язків та методів їх реалізації. До таких компетентностей відносять: вміння скласти план просвітницького заходу, організувати цей захід, провести його, отримати зворотній зв'язок від учасників, проаналізувати отримані результати.

5. Модель компетентностей, яка розглядає *розвиток психологічної культури населення* як результат його психологічної просвіти (Тарасова, 2013 а, б) та передбачає системотворчу гуманістичну орієнтацію фахівця, розвиток низки його компетентностей.

Гуманістична орієнтація розуміється як етична позиція фахівця та прояв емпатії. Фахівці у взаємодії з різними верствами населення спираються на травмачутливий підхід, вони здатні бути чутливими до потреб різних соціальних груп, їхніх запитів стосовно контексту психологічної просвіти. Гуманістична ідея важливості потреб кожної людини, повага до її гідності та життя є провідною в роботі фахівця-просвітника.

Комунікативно-дидактична компетентність – це вміння адаптувати психологічні знання до потреб аудиторії, доступно їх передавати бенефіціарам, мати в арсеналі різні дидактичні, педагогічні методи роботи з групами.

Методологічна компетентність передбачає вміння працювати з різними теоретичними підходами, адаптуючи методи до контексту психологічної просвіти. Така професійна методологічна гнучкість дозволяє використовувати наявні різноманітні методи роботи задля ефективного впливу на учасників просвітницьких заходів.

Культурно-соціальна компетентність – це усвідомлення фахівцем соціального контексту, формування змісту психологічної освіти з урахуванням інтересів етнічних та національних груп, толерантне ставлення до культурних та соціальних відмінностей учасників заходів з психологічної просвіти, чутливість до вияву різних форм дискримінації, гендерних особливостей репрезентації особистості в соціумі.

Профілактично-просвітницька компетентність передбачає ініціативність та активність у поширенні психологічних знань та формуванні психологічної культури, створення інформаційних ресурсів, проведення різнопланових просвітницьких заходів.

Рефлексивна компетентність – це здатність до самоаналізу, оцінки ефективності власної діяльності, можливості корекції застосованих підходів. Рефлексивна компетентність означає спроможність підтримувати власну ефективність за рахунок участі у інтерв'їзійних та суперв'їзійних групах, де відбувається аналіз роботи та підтримка фахівця. Це важливий елемент особистісного розвитку фахівця, що у свою чергу сприяє підвищенню ефективності фахівця у професійній діяльності.

Морально-етична компетентність складається з знання та дотримання в практиці роботи фахівця етичних і законодавчих норм, а також відповідальність за зміст і форму просвітницької роботи.

6. Модель компетентностей Lukens & McFarlane (2004) базується на концепції *психоедукації як доказової практики* та визначає ключові компетентності фахівця, здатного ефективно працювати з клієнтами в умовах психосоціального навантаження, криз та хронічних станів. До моделі належить:

Психоедукаційна компетентність: здатність пояснювати психологічні явища доступно, коректно та етично; навички адаптації інформації до рівня розуміння клієнта, вміння працювати з сім'ями, групами, спільнотами.

Інтервенційна компетентність: застосування психоедукації як частини лікувального процесу, інтеграція освітніх і терапевтичних підходів, використання структурованих програм (наприклад, невротичні стани, ПТСР).

Комунікативна компетентність: вміння вести діалог у груповому та індивідуальному форматі, емпатія, активне слухання, підтримка; *здатність до міжпрофесійної взаємодії*.

Етична та культурна чутливість: дотримання принципів конфіденційності, повага до культурного контексту клієнта, застосування психоедукації без стигматизації.

Оцінювальна компетентність: здатність оцінити ефективність психоедукаційного втручання, використання доказових критеріїв (evidence-based practice), вміння адаптувати програму до потреб клієнта.

Хоча дана модель найбільш операціоналізована в аспекті здійснення психологічної просвіти, однак вона насамперед орієнтована на завдання психоедукації як окремого виду спеціалізованої допомоги особистості, тут підкреслюється психотерапевтичний аспект індивідуалізованих інтервенцій психолога або лікаря в здоров'я клієнта.

Далі наведемо моделі та відповідні структури компетентностей фахівців, які уточнюють їх зміст відповідно до *контексту війни*.

7. Модель професійної компетентності психолога в контексті *розвитку психологічної служби системи освіти* та її функціонування в умовах війни (Панок, 2023) містить такі складові:

Емоційна стійкість, яка передбачає здатність до саморегуляції, самопідтримки і підтримки інших в кризових умовах. Психолог, що здійснює психологічну просвіту в умовах освітніх закладів має знати та вміти використовувати різні методи стабілізації станів, підтримки стійкості та резильєнтності в себе та інших.

Здатність до кризової інтервенції означає володіння фахівця навичками надання першої психологічної допомоги (ППД) та вміння застосовувати їх у разі потреби, знати специфіку надання ППД різним категоріям постраждалих: дітям, дорослим.

Етична і правова відповідальність передбачає знання етичних і правових норм, дотримання конфіденційності, норм авторського права у разі використання певних інформаційних матеріалів тощо.

Комунікативна гнучкість складається з вміння вести діалог, слухати бенефіціарів, адаптувати суху психологічну мову до аудиторії, виявляти гнучкість у комунікації з різними учасниками освітнього процесу: учителями, учнями, батьками.

Психоедукаційна доступність – це вміння пояснювати психологічні явища у доступній формі відносно потреб і можливостей учасників психоедукаційних груп, зважаючи на вікові особливості сприймання та засвоєння інформації всіма учасниками освітнього процесу: учнями, їх батьками та вчителями.

Інтерактивність – здатність до засвоєння новітніх форм презентації інформації, зокрема використання QR-кодів, інтерактивних опитувань та миттєвих демонстрацій результатів.

8. Модель ключових компетентностей психолога, що потерпає від інформаційного стресу (Пінчук, 2024), також є дієвою і в умовах нестабільності та невизначеності, під час проживання *стресів, пов'язаних з війною*. Перелік компетентностей моделі такий:

Когнітивна компетентність

- Знання про природу інформаційного та інших видів стресу
- Розуміння механізмів його впливу на психіку

- Орієнтація в цифрових ризиках і інформаційних переваженнях

Емоційно-регулятивна компетентність

- Здатність до саморегуляції в умовах стресу
- Навички емоційної стабілізації
- Усвідомлення власних реакцій на інформаційні подразники

Комунікативна компетентність

- Вміння вести діалог у дистанційному форматі
- Емпатія та підтримка в онлайн-взаємодії
- Адаптація стилю спілкування до умов цифрового середовища

Технологічна компетентність

- Володіння цифровими інструментами для психоосвіти
- Застосування інтерактивних методів (вебінари, платформи, QR-коди)
- Безпечне поводження з інформацією

Рефлексивна компетентність

- Усвідомлення власних меж у ситуаціях діяльності із сильним інформаційним навантаженням
- Оцінка ефективності власних дій
- Професійне самопізнання

Отже, наведені моделі компетентностей можуть використовуватися як навчальний матеріал, на основі якого фахівець або навчальна група створюють власну, адаптовану під завдання психологічної просвіти певних категорій населення модель компетентностей та наповнюють цю модель знаннями, навичками, уміннями та відповідними ставленнями фахівця як кінцевими результатами опанування знань, формування навичок та розвитку умінь.

Компетентності можна узагальнити в певні блоки, що полегшить роботу з ними та наведе порядок їхнього представлення для тих, хто підвищує свої компетентності за тематикою психологічної просвіти. Отже, виокремлені компетентності можна узагальнити під категорії таким чином.

I. Знання та методологія забезпечують володіння базовими психологічними знаннями, психологічну обізнаність, обґрунтованість та доказовість підходів до психологічної просвіти. Ядро цього блоку становлять когнітивна та наукова компетентність фахівця, оцінювальна та дослідницька компетентності, що забезпечують валідність і надійність розроблених засобів психологічної просвіти.

II. Психологічна просвіта як освітній процес. Тут компетентності спрямовані насамперед на розвиток психологічної культури населення та виявляються в просвітницькій активності фахівця, завданням якої є профілактика негараздів з психічним здоров'ям та соціально-психологічним добробутом людини. Також до цього блоку належать: психоосвітня та

дидактична компетентність, медіа-компетентність та здатність здійснювати соціальний вплив, функціональна ефективність фахівця (планування, проведення, аналіз заходів).

III. Комунікація та взаємодія. Компетентності забезпечують ефективну взаємодію в процесі психологічної просвіти з клієнтами, колегами, організаціями та установами, громадами. До них належать комунікативна та рольова компетентність, навички інтерсекторальної та міжсекторальної співпраці в сфері просвіти, ведення освітніх груп, розроблення та ведення соціально-психологічних тренінгів.

IV. Психологічна просвіта в структурі соціально-психологічних інтервенцій та кризового реагування. Цей блок компетентностей охоплюють дії в умовах стресу, війни, надзвичайних ситуацій та передбачає інтеграцію елементів психологічної просвіти в інтервенції та кризове реагування. Надзвичайно важливо фахівцю з психологічної просвіти володіти навичками психологічної саморегуляції, щоб якнайкраще навчати таким навичкам інших. Навички фахівця з емоційної стабілізації є прикладами ефективного використання психологічних знань у роботі з населенням, показують «тут і зараз» дієвість психології тим, хто не є психологом.

V. Адаптація та інновації. Компетенції у цій сфері підтримують гнучкість використання знань відповідно до ситуації, технологічність і творчий підхід у роботі фахівця. Креативність, цифрова компетентність, інноваційно-ресурсна діяльність завжди помічні в психологічній просвіті, так само як і в інших сферах діяльності будь-якого фахівця.

VI. Рефлексія. Рефлексивна компетентність спрямована на фахову та психологічну підтримку спеціаліста з психологічної просвіти; навчально-супервізійні та інтервізійні активності фахівця підтримують функціонування цієї компетентності.

VII. Професійна ідентичність та етика. Формує основу гуманістичної, етичної та соціально відповідальної практики та насамперед виявляється в професійно-етичній спрямованості, морально-ціннісних орієнтаціях, культурно-соціальній компетентності.

Як ми вже зазначали, психологічну просвіту здійснюють як психологи, так і попередньо навчені фахівці, які в процесі своєї основної роботи з населенням можуть *ситуативно та за потреби* здійснювати психологічну просвіту населення. Психологи працюють на *системному рівні*, тому всі з наведених блоків компетентностей описують саме їх діяльність. Не всі з наведених компетентностей разом описують діяльність усіх фахівців з психологічної просвіти. Так, компетентності з блоку адаптації та інновацій засобів психологічної просвіти, дослідницькі та дидактичні компетентності, ведення освітніх груп та тренінгів, здійснюють лише психологи. Тобто навчання тих, хто буде в подальшому реалізовувати психологічну просвіту, мають лише фахівці-психологи.

Психологічну просвіту в структурі фахових інтервенцій в психічне здоров'я людини можуть здійснювати як психологи, так і лікарі. Водночас частину елементарних інтервенцій в стабілізацію психічного стану людини можуть здійснювати і волонтери, і тут йдеться про першу психологічну допомогу.

Представимо *інтегровану модель компетентностей психолога*, що здійснює психологічну просвіту в умовах війни, тобто з цими компетенціями психолог виходить у «польові умови» психологічної просвіти. Водночас у компетенції психолога, серед іншого, й підвищення кваліфікації колег та навчання інших фахівців навичкам психологічної просвіти (табл.). Кожна із компетентностей психолога-просвітника спирається на зміст, навички, уміння та спрямованість психолога, які виявляються в типових ситуаціях їхнього застосування.

Таблиця

Інтегрована модель компетентностей психолога-просвітника

Блок компетентностей	Назва компетентності	Зміст компетентностей (знання, вміння, навички, ставлення)	Приклад застосування компетентності в практиці психологічної просвіти
І. Знання та методологія	Когнітивна та наукова компетентність	Знання психологічних теорій та закономірностей функціонування психіки в складних соціальних ситуаціях. Використання доказових технік психологічної підтримки	На основі наукових даних пояснення механізмів стресу та запобігання травмування психіки людини, опора на науково перевірені знання та техніки
	Оцінювально-дослідницька компетентність	Розроблення дослідницького плану з тематики психологічної просвіти та його реалізація. Вміння визначати актуальні потреби населення, окремих цільових груп у тих чи інших психологічних знаннях, вміння підбирати методи визначення стану психіки відповідно до ситуації та планувати відповідні психоедукаційні інтервенції	Розроблення засобів психологічної просвіти для учасників освітнього процесу в закладі середньої освіти, апробація засобів, перевірка їхньої валідності згідно заздалегідь виокремлених критеріїв (зрозумілості, репрезентативності, зручності, доступності тощо), збір даних дослідження, моніторинг та оцінка ефективності розроблених засобів просвіти

II. Психологічна освіта як освітній процес	Профілактично-просвітницька та освітні активності, здатність здійснювати соціальний вплив на збереження психічного здоров'я населення	Адаптація знань до аудиторії, вміння працювати з різними аудиторіями (від малих груп до великих). Ініціативність у поширенні психологічних знань та розвитку психологічної культури населення. Публічна участь у просуванні психологічних знань. Використання психологічних знань у процесах соціальної взаємодії як соціальної норми	Розроблення змісту та організація психопросвітницьких кампаній серед населення. Постерна кампанія в школах. Поширення досвіду успішного застосування психологічних знань до розв'язання життєвих проблем членів територіальної громади, соціальна реклама центрів психологічної допомоги населенню
	Дидактична компетентність	Підготовка освітніх програм за тематикою психологічної освіти. Використання різних навчальних методів для майбутніх фахівців з психологічної освіти. Навчально-супервізійна активність фахівця-психолога	Навчання вчителів, лікарів, бібліотекарів навичкам психологічної освіти, розроблення тренінгів. Підвищення кваліфікації психологів у сфері психологічної освіти (тренінг для тренерів), розроблення навчальних програм для психологів-просвітників
	Функціональна ефективність	Планування, проведення та аналіз заходу з психологічної освіти, отримання зворотного зв'язку від учасників заходу з психологічної освіти	Розроблення опитувальника та опитування учасників заходу до/після заходу, підготовка звіту
	Медіа-компетентність	Здатність простими словами роз'яснити широкому загалу основні положення психології з актуальної суспільної проблематики	Стаття у ЗМІ щодо етапів реагування на стрес, радіоефір з питань психологічної допомоги, долання бар'єрів у зверненні за спеціалізованою допомогою в сфері психічного здоров'я
III. Комунікація та взаємодія	Комунікативна та рольова компетентність	Емпатія, активне слухання, володіння навичками ідентифікації групової динаміки та фасилітації взаємодії в групі. Рольова чутливість.	Створення безпечного простору взаємодії у психопросвітницькій групі, травмоутливе ведення групи підтримки, попередження

		<p>Психологічна компетентність у масовій комунікації в часи війни.</p> <p>Організаційні здібності та управління процесом психологічної просвіти</p>	<p>ретравматизації, підтримка довіри.</p> <p>Освітній семінар для представників ЗМІ з особливостей публічних комунікацій у потенційно травмівних ситуаціях</p>
	<p>Компетентність в інтерсекторальній співпраці з фахівцями соціальної сфери та міжсекторальної взаємодії з організаторами та замовниками психологічної просвіти</p>	<p>Уміння напрацьовувати та встановлювати спільний тезаурус взаємодії, домовлятися про спільні правила взаємодії. Стратегічна компетентність у баченні суспільної візії психологічної просвіти, вміння формувати запити на психологічну просвіту, використання моделей залучення населення до психологічної просвіти, інтеграція психологічної просвіти в заходи, спрямовані на збереження психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту згідно моделі МПК</p>	<p>Взаємодія з освітянами, медиками, соціальними працівниками.</p> <p>Підготовка різних офіційних документів із організації та взаємодії в сфері психологічної просвіти. Напрацювання спільного ресурсу з медичним персоналом щодо психологічної просвіти пацієнтів.</p> <p>Залучення громадських та професійних організацій психологів до психологічної просвіти населення. Угоди про співпрацю між закладами та установами, що працюють з населенням, та фаховими організаціями психологів</p>
<p>IV. Психологічна просвіта в структурі соціально-психологічних інтервенцій та кризового реагування</p>	<p>Навички інтеграції елементів психологічної просвіти в соціально-психологічні інтервенції, кризове реагування</p>	<p>Знання правил першої психологічної допомоги, стабілізації психічних станів людини в екстремальних ситуаціях та вправ, що зміцнюють емоційну стійкість.</p> <p>Знання про доречність, час та умови психологічної просвіти в кризових та екстремальних ситуаціях. Знання про можливості та обмеження застосування методів психологічної допомоги у стресових, кризових, потенційно травмівних ситуаціях</p>	<p>Робота в шелтері з техніками заземлення та здійснення психологічної просвіти. Скринінг дієвості технік заземлення, закріплення отриманих психологічних знань постраждалими шляхом самостійного використання технік та навчання таким технікам інших.</p> <p>Розроблення програм психологічної просвіти відповідно до можливостей та обмежень застосування методів психологічної допомоги у стресових, кризових, потенційно травмівних ситуаціях</p>

V. Адаптація та інновації	Адаптація підходів психологічної просвіти до контексту їхнього застосування, комбінування засобів просвіти, креативність психолога	Варіативність мислення, здатність до прийняття нестандартних рішень, гнучке використання теоретичних підходів, гнучкість психопросвітницької роботи в умовах, що динамічно змінюються; комбінація практик психологічної просвіти з техніками психологічної допомоги, адаптація психологічних засобів просвіти до контексту війни, потреб населення та конкретної аудиторії	Використання психологічної просвіти, когнітивно-поведінкової терапії і наративного підходу при роботі в громаді після деокупації. Використання цифрових психоедукаційних застосунків як інструменту залучення населення до спеціалізованих практик надання психологічної допомоги.
	Цифрова компетентність	Навички роботи з онлайн-інструментами, дотримання цифрової етики	Пропонування інтерактивної вправи для психоедукаційної онлайн-групи, використання Zoom, Canva, Google Forms у процесі психологічної просвіти дистанційно віддалених категорій населення. Створення психологічної пам'ятки з QR-кодом для батьків дітей, що постраждали від війни
	Здатність до інноваційної діяльності	Розроблення авторських ресурсів та нових засобів психологічної просвіти. Дотримання авторського права	Розроблення засобів психологічної просвіти на засадах інтерактивної взаємодії стейкхолдерів закладу освіти
VI. Рефлексія	Рефлексивна компетентність	Навички самоаналізу та критичного мислення, участі в супервізійних сесіях, корекція підходів до психологічної просвіти. Усвідомлення власних особливості професійної ідентичності.	Інтервізійна група після заходу з психологічної просвіти. Супервізії для досвідчених та молодих фахівців. Створення мережі професійної та психологічної підтримки колег
	Компетентність емоційного самоменеджменту фахівця	Навички психологічного відновлення, саморегуляції, дотримання емоційної гігієни, вияв резильєнтності	Планування часу для відпочинку, дотримання балансу роботи та відпочинку фахівця, використання стабілізаційних технік

VII. Професійна ідентичність та етика	Професійно-етична спрямованість	Усвідомлення ролі психолога в упровадженні психологічної просвіти населення, утвердженні ціннісних засад функціонування суспільства в умовах війни, зміцненні його стійкості в часи війни, безпеки держави та наближення перемоги над ворогом	Розроблення програм психологічної просвіти населення на системних засадах підвищення психологічної грамотності, історичної обізнаності та формування історико-культурної картини світу українців
	Гуманістична орієнтація фахівця	Поважне ставлення до гідності людини, емпатія, етична відповідальність, дотримання етичних норм взаємодії, конфіденційності та прав людини в умовах війни, гендерної етики	Етичний супровід заходів із психологічної просвіти, в роботі із вразливими групами у кризових і потенційно травмівних умовах війни. Розроблення етичного кодексу психологічної просвіти
	Соціально-культурна чутливість	Врахування культурних, етнічних відмінностей здобувачів психологічних знань, антидискримінаційна позиція фахівця	Адаптація матеріалу презентації для внутрішньо-переміщених осіб та біженців (використання прикладів, дотичних до досвіду аудиторії)

Дана досить розгалужена модель компетентностей відповідно до завдань психологічної просвіти та ситуації її застосування може бути перетворена в більш компактні та менш громіздкі моделі.

Психолог має розуміти, що його діяльність у сфері психологічної просвіти базується на досить широкому колі компетентностей, що охоплюють великий обсяг фахових знань, які необхідно перетворити в базові для населення, а також уміння та навички ефективного психологічного впливу на людину з метою підтримки її психічного здоров'я. У цьому контексті психолог-просвітник виконує не лише роль фахівця з надання психологічної підтримки, а й стає носієм гуманістичних цінностей, провідником знань і партнером у роботі з громадами.

Методика формування компетентності фахівців, що здійснюють психологічну просвіту в умовах війни

Методика формування компетентностей – це цілісна система науково обґрунтованих підходів, принципів, методів, засобів і форм організації діяльності, спрямованих на засвоєння певних знань, формування навичок, розвиток певних умінь у використанні знань та відповідних ставлень до

предмету своєї діяльності в людини. Грубо кажучи, вона відповідає на запитання: «Як саме, за допомогою чого і в якій послідовності формуються ці компетентності?».

Як було зазначено, психологічну просвіту можуть здійснювати не лише психологи, а й представники суміжних з ними спеціальностей (соціальні працівники, вчителі та викладачі), але саме психолог працює на системному рівні, здійснюючи психологічну просвіту як окремий вид своєї діяльності. Однак, компетентностями в сфері психологічної просвіти мають володіти всі, хто здійснює таку просвіту, незалежно від того, чи це робиться ситуативно, чи в форматі системи заходів з просвіти. Отже, надалі насамперед буде йтися про психолога-просвітника, але по суті, за відповідної сертифікації, психологічну просвіту здійснюватимуть і фахівці суміжних з психологами професій.

Формування компетентностей фахівця з психологічної просвіти – це поетапний процес, що охоплює освітні, практичні та рефлексивні компоненти (Дроботюк, 2022). Розглянемо їх детально.

1. Освітній компонент складається з професійної підготовки у ЗВО (бакалаврат, магістратура з психології, соціальної роботи) та короткотермінових курсів (з отриманням сертифікатів) з психологічної просвіти, психоедукації та кризової психології, бажано в поєднанні з курсами травмофокусованих підходів до психологічної допомоги особистості.

2. Практичний компонент передбачає як участь у навчальних тренінгах, симуляціях, кейс-аналізах, рольових іграх, що є частиною освітнього компоненту, так і роботу в польових умовах: шелтери, евакуаційні центри, онлайн-платформи, розроблення та апробація фахівцем із подальшим затвердженням фаховими психологічними спільнотами авторських програм психологічної просвіти, упровадження розроблених та апробованих просвітницьких програм у школах, громадах, співпраця зі ЗМІ.

3. Рефлексивний компонент містить такі активності фахівця: відвідування супервізій, менторство, професійні обговорення, групова рефлексія; ведення щоденника практики, участь у круглих столах; оцінка та самооцінка компетентностей, корекція власних дій.

Отже, методика формування компетентностей фахівців психологічної просвіти в умовах війни буде містити освітні модулі, інтеграцію цих знань у навички та вміння через практичні заняття та рефлексивні практики в форматі тренінгів, супервізій, безпосередньої або дистанційної підтримки.

З огляду на такий розподіл процесу формування компетентностей і розроблена *методика формування компетентностей психолога-просвітника*.

Концептуальні засади методики формування компетентностей психолога-просвітника базуються на таких основних принципах: гуманізм, науковість, поєднання теорії і практики, етичність, людино-центризм, етична відповідальність, системний підхід – інтеграція знань, навичок, умінь, цінностей.

Цільова спрямованість методики – це відповідь на запитання, які саме компетентності мають бути сформовані; у нашому випадку – компетентності фахівця з психологічної просвіти населення в умовах війни, відповідно до запиту на психологічну просвіту ці компетентності можуть бути деталізовані,

наприклад, в роботі з різними віковими категоріями населення або сфокусовані на певній тематиці, зокрема, психологічної стійкості населення в часи війни.

Методи формування:

- засвоєння фахівцями освітніх модулів із психологічної просвіти: лекції та тренінги для тренерів, які охоплюють і практичні вправи: розроблення фахівцями під час таких занять психоедукаційних модулів для населення у вигляді коротких лекцій, пам'яток, відеоінструкцій, програм тренінгів та семінарів з фокусом на практичні навички роботи з населенням; моделювання ситуацій: рольові ігри, кейс-методи;

- самостійна практика фахівця в польових умовах, формування навичок використання психологічних знань у роботі з населенням; апробація та удосконалення засобів психологічної просвіти населення; розвиток умінь працювати з різними категоріями населення та в різних умовах воєнного стану в країні;

- рефлексія та оцінка: рефлексія власних компетентностей через дію, тобто в практичній роботі; супервізія (регулярне обговорення кейсів психологічної просвіти з експертами), рефлексивні вправи (щоденники, аналіз власних реакцій, емоцій), інтервізійні групи (обмін досвідом між фахівцями), оцінювання та самооцінка.

Засоби формування компетентностей: розроблення фахівцем презентацій, пам'яток, сценаріїв практичних занять, аналіз кейсів, створення посібників із QR-кодами, засвоєння освітніх модулів та програм, конспектування лекцій, відповіді на контрольні запитання, виконання творчих завдань, складання авторських програм психологічної просвіти, навчальна практика, участь у тренінгах та рольових іграх, моделювання ситуацій тощо. І тут важливу роль відіграють *інтерактивні засоби* з метою активного залучення психолога до опанування знань з організації та впровадження психологічної просвіти серед населення. *Рефлексивні практики* також є засобами формування компетенцій, бо відбувається усвідомлення власного досвіду, корекція дій, а в подальшому - розвиток саморефлексії.

Форми роботи з фахівцями: очне і дистанційне навчання, самостійна робота, індивідуальні консультації, групові заняття.

Ресурси формування компетентностей психолога-просвітника в процесі комунікації з населенням:

- *освітні ресурси* використовуються для засвоєння узагальнених теоретичних знань, розширення світогляду, а головне – для адаптації специфічних фахових знань до роботи з населенням. Це підручники, посібники, практикуми, наукові та популярні статті, відеолекції, онлайн-курси – все те, що має знати психолог для роботи з населенням;

- *психоедукаційні ресурси* задля поширення психологічних знань серед населення, підтримки його емоційної стійкості тощо – тобто всього того, що повинно знати населення, бенефіціар психологічних знань. Відео, буклети, пам'ятки для населення – інструменти цих ресурсів;

- засоби поширення психологічних знань серед фахівців і бенефіціарів психологічної просвіти: всі доступні засоби передачі інформації, в

тому числі *цифрові платформи* для проведення занять, опитування, створення інтерактиву (Zoom, Google Forms, Canva, Padlet, Mentimeter).

Види контролю та інструменти оцінювання розвитку компетентностей: тести начальних досягнень через проміжне та підсумкове оцінювання, самооцінювання, зворотний зв'язок від колег та бенефіціарів психологічної просвіти (бесіди, анкетування), портфоліо.

Критеріями розвитку компетентностей є ознаки, за якими можна визначити, що певна компетентність не просто заявлена, а реально формується, розвивається і проявляється у діяльності фахівця. Це якісні або кількісні ознаки, які дозволяють: оцінити рівень сформованості компетентності, простежити динаміку її розвитку, виявити потребу в корекції або підтримці розвитку компетентності, а це вже робиться за допомогою інструментів її оцінювання.

На основі цих ознак можливо визначити критерії розвитку компетентностей психолога, який здійснює психологічну просвіту (табл.).

Таблиця

Критерії розвитку компетентності психолога-просвітника

(на прикладі компетентності фахівця, який здійснює психологічну просвіту під час соціально-психологічних інтервенцій у емоційну стійкість людини)

Критерій	Зміст критерію	Приклад
Усвідомлення	Фахівець розуміє зміст компетентності	Знає, що таке емоційна стійкість, як вона проявляється і для чого її треба розвивати
Застосування	Вміє використовувати знання на практиці	Використовує техніки саморегуляції в психологічній просвіті населення, вміє навчати цим технікам нефахівців, застосовує техніки саморегуляції в кризових умовах та демонструє їхню ефективність
Рефлексія	Аналізує власні дії, коригує	Визнає помилки у комунікації, змінює підхід з населенням під час опанування ним технік саморегуляції
Стабільність	Компетентність виявляється регулярно	Постійно використовує техніки емоційної саморегуляції в роботі з населенням та акцентує їхню ефективність
Гнучкість	Вміє адаптувати компетентність до контексту	Змінює техніки саморегуляції та тексти психологічної просвіти залежно від аудиторії

Інтеграція	Поєднує різні види компетентностей під час здійснення просвіти	Інформує про психологічну природу емоційної стійкості, навчає першій психологічній допомозі та технікам саморегуляції, застосовує кризові інтервенції в емоційну стійкість у разі потреби
Зворотний зв'язок	Отримує підтвердження ефективності діяльності від інших колег, отримувачів психологічних послуг, бенефіціарів психологічної просвіти	Учасники заходу з психологічної просвіти визнають ефективність технік саморегуляції, навчили цим технікам членів своєї родини, колег по роботі, сусідів. Колеги визнають ефективність дій фахівця у комунікації з населенням

Отже, кваліметрія компетентностей фахівця полягає у визначенні критеріїв розвитку компетентностей та визначенні видів контролю та оцінювання розвитку компетентностей.

Робота психолога з населенням в кризових, напружених, потенційно травмівних ситуаціях вимагає швидкої та ефективної актуалізації знань. Після надання ППД, стабілізації стану людини важливо закріпити цей ефект психологічними знаннями, що зміцнюють стійкість людини, допомагають їй самостійно справлятися зі стресом. Тому надзвичайно помічними для психолога є стислі пам'ятки, що і в якій послідовності треба робити. Такі мнемо-схеми розроблені для фахівців з психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту. Водночас такі ресурси укріплюють їх компетентності роботи в складних умовах війни.

Отже, різноманіття ресурсів та інструментів дозволяє всебічно підготувати психолога до роботи в умовах війни, як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Викладачі та тренери, що готують психологів до такої діяльності, мають ретельно формувати інформаційні матеріали, спираючись на 3-х компонентний процес розвитку компетентностей: освіта, практика, рефлексія та їх оцінка.

Безпосередньо в роботі з населенням фахівці використовують такі *інструменти психологічної просвіти*: індивідуальні зустрічі та групові форми роботи; польові (у шелтерах, евакуаційних пунктах, навчальних та медичних закладах, безпосередньо на вулиці) та дистанційні психопросвітницькі інтервенції (медіа – відео, подкасти, онлайн-ресурси, мобільні додатки тощо).

Формування компетентностей психолога-просвітника – це динамічний процес, що потребує самопідтримки й підтримки від колег, освітніх, соціально-психологічних ресурсів і системного підходу. Необхідно створювати мережі підтримки фахівців, впроваджувати державні програми просвіти, розвивати інфраструктуру психологічної допомоги.

Організаційно-методичні засади формування компетентностей фахівця, що здійснює психологічну просвіту населенню в умовах війни

Відповідно до компонентів та етапів формування компетентності фахівця (освіта та навчання, засвоєння практичних навичок, рефлексія рівня опанування знаннями та оцінка розвитку компетентності) представимо складові методики формування компетентності: навчальну програму, програму міні-тренінгу для фахівців з розвитку компетентностей у сфері психологічної просвіти, етичні принципи роботи психолога-просвітника, орієнтовний гайд для фахівця з проведення тренінгу для населення за тематикою психологічної просвіти, універсальний сценарій тренінгу з психологічної просвіти населення, шаблон щоденника практики фахівця, чек-лист розвитку компетентностей фахівця. Водночас ці ресурси можуть адаптовані викладачем курсу «психологічна просвіта» або тренером у роботі з фахівцями, що впроваджуватимуть психологічну просвіту серед населення, до потреб аудиторії.

Навчальна програма «Психологічна просвіта: компетентності фахівця» (45 академічних годин – 1,5 кредит ЕКСТ)

Мета: формування компетентностей у фахівців, що здійснюють психологічну просвіту в умовах війни

Цільова аудиторія: психологи, соціальні працівники, майбутні психологи та студенти дотичних спеціальностей.

Дизайн програми. Програма складається з 5 модулів та самостійної роботи. Самостійна робота передбачає створення сценарію заходу з психологічної просвіти за темою модулю або розроблення буклету з актуальної тематики психологічної просвіти (на розсуд викладача курсу).

Тематика модулів початкової програми

Тема	Лекції та сертифікація	Семінарські та практичні заняття
1. Психологічні знання та методологія психологічної просвіти. Психологічна просвіта населення та потреби суспільства	<p>1. Поняття психологічної просвіти: визначення, завдання, функції</p> <p>2. Відмінність між психологічною просвітою, психоедукацією, кризовими інтервенціями та психотерапією.</p> <p>3. Роль психологічної просвіти у формуванні психічної стійкості населення.</p> <p>Література: Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283</p>	<p>1. «Психологічні реакції населення на події війни: мапа стійкості». Створення мапи України з позначками актуальних подій та можливих станів людей, які проживають на той чи іншій території. Підготовка сценарію психологічної просвіти для конкретної цільової аудиторії. Групова робота, колажування.</p> <p>Література: IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, 2007. https://lnk.ua/zeGkAaYer</p>

	<p>Слюсаревський, М. М., & Григоровська, Л. В. (2022). Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. <i>Вісник Національної академії педагогічних наук України</i>, 4(1). https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129</p>	
<p>2. Компетентності фахівців з реалізації психологічної просвіти як освітнього процесу: що важливо знати? Як грамотно впроваджувати? Як навчати? Як залучати населення до просвіти?</p>	<p>1. Компетентності, якими повинен володіти фахівець з психологічної просвіти</p> <p>2. Освітня та дидактична компетентності: знання про травму, стрес, адаптацію та їхнє застосування в психологічній просвіті. Знання про організаційні формати підготовки фахівця до психологічної просвіти: формальна та неформальна освіта, офлайн та онлайн-курси, отримання сертифікатів.</p> <p>3. Комунікативна компетентність та взаємодія: активне слухання, адаптація повідомлень для різних категорій населення, взаємодія з громадою, залучення волонтерів та лідерів думок.</p> <p>4. Блок компетентностей «Адаптації та інновації в сфері психологічної просвіти», креативність та адаптивність фахівця, створення нових засобів та розроблення нових форматів психологічної просвіти.</p> <p>Література: Коссова-Сіліна, Г. О., Пахомов, І. В. (2024). <i>Освітньо-професійна програма БІНПО. СИЛАБУСИ ТА РОБОЧІ ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІН (ПСИХОЛОГІЯ 2024 РІК)-13/</i> https://binpo.com.ua/СИЛАБУСИ_ТА_РОБОЧІ_ПРОГРАМИ_ДИСЦИПЛІН_(ПСИХОЛОГІЯ_2024_РІК)-13/</p> <p>IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, 2007. https://lnk.ua/zeGkAaYer</p>	<p>1. Навести перелік компетентностей фахівця, необхідних в реалізації психологічної просвіти різних категорій населення (ВПО, батьків і дітей, медичних працівників, поштарів та інших на вибір аудиторії груп населення) в умовах війни. Групова робота та обговорення.</p> <p>2. Створити міні-конспект базових знань для психологічної просвіти в умовах війни представників соціальних категорій населення, які зазвичай у мирному житті мало послуговуються психологічними знаннями (наприклад, представники комунальних служб, технічні працівники транспорту). Індивідуальна робота, електронна презентація конспектів на заняттях. Групове обговорення. Завантаження кінцевих варіантів конспектів на додаток мобільного телефону для подальшої оперативної роботи в польових умовах.</p> <p>3. «Активна тиша» - робота в парах, емпатійне слухання, без слів, партнера і відпрацювання технік активного слухання з метою розвитку вміння чути людину.</p> <p>4. «Портрет громади через призму психологічної просвіти» - групова робота з визначення нагальних проблем громади та можливостей психології в їх розв'язанні; адаптація просвітницького контенту та розроблення змісту просвітницьких заходів під потреби територіальних громад (психологічний супровід та підвищення успішності навчання дітей, які постраждали від війни; відновлення постраждалих від вибухів мешканців громади, евакуйованих із зони бойових дій та інших актуальних під час війни потреб населення).</p>

		<p>5. Групові проекти «Поєднання психологічної просвіти із соціальними презентаціями методів психологічної допомоги, які зарекомендували себе як дієві та ефективні (піскова терапія, психодрама, соціодрама, КПТ та ін.)». Для виконання завдання навчальна група ділиться на 3 підгрупи та розробляє проект, презентує його в групі та обговорює шляхи його впровадження в практики психологічної просвіти населення.</p>
<p>3.Формування практичних навичок та розвиток умінь фахівця</p>	<p>1. Засоби, ресурси, інструменти та практики психологічної просвіти. 2. Формування навичок роботи фахівця в різних форматах просвіти: тренінги, медіа, онлайн-платформи, вулична психологія (робота в громадських місцях). 3. Психологічна просвіта в кризових умовах (шелтери, евакуаційні центри, ситуації бойових дій, фронт). 4. Кризове реагування: інтеграція базових психологічних знань у моделі кризових інтервенцій.</p> <p>Література: Белан, Н. В. (2023). <i>Психокорекційна практика як чинник готовності психолога до роботи в реабілітаційних установах.</i> https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik-tez-konferencii_0.pdf</p> UNICEF (2018). <i>Psychosocial Support for Children in Emergencies</i> https://www.unicef.org/jamaica/media/267/file/Psychosocial%20support%20for%20children%20in%20emergencies.pdf	<p>1. «Збираємо рюкзак методів» – створення дієвого набору просвітницьких інструментів для роботи з населенням. Групове завдання. 2. «Донеси до слухача» - робота в міні-групах з адаптації важливих психологічних повідомлень до різних груп населення в умовах війни. Наприклад: «звернення до психолога – норма, коли...» або «сон важливий для відновлення». 3. «Психологічні знання як інструменти розв'язання життєвих проблем». Групове обговорення типових та показових прикладів ефективної психологічної самопомоги та підтримки іншого в повсякденних рутинних життєвих ситуаціях. 4. Робота в польових умовах. Розробити план заходу з психологічної просвіти для евакуйованих із зони бойових дій та провести цей захід. Обмін практичним досвідом реалізації заходу в навчальній групі. 5. Психопросвітницька робота в закладі освіти. Розробити та апробувати на практиці засіб психологічної просвіти, який би одночасно навчав психологічній грамоті вчителів, учнів, батьків, технічний персонал закладу. Обмін практичним досвідом реалізації заходу в навчальній групі. 6. «Експрес-просвіта» – моделювання та симуляція проведення заходу з психологічної просвіти в умовах обмежених часових, просторових, матеріальних тощо ресурсів. Групова робота. 7. Комунікація по ситуації, коли є нагода поговорити про психологічну допомогу та підтримку з сусідами, членами сім'ї, колегами по роботі. Формуємо перелік стандартних фраз та комунікативних прийомів у реалізації психологічної просвіти</p>

4.Рефлексія фахівця з психологічної просвіти. Професійна ідентичність та базові цінності	1.Навички рефлексії та рефлексивні практики: супервізія, менторство, щоденник практики фахівця. 2.Етична компетентність, конфіденційність, недискримінаційна професійна відповідальність. 3.Соціокультурна чутливість: робота з різними соціальними групами. Література: APA Division 56. <i>Resources for War-Affected Populations</i> https://www.apa.org/about/division/div56	1. Щоденник практики фахівця: що і для чого фіксуємо. Показники ефективності роботи фахівця. Групове обговорення. 2. «Коректна комунікація». Розробити програму підготовки психолога-просвітника до коректної психологічної просвіти (на вибір) військовослужбовців, ВПО, мешканців деокупованих територій та інших вразливих груп населення. Індивідуальна робота та групове обговорення програм
5.Сертифікаційний модуль	1.Оцінка ефективності фахівця з психологічної просвіти та сформованих компетентностей: самоаналіз, самооцінка, зворотний зв'язок від бенефіціарів психологічної просвіти та колег, професійне зростання. 2. Рефлексія проходження навчального курсу: труднощі, відкриття, плани 3. Оцінка результатів навчання здобувачів курсу за навчальною програмою, видача сертифікатів	1.«Що я беру з собою після проходження навчального курсу?» — письмово рефлексія + обмін у колі 2.Розроблення індивідуального плану професійного розвитку за темою психологічної просвіти населення, що переживає травму війни.

План програми

№	Модуль	Лекції	Семінарські та практичні заняття	Самостійна робота
1	Психологічні знання та методологія психологічної просвіти. Психологічна просвіта населення та потреби суспільства	3	1	2
2	Компетентності фахівців з реалізації психологічної просвіти як освітнього процесу	4	5	4
3	Формування практичних навичок та розвиток умінь фахівця	4	7	5
4	Рефлексія фахівця з психологічної просвіти. Професійна ідентичність та базові цінності	3	2	2
5	Сертифікаційний модуль	-	3	-
	Разом	14	18	13

Міні-тренінг: «Фахівець з психологічної просвіти: які його компетентності та як їх розвивати?»

Мета: формування компетентностей психолога-просвітника.

Цільова аудиторія: психологи-початківці, соціальні працівники, медичний персонал, соціальні педагоги, реабілітологи.

День 1-ий:

- «Давайте познайомимося». Кожен учасник пише на одному стікері 3 своїх найкращих вміння, що корисні для здійснення психологічної просвіти, а на іншому ті компетентності, які б хотів розвинути на тренінгу. Обговорення в колі учасників – 30 хв. Стікери не викидаються, а зберігаються в учасників тренінгу для другого дня роботи.

- Вправа «Мої емоції». На папері учасники виписують емоції, які були актуальними для них протягом попереднього місяця (у стовпчик). Біля кожної емоції позначається її колір. На іншому папері учасники тренінгу малюють картину з використанням кольорів, які вони позначили на попередньому аркуші паперу. Обговорення у парах рівня усвідомленості власної діяльності – 1 год.

- Перерва – 30 хв.

- Міні-лекція: «Психологічна просвіта як інструмент роботи з населенням, що переживає травму війни». Тренер використовує інформаційний матеріал з даного Практикуму – 30 хв.

- Вправа «Специфіка психоедукаційних груп: контекст, мова, результат». Група ділиться на 4 міні-групи, кожна з них отримує завдання: описати контекст, мову та прогнозований результат проведення групи з психологічної просвіти для 1. ВПО, 2. ветеранів, 3. родин, що чекають, 4. підлітків – 1 год.

- Вправа «Мова як маркер екологічності та етичності психоедукаційних текстів» – редагування, доповнення та продовження наданих тренером текстів з психологічної просвіти з метою уникнення стереотипізації та дискримінації бенефіціарів психологічної просвіти. Робота в міні-групах з адаптації текстів до завдань психологічної просвіти, дотримання етичних засад та екологічних засад взаємодії з суб'єктами психологічної просвіти.

А) Оскільки весь сучасний цивілізований світ не сприймає насильство і майже викоринило з життя його вияви, то ми теж «йдемо в ногу з часом» - підтверджуємо свою позицію, тому що немає виправдання бездушності, цинізму, агресивності та жорстокості....

Б) Сьогодні багато українців перебувають в стані стресу, тривожності, потребують підтримки, допомоги, розуміння. Стрес – це потрясіння, викликане різними за модальністю й інтенсивністю силами, а також неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для організму впливах....

Групова робота над текстами та їхня презентація в колі групи – 30 хв.

- Загальний шеренг – 30 хв.

День 2-ий:

- Вправа «Експрес-просвіта». Робота в трійках (постраждалих, просвітників, спостерігач) зі зміною ролей. Завдання: надати психологічну просвіту в умовах вулиці. У процесі обговорення скласти план просвітницької бесіди в умовах укриття – 1 год.

- Перерва – 30 хв.

- Розроблення та презентація міні-проектів з психологічної просвіти. Група поділяється на 3 міні-групи, кожна з яких виконує окреме завдання: міні-група №1 пише інформаційний буклет для медичного персоналу щодо особливостей спілкування з особами, що пережили полон; міні-група №2 створює алгоритм дій для стабілізації людини з панічною атакою; 3 міні-група №3 готує матеріал для пам'ятки з підтримки власного психічного здоров'я психологом-просвітником. Потім групи презентують назагал розроблені матеріали (по 15 хв. кожній міні-групі) та обговорюють проекти – 2 год.

- Перерва – 30 хв.

- Обговорення етичних принципів роботи психолога (додаток) та розроблення на їх основі етичного кодексу психолога-просвітника. *Завдання:* На основі наведених етичних принципів, розробити етичний кодекс психолога-просвітника з урахуванням специфіки здійснення психологічної просвіти в умовах війни – 1,5 год.

- за наявності запиту – аналіз супервізійного кейсу – 30 хв.

- Рефлексія «Що я беру з собою?». Загальний шеренг. Учасники працюють зі стікерами, на яких вони на початку тренінгу, в перший день зазначали їхні актуальні компетентності та ті, які б вони хотіли поліпшити та розвинути. Учасники обговорюють, що нового вони дізналися протягом тренінгу, що було корисним та цікавим, які навички опанували, які вміння розвинули, а що перебуває в зоні їхнього найближчого розвитку, а головне – які отримані знання та навички вони будуть використовувати в практиці психологічної просвіти. 30 хвилин.

- Настанова від ведучого тренінгу: «Компетентності психолога, що здійснює психологічну просвіту, широкі та універсальні, однак вони потребують постійного удосконалення, відпрацювання та розширення. Тож плекайте та розвивайте свою фаховість, підтримуйте власне здоров'я, бо це запорука вашого успішного професійного шляху».

Додатки**Етичні принципи роботи фахівця з психологічної просвіти, що працює з населенням в умовах війни***Призначення:*

Служить етичним орієнтиром професійної поведінки фахівця, який здійснює психологічну просвіту в кризових умовах. Враховує міжнародні стандарти (АРА, IASC) та український контекст війни.

Структура:

1. Принцип гідності та поваги

Поважати автономію, переконання, культурні особливості кожної особи.

Уникати стигматизації та дискримінації отримувачів допомоги.

2. Принцип конфіденційності

Не розголошувати особисту інформацію; поширення такої інформації допускається в окремих випадках та зі згоди на те людини, про яку йдеться.

Не наполягати на можливості розповіді людиною про травмівну подію, в якій вона опинилась. Не згадувати та не нагадувати людині про таку подію. Вислухати людину, якщо вона почне розповідати про свій травмівний досвід; надати людині психологічну підтримку.

3. Принцип професійної відповідальності

Працювати в межах власних компетентностей, не виходячи за їхні межі (вміти перенаправляти до фахівців, що мають відповідні компетентності)

Постійно підвищувати кваліфікацію

4. Принцип безпеки та ненасильницької комунікації

Не використовувати засоби психологічної просвіти, що можуть викликати травматизацію або повторну травматизацію

Забезпечувати психологічну безпеку учасників заходів із психологічної просвіти

5. Принцип прозорості та чесності

Чітко інформувати про мету заходу психологічної просвіти, його формат, а також про можливі результати та психологічні наслідки участі в заході (свідоме прийняття людиною власних психічних станів, їхня стабілізація або ж....

Уникати маніпулятивних способів взаємодії з учасниками заходів з психологічної просвіти: не обіцяти неможливого.....

Орієнтовний гайд для фахівця з проведення тренінгу за тематикою психологічної просвіти населення

1. Цільова аудиторія тренінгу (на вибір тренера або за потреби)

- Внутрішньо переміщені особи
- Освітняни,
- Соціальні працівники
- Військові та ветерани
- Підлітки та батьки,
- Громади
- Волонтери
- Медики,
- Лідери думок

2. Мета тренінгу

- Надати базові знання про психічне здоров'я людини
- Сформувати в учасників тренінгу навички емоційної саморегуляції та психологічної підтримки інших
 - Розвинути емоційну грамотність, стійкість, етичну чутливість
 - Створити психологічний простір для рефлексії та взаємної підтримки
 - Визначити зовнішні та внутрішні ресурси відновлення психічного здоров'я населення

3. Роль тренера

- Бути фасилітатором, а не експертом
- Створювати простір для діалогу, не нав'язувати готові рішення
- Бути емоційно доступним, виявляти відкритість, емпатію, але зберігати професійні межі
- Бути гнучким та адаптувати формат психологічної просвіти до контексту: онлайн, офлайн, шелтер, громада

4. Методичні принципи:

- безпеки: жодна вправа не має викликати травматизацію та повторну травматизацію,
- добровільності: участь у рефлексії — за бажанням,
- культурної чутливості: враховувати мову, віру, досвід учасників тренінгу,
- дії: просвіта — це не лекція, а взаємодія.

5. Ресурси для тренера

Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці (2022). *Люди з досвідом війни: тренінгова програма, вправи, етичні орієнтири*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

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

6. Поради для проведення

- Починай з простого: емоції, дихання, тілесні сигнали.
- Використовуй метафори: «внутрішній компас», «психологічний рюкзак методик».
- Завжди залишай простір для тиші, паузи, вибору.
- Завершуй тренінг словами підтримки та надії.

Універсальний сценарій інтерактивного тренінгу з психологічної просвіти населення в умовах війни «Плекаємо стійкість»

Цільова група: можна адаптувати до будь-яких груп дорослих, а також молоді та підлітків, які потерпають від війни.

Мета – здійснення психологічної просвіти шляхом:

- інформування про психологічну природу стійкості та світовий досвід плекання стійкості людини в складних умовах війни за допомогою психологічних та соціально-психологічних засобів,
- опанування техніками стабілізації станів,
- роль соціально-психологічної підтримки та усвідомленої самоєфективності в забезпеченні стійкості людини,
- визначення ресурсів людини в зміцненні психологічної стійкості.

Тривалість: 4–6 годин залежно від кількості учасників тренінгу.

Форма: очна або онлайн.

Кількість учасників: 10–20 осіб.

Інструменти: картки із зображеннями ресурсів людини?, фліпчарт, таймер, музика, Zoom/Google Meet (для онлайн).

Модулі та інтерактивні вправи

1. Вступ: «Давайте познайомимось» (15-20 хвилин)

- Учасники по черзі називають своє ім'я та одну річ, яка допомагає їм справлятися зі стресом.

- Тренер створює та символічно підписує з учасниками тренінгу «угоду безпеки»: добровільність участі в тренінгу, конфіденційність особистої інформації, повага учасників тренінгу один до одного. Вона має містити домовленість щодо вибору кожним учасником активності в тій чи іншій вправі, дотримання етичних норм поведінки, збереження конфіденційності за межами тренінгу, вияву поваги до всіх учасників тренінгу.

2. Модуль «Що таке психологічна стійкість?» (60-80 хвилин).

- Міні-лекція з візуальними слайдами, які розкривають психологічну природу стійкості.

- Гра «Міф чи правда»: учасники отримують картки з переліком тверджень (наприклад: «Травма – це слабкість») і обговорюють, чи вірне або хибне це твердження.

- Групове обговорення: як переконання людини впливають на її стійкість та які переконання українців посилюють їхню стійкість під час війни. Створення короткого переліку індивідуальних настанов стійкості.

3. Модуль «Тіло як ресурс» (30-40 хвилин).

- Вправа «Напруга в тілі: сканування». Учасники зосереджуються на виконання вправи, тренер дає інструкцію: «За бажанням заплющте очі і зробіть фокус уваги на диханні. Під час вдиху відчуйте, як легені заповнюються повітрям, а потім – повільно видихайте. Спостерігайте за своїм диханням, поступово уповільнюючи його. Проскануйте своє тіло і знайдіть місце, де відчуваєте напругу. Спробуйте видихати повітря ніби через це місце, аж поки не відчуєте розслаблення в ньому».

- Робота в міні-групах: обговорення, які сигнали тіла учасники помічають у стресі, де саме відчувається напруга, а де розслаблення.

- Вправа «Де живе емоція»: учасники малюють тіло і позначають, де живуть емоції. У разі потреби можна додати дихальні вправи (наприклад, дихання по-квадрату) або тілесні інтервенції на заземлення (наприклад, потупотіти ногами, спертися на стіну і відчутти, як тіло поступово розслабляється).

4. Модуль «Підтримка та моя ефективність» (50-80 хвилин).

- Вправа «Підтримка»: кожен учасник записує на папері один-два вирази, якими він би хотів підтримати себе. Потім папери перемішуються і кожен витягає стікер і зачитує вголос слова підтримки. Інші учасники слухають і своїми коментарями підсилюють слова підтримки, а також надають зворотній зв'язок щодо тієї чи іншої підтримки: чи підходяща така підтримка в умовах війни, чи підходить ця підтримка всім групам населення, які мають різний досвід війни. Групове обговорення: як соціальна група підтримує людину в складні часи, як приналежність до групи дає відчуття стійкості та згуртованості.

- Рольова гра «Я чую тебе»: робота в парах: один розповідає про свої емоції, інший – використовуючи прийоми активного слухання, дає зворотній зв'язок.

- Вправа «Досвід успіху». Учасники тренінгу за бажанням розповідають про власний досвід успіху та стійкості в складних умовах, а також досягнення ефективності в повсякденних справах. Тренер пропонує учасникам тренінгу вести щоденник успіху, де б вони записували для себе свої «великі» та «маленькі» успіхи, а також досвід взаємної підтримки та взаємодопомоги людей у часи війни.

5. Модуль «Мої ресурси» (60-80 хвилин)

- Вправа «Ресурси» з використанням карток із відповідними зображеннями: учасники вибирають три речі, що намальовані на картках, які їм допомагають (музика, люди, природа тощо), та розповідають назагал про них. На завершення тренер розповідає учасникам тренінгу про найбільш узагальнені види ресурсів стійкості: переконання та віра людини, її почуття, приналежність до соціальної групи, творчість та уява, ерудиція та пізнання, тілесні процеси. Риторичне питання: чи всі та сповна людина використовує наявні в неї ресурси.

- Колаж «Мій ресурс»: створення постера або слайду із зображенням власних ресурсів стійкості.

6. Завершення: «Коло підтримки» (15-30 хвилин).

- Вправа на закріплення знань та навичок із психологічної просвіти. Кожен учасник ділиться одним інсайтом або дією, яку планує зробити після тренінгу. За бажанням учасники можуть написати один одному листи підтримки.

- Подяка тренера учасникам тренінгу. Тренер пропонує в подарунок символічні предмети; кожен учасник тренінгу має можливість отримати камінчик/аркуш із зображенням/стікер, як нагадування про силу стійкості та отримані психологічні знання з підтримки себе та інших.

Шаблон щоденника практики фахівця з психологічної просвіти

Призначення щоденника: сприяє рефлексії, усвідомленню власного професійного розвитку, фіксації труднощів і досягнень.

Структура запису щоденника:

Дата:

Місце / формат заходу:

Цільова аудиторія:

Тема просвітницького заходу:

Що вдалося:

Що було складно:

Які емоції виникали в мене та в учасників заходу:

Що я виніс із досвіду психологічної просвіти:

Які компетентності я застосував:

Що я хочу вдосконалити:

Використання щоденника:

- Щоденна рефлексія під час практики психологічної просвіти
- Матеріал для супервізії
- Одна із підстав для сертифікації або атестації

Чек-лист компетентностей фахівця

Призначення. Чек-лист є інструментом самооцінки або оцінки рівня розвитку компетентностей фахівця з психологічної просвіти. Він допомагає визначити рівень сформованості ключових компетентностей за блоками та показниками компетентностей.

Знання та методологія

- Спирається на науково обґрунтовані підходи до масового поширення психологічних знань серед населення.
- Гнучко адаптує засоби психологічної просвіти до умов війни та потреб громади.
- Знає базові реакції людини на стрес та травму, про вплив війни на психіку людини та ресурси стійкості.
- Проводить оцінювання соціальної ситуації, визначає потреби різних соціальних груп у психологічних знаннях, аналізує ефективність психологічної просвіти.
- Знає ознаки фахового надання спеціалізованої та неспеціалізованої допомоги в сфері психічного здоров'я в умовах війни.

Психологічна просвіта як освітній процес.

- Створює доступні освітні матеріали з психології.
- Проводить тренінги, лекції, просвітницькі кампанії.
- Використовує медіа, інтерактивні формати, QR-коди.
- Пропонує нові формати просвіти.

Комунікація та взаємодія

- Встановлює довірливий контакт, слухає з емпатією.
- Співпрацює з освітянами, медиками, волонтерами, управлінцями, представниками громадських організацій.
- Знає правила травмочутливості та дотримується їх.
- Співпрацює з медіа в контексті дотримання травмоорієнтованих правил поширення інформації серед напаселення.
- Забезпечує емоційну безпеку в груповій роботі.
- Враховує соціальний контекст і взаємодію в громаді, знає соціально-психологічні механізми залучення населення до психологічної просвіти.

Психологічна просвіта в структурі соціально-психологічних інтервенцій та кризового реагування

- Планує і проводить психологічні втручання, під час яких використовує елементи психологічної просвіти.
- Реагує на кризові ситуації, надає першу психологічну допомогу, навчає навичкам емоційної стабілізації, показує дієвість психологічних технік саморегуляції та підтримки іншого, зміцнення психологічної стійкості.
- Знає про бар'єри звернення та ризики стигматизації людини, яка потребує спеціалізованої допомоги в галузі психічного здоров'я

та соціально-психологічного добробуту; володіє навичками залучення людини, в разі потреби, до спеціалізованої допомоги.

- Відповідно до показників психічного здоров'я людини перенаправляє її до вузькопрофільних спеціалістів у галузі психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту.
- Дає психологічні настанови волонтерам у надзвичайних ситуаціях, координує дії команди психологів і волонтерів у таких ситуаціях.

Адаптація та інновації

- Швидко реагує на зміни, створює нові формати психологічної просвіти.
- Використовує цифрові інструменти, інтерактивні ресурси просвіти.
- Інтегрує міжнародні та вітчизняні моделі психологічної просвіти у її локальні практики.

Рефлексія

- Аналізує власну просвітницьку діяльність, вчиться на досвіді, виявляє критичність мислення.
- Бере участь у супервізіях, інтервізіях, навчанні.
- Піклується про власну стійкість та емоційний баланс.

Професійна ідентичність та етика

- Дотримується етичних норм, поважає гідність клієнтів.
- Виявляє моральну позицію в складних ситуаціях, підпорядковує мету психологічної просвіти завданням зміцнення безпеки держави, забезпеченню стійкості населення в часи війни та в боротьбі з російським агресором.
- Враховує культурні, соціальні та контекстуальні особливості аудиторії.

Формат чек-листа

Компетентність	Оцінка (1–5 балі)	Коментар
Знання та методологія	<input type="checkbox"/>	
Психологічна просвіта як освітній процес	<input type="checkbox"/>	
Комунікація та взаємодія	<input type="checkbox"/>	
Психологічна просвіта в структурі соціально-психологічних інтервенцій та кризового реагування	<input type="checkbox"/>	
Адаптація та інновації	<input type="checkbox"/>	
Рефлексія	<input type="checkbox"/>	
Професійна ідентичність та етика	<input type="checkbox"/>	

Використання чек-листа:

- На початку та в кінці навчального курсу для порівняння динаміки.
- У супервізії для фахівців-початківців.
- Як частина атестації або сертифікації.
- Як інструмент самооцінки та оцінки діяльності фахівця в будь-яких інших ситуаціях.

Викладач, тренер, ведучий навчальної групи може використовувати дану таблицю, розширивши або звуживши показники компетентностей психолога-просвітника відповідно до своїх завдань.

Завдання до розділу:

1. Завдання на засвоєння знань.

Мета: закріплення знань про компетентності психолога-просвітника.

Інструкція: Оберіть одну з компетентностей психолога-просвітника з наведених вище в тексті практикуму та опишіть ту з них, яку Ви вважаєте, що Вам необхідно розвивати. Складіть план розвитку цієї компетентності.

2. Практичне завдання

Мета: застосування навичок психологічної просвіти в кризовій ситуації.

Інструкція: 1. Ознайомтесь з умовним кейсом життєвої ситуації: люди похилого віку знаходяться в тимчасовому помешканні після евакуації із зони бойових дій, мають ознаки тривоги та порушення сну»

2. Визначте, які компетентності потрібні для здійснення психологічної просвіти та соціально-психологічної підтримки людини.

3. Складіть план дій у цій ситуації: зазначте, які психологічні знання потрібні фахівцю, визначте етапи втручання, етичні межі взаємодії та ресурси стійкості.

3. Рефлексивне завдання

Мета: усвідомлення власних ресурсів і зон розвитку компетентностей у сфері психологічної просвіти.

Інструкція:

1. Опишіть ситуацію, яка була для Вас професійно складною в аспекті психологічної просвіти

2. Які компетентності допомогли вам її подолати складність ситуації?

3. Які навички ще потребують розвитку?

4. Заповніть таблицю:

Ситуація	Ваша реакція	Необхідна компетентність	Ресурс розвитку компетентності	Висновок

4. Оцінювальне завдання

Мета: визначення рівня сформованості компетентностей у сфері психологічної просвіти.

Інструкція:

1. Оберіть на власний розсуд 10 компетентностей психолога, який здійснює психологічну просвіту, та заповніть відповідну анкету із їхньої самооцінки (за шкалою 1–5 балів).

2. За результатами оцінювання визначте три сильні ваші компетентності і три компетентності, які потребують вашої уваги.

3. Обговоріть результати власного оцінювання у малих супервізорських групах для викладачів психології. Накресліть план дій.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке професійна компетентність психолога та які її ключові ознаки?

2. Які основні компоненти процесу формування компетентностей?

3. Які компетентності є критично важливими для роботи психолога в умовах війни?

4. Яким чином поняття «емоційна стійкість» і «резильєнтність» інтегруються у модель компетентностей психолога-просвітника?

5. Які методи та засоби сприяють формуванню практичних компетентностей психолога-просвітника? Наведіть приклади.

6. Які критерії дозволяють оцінити рівень сформованості компетентності фахівця?

7. Як етичні принципи роботи психолога пов'язані з процесом формування компетентностей психолога-просвітника?

8. Які методичні інструменти можна використати для самооцінки фахових компетентностей психолога-просвітника?

Література

Барінова, Л. Я. (2018). Психологічна компетентність психолога: методичні вказівки для студентів 3 курсу напряму підготовки 6.030102 Психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/16363>

Белан, Н. В. (2023). *Психокорекційна практика як чинник готовності психолога до роботи в реабілітаційних установах.* https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik-tez-konferencii_0.pdf

Доротюк, В. І., Левченко, Ф. Г., Рогоза, В. В., Доротюк, О. Г., Піддячий, М. І., Чудакова, В. П., Коваленко, О. М. (2022). *Методичні засади підготовки вчителя до реалізації компетентно орієнтованого навчання.* Київ: Педагогічна думка. ISBN 978-966-644-645-2

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

Коссова-Сіліна, Г. О., Пахомов, І. В. (2024). *Освітньо-професійна програма БІНПО*. [https://binpo.com.ua/СИЛАБУСИ ТА РОБОЧІ ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІН \(ПСИХОЛОГІЯ 2024 РІК\)-13/](https://binpo.com.ua/СИЛАБУСИ ТА РОБОЧІ ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІН (ПСИХОЛОГІЯ 2024 РІК)-13/)

Лозова, О. (ред.). (2014). Компетентністний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів. Вінниця: Віндрук.

Михайленко, О. (2015). Особливості компетентнісного підходу до підготовки практичних психологів. *Проблеми сучасної психології*, (30), 398–406. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%25p>

Панок, В. Г. (2023). Психологічна служба системи освіти України: виклики, перспективи, оновлення. Інститут модернізації змісту освіти. <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>

Пінчук, О. І. (2024). Теоретична модель здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. <https://scholar.google.com/citations?user=zZIKxOoAAAAJ&hl=uk>

Слюсаревський, М. М., & Григоровська, Л. В. (2022). Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>

Тарасова, Т. Б. (2013а). *Теоретико-методологічні засади психологічної просвіти як напряму діяльності практичних психологів та соціальних педагогів*. Автореф. дис. канд. психол. н., Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка)

Тарасова, Т. Б. (2013б). *Психологічна просвіта: навчальний посібник*. Суми: Університетська книга.

Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці (2022). *Люди з досвідом війни: тренінгова програма, вправи, етичні орієнтири*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

APA Division 56. *Resources for War-Affected Populations* <https://www.apa.org/about/division/div56>

Council of Europe. (2018). *Reference Framework of Competences for Democratic Culture: Volume 1 – Context, concepts and model*. Strasbourg: Council of Europe Publishing. <https://www.coe.int/en/web/reference-framework-of-competences-for-democratic-culture/model>

Hobfoll, S.E., et al. (2007). *Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention*. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007> , <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000284914.02645.9c>

Inter-Agency Standing Committee (2007). *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>

Kaslow, N. J., Grus, C. L., Campbell, L. F., Fouad, N. A., Hatcher, R. L., & Rodolfa, E. R. (2009). Competency assessment toolkit for professional psychology. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4, Suppl), S27–S45. <https://doi.org/10.1037/a0015833>

Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>

Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>

Suffering Scale and Perceived External Support Scale (2018). MHCP Manual. Illustrations by Armelle Sacher. In Heymsfield, G. (2020). Link NCA (Nutrition Casual Analysis) Pilots Visual Indicators on Mobile Devices. https://linknca.org/article/link_nca_pilots_visual_indicators_on_mobile_devices.htm?lng=en

UNICEF (2018). *Psychosocial Support for Children in Emergencies*. <https://www.unicef.org/jamaica/media/2671/file/Psychosocial%20support%20for%200children%20in%20emergencies.pdf>

4. КОМПЛЕКС МЕТОДИЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

4.1. Засоби психологічної просвіти населення, що базуються на методах дії

Цей параграф призначений насамперед психологам, які працюють з групами, і які використовують у своїй роботі засоби психологічної просвіти. Він також буде корисний тим, хто викладає психологам відповідні теми, пов'язані з практичною психологічною роботою.

Психологам, які будуть причетними до психологічної просвіти та до навчання засобам просвіти інших практиків, важливо володіти певними компетентностями. Це стосується не лише знань, обізнаності в багатьох питаннях, що сприяють адаптації людини до реалій війни та поствоєнних проблем, а й володіння певним інструментарієм методик, якими можна успішно доповнювати просвітницьку роботу. В цьому розділі зібрані методичні засоби, які не є психотерапевтичними втручаннями або які можуть бути адаптовані для неклінічного застосування з метою психологічної допомоги людині в переживанні та опрацюванні викликів війни.

Сутність і переваги методів дії. Психодрама. Для роботи з різноманітними соціокультурними темами розроблено ряд методів, які максимально наближені до життя. Серед їх розмаїття існують так звані *методи дії*, які є дуже ефективною моделлю людської практики. Методи дії та загалом *експериментальний підхід*, до якого вони належать, є досить ефективними для роботи з колективними травмами (Chabreah, 2022; Moreno, 1953; Наор, 2005; Наор, Готт, 2011; Шайффеле, 2003; Карп, Холмс, Таувон, 2013). Вони дають змогу трансформувати будь-який конфлікт, безпечно відреагувати сильну агресію, допомогти подивитися на ситуацію з різних, навіть з діаметрально протилежних точок зору (завдяки техніці «обміну ролями»). Методи дії можна використовувати не лише в груповій, а й в індивідуальній і парній роботі, моделюючи відсутню частину групи стільцями, іграшками або іншими символічними предметами.

Практичне здійснення будується на взаємодії з фігурами, залученими в соціальну ситуацію (зокрема, в колективну травму). Ними можуть бути як важливі значимі особи з близького оточення, так і ті, з ким людина прямо не зустрічається, наприклад, політичні діячі і навіть історичні персонажі, включно з такими, до яких існує явне вороже ставлення. Така робота дає можливість вирішувати практичні задачі вираження скорботи, прихованого гніву та відновлення втраченої наступності родової пам'яті, тобто зіставити теперішні події з досвідом і ресурсами минулих поколінь.

Методи дії мають ряд переваг перед іншими підходами, оскільки вони працюють з реальними ситуаціями з життя людини, що максимально наближає їх до дійсності. Фокус уваги зосереджується не на розмірковуванні, а на інсценізованій дії, залучаючи для цього не лише раціональні сфери (інтелект,

сприйняття і пам'ять), а й емоційно-чуттєві та тілесно-рухові складові активності людини. Це значно підвищує ефективність практичних рішень і зміцнює засвоєння досвіду, а також відкриває можливості для емоційного відреагування (аж до всіх форм катарсису). Методи дії за допомогою драматургічної інсценізації роблять доступними глибокі особистісні пласти, що дозволяє працювати з глибинною проблематикою. Можливо не обмежуватись індивідуальною історією життя людини, а й занурюватись в певну соціальну чи історичну ситуацію, переломлену в конкретній історії індивіда, його роду або етнічної спільноти, тобто опрацьовувати в індивідуальному форматі навіть історичні травми.

Є хороший приклад використання інсценування з елементами психодрами та соціодрами в процесі підготовки до дій по зниженню небезпеки неочікуваних катастрофічних подій, якими, наприклад, може бути тероризм (Aradau, van Munster, 2012). Опрацювання історичних травм з використанням методів дії можна проілюструвати прикладом інсценізованого драматургічного розігрування з метою зцілення травми работоргівлі, яке традиційно щорічно здійснюється в Республіці Бенін (Pressley-Sanon, 2011).

Одним з найпопулярніших методів дії є *психодрама* – інтегральний метод, що базується на рольовій грі, але нею не обмежується (Карп и др., 2013). Засновником психодрами є Якоб Морено. Основою психодрами є інсценізована рольова гра, в якій беруть участь члени групи. Один з них є головним героєм (протагоністом), хто пропонує свою життєву ситуацію для розігрування і грає в ній самого себе. Інші учасники грають роль значимих осіб з ситуації протагоніста.

У психодрамі використовується чи не найбільше технік серед інших методів психотерапії, на даний час їх налічується більше трьохсот. Найважливішими з технік є «обмін ролями», «дублювання» і «дзеркало», які дозволяють подивитися на ситуацію з різних точок зору, сприйняти позицію іншого, зрозуміти неусвідомлені чинники поведінки. Ось короткий опис використання цих технік (Киппер, 1993):

Обмін ролями – у психодраматичній групі два учасники міняються місцями фізично, кожен переймає позу, манери, душевний та психологічний стан іншого. Як правило, в обміні ролями бере участь протагоніст. Він тимчасово стає допоміжною особою, а та грає роль протагоніста на час, визначений цим обміном ролями.

Дублювання – допоміжній особі пропонується зіграти спеціальну роль – дублюючу роль протагоніста. Допоміжна особа виконує цю роль одночасно з протагоністом і намагається стати його «психологічним двійником», бути його внутрішнім голосом, свідомістю, висловлювати його почуття, розкривати таємні думки і судження (які інтуїтивно вважає такими, що належать протагоністу але не усвідомлюються ним), допомагати висловлювати їх повно і відкрито.

Дзеркало – здійснюється допоміжною особою, яка виконує роль протагоніста протягом короткого часу, а протагоніст спостерігає за ним, вийшовши з простору дії. Основне завдання допоміжної особи – скопіювати поведінку протагоніста, бути «психологічним дзеркалом». Але іноді буває необхідно перебільшити окремі риси поведінки протагоніста. Тут потрібна інтуїція, розважливість.

Практика застосування психодрами для зцілення колективних травм описана в книзі за редакцією Пітера Келлерманна та Кейт Хадгінс «*Психодрама для тих, хто вижив після травми: розігрування вашого болю*» (Kellermann, Hudgins 2000). Дуже цікавим є досвід ізраїльського психотерапевта Якова Наора, який проводив сесії психодрами для нащадків жертв Голокосту і нащадків німецьких нацистів (в тому числі и тих, хто працював у концтаборах). Така робота, де важка тема колективних злочинів Другої світової війни спільно опрацьовувалась жертвами і агресорами, давала дуже цікаві та важливі результати (Наор, 2005). Для роботи з жертвами культурної травми внаслідок сталінських репресій використовувалася практика психодрами та генограми виживання (Cherapanov, 2015).

Модель терапевтичної спіралі (МТС) в роботі з травмою. Цю модель розробили Кейт Хадгінс і Франческа Тоскані (Hudgins, 2002; Hudgins, Toscani, 2013). Вона використовується для безпечного лікування травм індивідів, груп і спільнот, представників різних мов та культур. В основу роботи з МТС покладено методи експеріментальної терапії (насамперед – клінічно модифіковану психодраму). У ній використовуються результати досліджень психологічної стійкості людини та закономірності посттравматичного зростання. Методика роботи з МТС можна ефективно застосовувати для роботи з індивідуальними травмами, зокрема – з ПТСР, а також з випадками структурного насильства в суспільстві з метою його припинення. Не менш ефективним є її використання для опрацювання наслідків колективних травм, в тому числі з випадками їх трансгенераційної (міжпоколінної) передачі. Результати роботи з МТС розглядаються в контексті всесвітньої системи експеріментальної зміни (Hudgins, Durost, 2022). Ця методика ефективно поєднується не лише з психодрамою та соціометрією, а й з іншими травма-інформованими підходами, зокрема – з практиками відновлення реляційної травми (Giacomucci, 2021; 2023).

Процес роботи з МТС складається з трьох етапів. На першому створюється достатній рівень захищеності та безпеки, актуалізуються резерви стійкості людини. На другому етапі відбувається основна робота з використанням методів дії та експеріментальної психотерапії. На заключному етапі здійснюється інтеграція травмивного досвіду, відновлення цілісності для подальшого посттравматичного зростання.

Суть методики полягає у формуванні нових психологічних ролей людини, які допомагають посттравматичному зростанню. Методологія роботи спирається на поняття *внутрішнього рольового атома особи, яка пережила травму*. Внаслідок травмування в людини формуються специфічні ролі – так званій «травматичний трикутник»: ролі жертви, кривдника та авторитету, що кидає. Ці ролі втілюють усі механізми виживання та дезадаптивні захисні механізми, які люди засвоюють під час травмування або нехтування. Остання роль є унікальною для МТС, в ній уособлюється наступна поведінка, в якій повторюється нехтування самих себе після травми. Ці ролі мають бути трансформовані і подолані, зокрема – шляхом формування альтернативної ролі *Належного Авторитету*, який допомагає створити межі між жертвою та кривдником і спонукати до правильних дій і позитивної самоповаги, сприятливих для зцілення і посттравматичного зростання.

Робота з втратами і горюванням засобами психодрами. Для суспільства, яке воює, дуже характерним є надзвичайна поширеність психологічних травм, пов'язаних із втратами близьких людей: загиблих, зниклих безвісті, тих, що знаходяться в полоні і можуть не повернутися. Близькі загиблої людина переживають горе, яке супроводжується різними фазами горювання. Їх характеристики у різних авторів дещо відрізняються (Дюрегров, Хордвик, 1996; Кюблер-Росс, 2001 та інші), але всі вони описують схожі в загальних рисах прояви.

Одразу, коли людина дізнається про те, що трапилося, виникає *шок*. Свідомість не спроможна впоратись з інформацією, людина на певний час втрачає контакт з реальністю. Далі починається фаза *заперечення*, активуються захисти, людина відмовляється прийняти страшну дійсність, переносячись у свідомості в безтравматичне минуле. За нею настає фаза *гніву*, коли хочеться всіх звинувачувати в тому, що трапилося: оточуючих – за те, що допустили трагедію, лікарів – за недостатність допомоги, себе – за те, що «не попередила» «не встежила», самого загиблого – за те, що той не все зробив, щоб врятуватись. Найтривалішою і найважчою є наступна фаза *гострого горя* – коли людина сповнена страждання, туги, вона часто буває занурена в себе, уникає контактів. Цю фазу ще називають фазою депресії, оскільки вона часто супроводжується тяжкими, іноді нестерпними переживаннями. На цьому етапі розриваються старі міжособові зв'язки, які стали неможливими, і це визначає складність ситуації. На наступній фазі емоційний стан дещо стабілізується, на тлі відносно нормального самопочуття відбуваються негативні сплески, які періодично нагадують про трагедію. Процес горювання стає більш конструктивним, формуються нові соціальні зв'язки, а травма поступово перетворюється на новий життєвий досвід людини. Завершується весь цикл горювання фазою прийняття втрати.

Зціленню від травми втрати допомагають *ритуали*, пов'язані з процедурою прощання; хороший зразок таких традицій пропонує релігійна практика. Так, фаза заперечення може тривати в середньому 5–12 днів, фаза гострого горя – зазвичай до 6–7 тижнів, а весь період горювання, якщо немає ускладнень, завершується протягом одного року. Це відповідає традиції оплакування померлих з відзначенням «9 днів», «40 днів», «роковини». Самі ці ритуали несуть у собі великий психотерапевтичний потенціал.

Людина може застрягати на якихось етапах, чи, навпаки, якісь фази можуть пропускатися, не проживаються повноцінно. У такому разі бажана психотерапевтична допомога. Якщо «пропущена» фаза гніву (наприклад, через заборони на почуття, через страх виявитися слабким чи моральні табу), слід допомогти емоційному відреагуванню цих емоцій і почуттів.

Якщо людина застрягла на фазі гострого горя, можна допомогти їй впоратись з цими переживаннями, завершивши те, що тримає її в цьому стані, наприклад, «не встиг сказати, що люблю (або прощаю)», «не виконав прохання вмираючого» тощо. Це можна проговорити з кимось із близьких, або програти (наприклад, засобами психодрами). В цей період варто давати повну волю почуттям, переживати, горювати.

На практиці це можна здійснити таким чином: поставити перед людиною (протагоністом) порожній стілець і уявити, що на ньому сидить той, кого втратили. Далі можна провести діалог з ним, почергово міняючись ролями шляхом пересаджування на цей стілець. Якщо такий діалог проводиться в групі, бажано, щоб роль загиблого зіграв хтось з учасників, повторюючи його репліки, а протагоніст міг їх почути. Якщо з людиною працює психолог, він сам може не короткий час сідати на порожній стілець (або ставати за спинкою), щоб озвучити відповіді.

Надзвичайно важливо надавати допомогу дітям, які переживають травму втрати і яким часто важко самотійно пройти всі фази горювання, особливо – подолати стадію гострого горя. Сильним інструментом може бути терапія творчістю та творчим переживанням, що дає змогу гармонійно включити образ втраченої людини у внутрішній світ дитини.

Особливими групами травмованих війною є родичі загиблих, зниклих безвісті та тих, хто перебуває в полоні. Ці групи людей потребують специфічної психологічної допомоги. Дуже сильним чинником травмування тут виступає почуття фатальної невизначеності щодо долі близьких, які потрапили в біду, і відчуття цілковитого безсилля вплинути на хід подій, надати необхідну допомогу. Ці проблеми так і називаються – *травмами невизначеності* (Коренчук, 2024).

З родичами загиблих ситуація дещо простіша, але зовсім не легша, оскільки тут фактор невизначеності зникає, тому допомога може полягати в сприянні горюванню та прийнятті втрати. У роботі з родичами зниклих безвісті слід враховувати, що переживання невідомості виснажує психологічні ресурси

людини, а це потребує постійної підтримки. Такі особливості накладають додаткові вимоги до близьких цієї людини, що знаходяться поруч, а також тих, хто їй допомагає. Тут необхідно витримати непростий баланс між підтримкою надії (щоб не дати родичам зниклих безвісті зневіритись і впасти у відчай) і наданням зайвої впевненості (оскільки ймовірність вижити часто буває дуже низькою).

Для родичів військовополонених і цивільних заручників чинник невідомості не діє, проте залишається невизначеність щодо подальшої долі цих людей і перспектив їх повернення. Крім того, уявлення про можливі жахіття в полоні можуть виснажувати не менше, ніж цілковита відсутність інформації.

Родичі загиблих, зниклих безвісті та військовополонених мають особливі психологічні проблеми. Вони часто відчують почуття провини за те, що зробили недостатньо, не вберегли. Це переживання є однією з основних складових травми цих людей. У них також бувають проблеми з невираженими почуттями гніву, смутку, що потребують різних способів відреагування. Хорошою підтримкою може бути спілкування з близькими, яке допомагає вивільнити ці переживання. В окремих випадках необхідна психотерапевтична допомога з використанням елементів творчості: бібліотерапія, всі види арттерапії та терапії творчістю, наприклад написання листів. Добре підходять методи дії: психодрама, соціодрама.

У подібних випадках важливо підтримувати у людини сенс життя, який бажано не втратити навіть у найнесприятливіших умовах. Хороші засоби такої допомоги можна знайти в методах екзистенційної терапії, наприклад логотерапії за В. Франклом (2023). Їх використання може протидіяти знеціненню проблеми на всіх рівнях (насамперед – можливості її вирішення та особистої спроможності це здійснити).

Соціодрама в роботі з травмами війни. Одним з методів дії є соціодрама, розроблена у 1930-ті роки Якобом Морено (Moreno, 1953). В її розробці був використаний досвід роботи в 1915 році з тірольськими біженцями в Міттендорфі під час Першої світової війни. Перша не дуже вдала спроба публічної соціодрами була організована Морено 1 квітня 1921 року у Віденському театрі комедії. В ній він намагався у драматургічній ігровій формі залучити публіку до вирішення кризи, яку переживала країна після розпаду Австро-Угорської імперії.

Соціодрама є одним із ефективних методів дії. Це «заснований на досвіді цілісно-груповий метод соціального дослідження та трансформації міжгрупового конфлікту» (Kellermann, 2007, с. 15). Ця соціально-психологічна технологія призначена для практичної роботи з проблемами конфліктної взаємодії, що відбувається в малих, середніх, великих і глобальних групах людей та інших соціальних спільнотах, причому – практична робота здійснюється переважно через малі та середні групи.

Використання соціодрами допомагає долати негативні тенденції групової та соціальної динаміки, хибні суспільні стереотипи, групові страхи, упереджене ставлення до інших груп чи інших цінностей аж до випадків явної ксенофобії, розв'язувати внутрішньогрупові та міжгрупові конфлікти, а також опрацьовувати безліч інших різноманітних групових тем. Соціодрама може ефективно працювати з соціальною динамікою *колективних травм*, будучи спеціально розробленою для опрацювання даної тематики. Серед її арсеналів робота з наслідками травмування в різних поколіннях внаслідок *трансгенераційної передачі* колективної травми та багатьма іншими аспектами індивідуальних і колективних психологічних травм (Leveton, 2010; Moreno, 1953; Kellermann, 2007; Wiener, Adderley & Kirk, 2011; Карп, Холмс, Таувон, 2013, с. 281–297).

Елементи соціодрами можна використовувати в різноманітних видах діяльності, наприклад, у викладацькій практиці. Робота полягає у драматургічному моделюванні в групі певної ситуації, проблеми, системи цінностей тощо. Можна розігрувати як реальні ситуації, так придумані, наприклад, круглий стіл, на якому присутні представники різних позицій, поглядів, цінностей, політичних вподобань тощо, які дискутують між собою. Сценою взагалі може бути якийсь умовний простір, в якому розташовані ключові фігури, якими можуть бути як люди, так і абстрактні поняття. Важливо, щоб вони були персоналізованими особами і могли взаємодіяти між собою. Може бути заданий напрям взаємодії, проте її характер і форма є повною імпровізацією.

Чудовим зразком роботи з тематикою колективних травм є книга Пітера Фелікса Келлермана «*Соціодрама і колективна травма*» (Kellermann, 2007). Келлерманн виділяє три основних напрями застосування цього методу: соціодраму кризи, політичну соціодраму та соціодраму розмаїття. Саме соціодрама кризи «має справу з колективними травмами та груповими відповідями на катастрофічні події національного значення» (там же, с. 64).

Практика кризової соціодрами передбачає такі основні фази: спочатку ведучий робить вступні коментарі та організовує розігрів; потім керує інсценізацією травмивної події; під час основної дії відбувається не лише когнітивне опрацювання, а й емоційний катарсис; після інсценізації важливим етапом є обмін переживаннями (шерінг) і міжособова підтримка; завершується соціодраматична сесія ритуалом закриття (там же, с. 69–77). В принципі, з колективними травмами можуть працювати всі жанри соціодрами, залежно від характеру і особливостей травмування.

Соціодрама – це виключно груповий метод. На відміну від психодрами, в ній досліджується тема, загальна для всієї групи. Група виступає в цій соціодрамі головним героєм (протагоністом). Соціодрама може ефективно працювати з упередженнями, що утворились внаслідок ворожої пропаганди. Особливе значення це буде мати на деокупованих територіях, де можлива

допомога громадянам, які вирішили залишитися з Україною, але мають виражену проросійську позицію.

Соціодраматичні сесії можна організувати, залучивши до добровільної участі представників різних політичних та історичних поглядів і суспільних орієнтацій. В основі роботи може бути активна колективна інсценізація взаємодії різних соціально-політичних позицій, наприклад, розігравши уявні перемовини, саміт, укладання спільної угоди тощо.

Подібна дія здатна змінити власну позицію або, принаймні, допомогти краще зрозуміти позицію іншого. Це може дати хороший шанс прийняти цю другу позицію, як можливу для співіснування з власною позицією, без ворожнечі, конфліктного протистояння, або війни (неявної чи відкритої). Є цікавий досвід застосування соціодрами, описаний в міжнародному виданні, присвяченому теорії та практиці роботи з крос-культурною проблематикою в різних регіонах світу (Wiener, Adderley, & Kirk, 2011).

Історична соціодрама і формування історичної картини світу.

Окремими жанрами соціодрами можна також вважати *історичну соціодраму* та *культурну соціодраму*. Чудовий приклад історичної соціодрами про демонстрував Пітер Келлерманн під час свого приїзду в Київ у 2015 році, коли він провів захоплююче дійство на тему української історії (Гой та ін., 2004). Культурна соціодрама (culture-drama) та *нарративна соціодрама* (narradrama) описується в книзі за редакцією Еви Леветон, присвяченій зціленню колективних травм методами соціодрами та драматерапії, що включає також музику, живопис, танець, колаж та ритуал (Leveton, 2010). З досвідом використання історичної соціодрами та дотичних до неї жанрів (*аксіодрама*, *міфодрама*) можна також познайомитись в літературі (Горностаї, 2023, с. 268–270).

Історичну соціодраму можна з великим успіхом використовувати при викладанні історії, соціології, або інших суспільних дисциплін. Найчастіше це відбувається у формі драматургічного розігрування ключових історичних подій, які яскраво висвітлюють процес націєтворення або розвінчують шкідливі історичні та політичні міфи. Спочатку група знайомиться з історичною реальністю, яку належить дослідити. Потім учасники обирають ролі історичних персонажів, задіяних в історичних подіях, і розігрують обраний сюжет. По завершенню дії учасники групи обов'язково діляться своїми переживаннями під час дії та отриманими інсайтами.

Особливістю соціодрами є відсутність написаного сценарію, який треба завчити, вся дія відбувається імпровізовано відповідно обраних персонажів. Розгортання дії має в основному відповідати історичним даним, проте можливий відхід від реальності, наприклад, як би могли розвиватись події, якби не було певних ключових помилок, які мали великі наслідки. Історична соціодрама це не просто відтворення історії, а її осмислення в процесі активного переживання.

Історична соціодрама може ефективно працювати з національною та історичною самосвідомістю, національною ідентичністю, історичною пам'яттю, долати наслідки історичних травм та великих міжгрупових конфліктів. Досвід використання історичної соціодрами добре себе зарекомендував у роботі з психологічною проблематикою українського суспільства. За допомогою цієї практики можна ефективно опрацьовувати історичні та культурні травми українців, вирішувати інші екзистенційні проблеми української історії. Вона є потужним засобом формування та відновлення історичної та історико-культурної картини світу, розвінчування шкідливих історичних і політичних міфів (Горностай, 2024).

Темами історичної соціодрами можуть бути ключові періоди і події національної історії, де формувалась або навпаки спотворювалась історико-культурна картина світу українців, історії досягнень і помилок видатних історичних постатей та багато інших. На жаль, історичних спотворень і фальшувань було багато внаслідок багатолітнього колоніального досвіду, і цей спадок є дуже чутливою історичною травмою для України. В її основі лежить агресивна політика та експансія Московії-Росії, асиміляція нею історико-культурної спадщини українського народу.

Результат цих процесів, як не дивно, розглядається Росією як вагома «підстава» сучасної агресії проти України. Отже, використання описуваних методів є не лише засобом окультурювання історичних травм і формування національної ідентичності, а й чинником протидії сучасній інформаційній війні. Їх варто поєднувати з різними формами історичної та психологічної просвіти. Ця робота може сприяти підвищенню психологічної стійкості та витривалості в умовах воєнної агресії, які базуються на розумінні суті екзистенційних цінностей, які захищає український народ. Це також є запорукою свідомого розуміння суті історичної та політичної справедливості, яка має бути досягнута в результаті перемоги.

Допомога жертвам інформаційної війни та практики миробудівництва. Важливим завданням під час будь-якої війни є захист від маніпуляції свідомістю людей. Інформаційна війна є складовою будь-якої війни, і вона спрямовується не лише на жертву агресії, а й на саму групи-агресора, спотворюючи психології людей, перетворюючи їх на маріонеток режиму. Серед жертв інформаційних травм найбільш проблемними є люди, які знаходяться в умовах масованої пропаганди, наприклад, мешканці, які тривалий час перебували під окупацією. У частини з них сформувалось вороже ставлення до українських цінностей і власного суспільства.

Допомога громадянам України з крайньою проросійською позицією є окремим важливим завданням психологічної просвіти. Ця проблематика стосується не лише жителів деокупованих територій, а й громадян, які не були під тривалою окупацією, але залишались прихильниками «руського міра». Тут

Йдеться про роботу з конфліктами ідентичностей і дотичних проблем. Можна виокремити дві категорії таких людей: пасивних жертв російської пропаганди, які мають некритичне мислення і фактично отруєні токсинами тривалої брехні, і свідомих прихильників імперської ідеології. Психологічна просвіта має працювати переважно з першою групою, а що стосується другої групи (особливо тих, хто перебував під окупацією більше 10 років), для роботи з ними слід насамперед використовувати методи примирення ворогуючих сторін, наприклад, миробудівництво.

У роботі з жертвами інформаційної агресії має бути організована копійка просвітницька робота, спрямована на світоглядні проблеми та ціннісні орієнтації. Одне з завдань такої роботи полягає в усуненні «емоційних домінант», які є чинниками формування образу ворога, наприклад ненависть до міфічного «фашизму», що перетворилася на ідею фікс. Дуже важливо знижувати рівень ксенофобії та формувати більш «олюднене» сприйняття інших людей. Важливим завданням є підвищення (або відновлення втраченої) когнітивної складності особистості, щоб перейти від чорно-білого сприйняття «хороший-поганий» до прийняти менш оцінного якісно-багатомірного сприйняття світу.

Слід розуміти, що психологічна просвіта і допомога жертвам ворожої пропаганди не повинні мати нічого спільного з «промивкою мізків», інакше вона може перетворитися на таку ж пропаганду, тільки з протилежним інформаційним вектором. Хорошим прикладом такої роботи є денацифікація в повоєнній Німеччині, однак і там вона була не ідеальною, і містила масу недоліків. Слід також розуміти, що така робота може дати реальні результати лише у віддаленій перспективі, в тому числі і в наступних поколіннях.

Вирішувати ці задачі можна індивідуально і в групах, спираючись на різні когнітивно-поведінкові та раціонально-емотивні техніки з використанням елементів соціодрами. У роботі зі свідомими проросійськими переконаннями просвітницька робота може бути доповненою практиками миробудівництва за участі представників різних позицій і поглядів. У такому комплексі заходів можна очікувати недирективне прийняття (або хоча б допускання) позицій, які б відповідали задачам деколонізації, декомунізації і деімперіалізації свідомості. Як мінімум, це може сприяти розширенню діапазону точок зору і прийняттю більшого розмаїття соціального світу.

Практика роботи з ворогуючими групами, яка отримала назву «миробудівництво» (peacebuilding), останні роки набуває популярності у світі (Doyle, Sambanis, 2000; Sandole, 2010; Mac-Ginty, 2011; Schirch, 2013; Kustermans, Sauer, Segaert, 2021). Миробудівництво спрямоване на досягнення примирення між різними учасниками міжгрупових конфліктів, у яких ворожнеча доходила до рівня війни. Це дуже складне завдання – примирення ідеологічних ворогів, але його успішне розв'язання може стати хорошим засобом профілактики історичних травм.

Завдання для самостійної роботи

1. Продумайте, яким чином ви можете застосувати елементи методів дії у вашій професійній діяльності.
2. Складіть приблизний план опрацювання травми з використанням методів дії.
3. Спробуйте визначити, до яких травматичних ситуацій, з якими ви зустрічались в житті, можна застосувати модель терапевтичної спіралі.
4. Пригадайте і опишіть, як вам доводилось надавати допомогу людині, що пережила втрату. Чим би ви могли зараз доповнити таку роботу?
5. Визначте, які на вашу думку події української історії заслуговують на опрацювання методом історичної соціодрами.
6. Які засоби психологічної просвіти ви могли б обрати при спілкуванні з людиною з ідеологічними поглядами, протилежними вашим.

Контрольні питання

1. Які ви знаєте напрями і види методів дії?
2. Які практичні задачі вирішують методи дії?
3. Які основні техніки психодрами ви знаєте?
4. Що таке внутрішній рольовий атом особи, яка пережила травму?
5. Що таке посттравматичне зростання і як воно досягається?
6. Які періоди горювання проходить людина, яка переживає втрату?
7. Якої допомоги потребують люди, які втратили близьких?
8. Які травми ми називаємо травмами невизначеності?
9. З якими темами працює метод соціодрами?
10. Які результати передбачені при використанні методу соціодрами?
11. Які задачі вирішує застосування методу історичної соціодрами?
12. Якої допомоги потребують жертви інформаційної війни?

Література

- Гой, Т. В., Горностай, П. П., Кистаева, Е. В. (2005). Общество и коллективная травма: Семинар Питера Келлермана. *Психодрама и современная психотерапия*, 2–3, 141–145.
- Горностай, П. (2023). *Психологія колективних травм: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. <https://lib.iitta.gov.ua/738684/>

Горностай, П. П. (2024). Історико-культурна картина світу та історична травма українців. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 7–29. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-157>

Горностай П. П. Консультативна психологія: Теорія і практика проблемного підходу. – 2-ге вид., перероб. і доповн. [монографія]. – Київ: Ніка-Центр, 2025. – 416 с.

Дюрегров, А., Хордвик, Е. (1996). *Детское горе: Несколько советов родным и близким*; пер со швед. Стокгольм.

Карп, М., Холмс, П., Таувон, К. Б. (Ред.) (2013). *Руководство по психодраме* / пер с англ. Киев: Изд. П. Горностай.

Киппер, Д. (1993). Клинические ролевые игры и психодрама; пер. с англ. Москва: Независимая фирма «Класс».

Коренчук, Т. (2024). Психологічні проблеми родичів загиблих, зниклих безвісти та осіб, що перебувають у полоні. У Плетка, О. Т. (Упор.) *Соціально-психологічні особливості професійної діяльності фахівців соціальної сфери: психологічна освіта в умовах війни* (с. 79–84). Київ.

Кюблер-Росс Э. (2001). *О смерти и умирании*; пер.с англ. Киев: София.

Наор, Я. (2005). Театр Холокоста. *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 15–30.

Наор, Я., Готт, Х. (2011). Навстречу исцелению: Противостояние Холокосту через психодраму, социодраму и ритуалы. *Психодрама и современная психотерапия*, 1–2, 39–46.

Франкл, В. (2023). *Лікар та душа. Основи Логотерапії*; пер. з англ. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».

Шайффеле, Э. (2003). Изменения сознания в психодраме и социодраме. *Психодрама и современная психотерапия*, 3(4), 12–27.

Aradau, C., van Munster, R. (2012). The Securitization of Catastrophic Events: Trauma, Enactment, and Preparedness Exercises. *Alternatives*, 37(3), 227–239. <https://doi.org/10.1177/0304375412449787>

Doyle, M. W., Sambanis, N. (2000). International peacebuilding: A theoretical and quantitative analysis. *American political science review*, 94(4), 779–801. <https://doi.org/10.2307/2586208>

Howard, J. M., & Goelitz, A. (2004). Psychoeducation as a Response to Community Disaster. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh001>

Chabreah, A. (2022). Drama therapy and complex collective trauma. *Drama Therapy Review*, 8, Issue Drama Therapy with Incarcerated, Criminalized and Justice-Impacted Populations, 113–119. https://doi.org/10.1386/dtr_00095_7

Cherepanov, E. (2015). Psychodrama of the Survivorship. *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 63(1), 19–31. <https://doi.org/10.12926/0731-1273-63.1.19>

Giacomucci, S. (2021). *Social work, sociometry, and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers*. Singapore: Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7>

Giacomucci, S. (2023). *Trauma-informed principles in group therapy, psychodrama, and organizations: Action methods for leadership*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003277859>

Hudgins, M. K. (2002). *Experiential treatment of PTSD: The therapeutic spiral model*. New York: Springer.

Hudgins, K., Durost, S. W. (2022). *Experiential Therapy from Trauma to Post-traumatic Growth: Therapeutic Spiral Model Psychodrama*. Singapore: Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-3175-8>

Hudgins, K. & Toscani, F. (Eds.) Foreword by A. Blatner. (2013). *Healing world trauma with the Therapeutic Spiral Model: psychodramatic stories from the frontlines*. London & Philadelphia. Jessica Kingsley.

Kellermann, P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley. https://sociodramanetwork.com/wp-content/uploads/2022/01/017_Peter-Felix-Kellermann-Sociodrama-and-Collective-Trauma-2007.pdf

Kellermann, P., Hudgins, M. K. (Eds.) (2000). *Psychodrama for Trauma Survivors: Acting Out Your Pain*. London: Jessica Kingsley.

Kustermans, J., Sauer, T. & Segaert, B. (Eds.) (2021). *A Requiem for Peacebuilding?* Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.

Leveton, E. (Ed.) (2010). *Healing Collective Trauma Using Sociodrama and Drama Therapy*. New York: Springer.

Mac Ginty, R. (2011). *International Peacebuilding and Local Resistance: Hybrid Forms of Peace*. United Kingdom: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230307032>

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, N.Y.: Beacon House Inc.

Pressley-Sanon, T. (2011). Acting Out: Performing memory of enslavement in Ouidah, Benin Republic. *Journal of Pan African Studies*, 4(5), 57–80. <https://doi.org/10.1080/19376812.2021.1997612>

Sandole, D. (2010). *Peacebuilding (War and Conflict in the Modern World)*. Cambridge, UK: Polity Press.

Schirch, L. (2013). *Conflict Assessment and Peacebuilding Planning: Toward a Participatory Approach to Human Security*. Boulder, CO.: Kumarian Press.

Wiener, R., Adderley, D. & Kirk, K. (Eds.) (2011). *Sociodrama in a Changing World: An anthology of international developments*. Raleigh, NC: www.lulu.com

4.2. Засоби промоції психосоціального добробуту

4.2.1. Актуальність та стратегічне позиціонування промоції психічного здоров'я та психосоціального добробуту в умовах війни

Психосоціальний добробут як стратегічний імператив суспільства в умовах війни. Фахівці, що здійснюють психологічну просвіту в умовах війни, мають знати про організаційну структуру та засоби промоції психосоціального добробуту населення. З одного боку, психосоціальний добробут людини – це по суті одне з провідних завдань психологічної просвіти населення та в будь-яких умовах реалізації просвіти, як під час війни, так і в мирні часи. З іншого боку, психологічна просвіта інтегрована в заходи з промоції психосоціального добробуту, і тут модель МПК інтервенцій у психічне здоров'я та соціально-психологічний добробут населення (IASC, 2007) добре це відображає. Тому засоби промоції добробуту містять і засоби психологічної просвіти. Також необхідно зауважити, що психосоціальний добробут тісно пов'язаний із станом психічного здоров'я людини та її підтримкою зі сторони інших, тому часто ці терміни вживаються в зв'язці, тому і тут їхнє поєднання буде обґрунтованим відповідно до контексту.

Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП) у кризових умовах виходять за рамки індивідуального психологічного відновлення та лікування і стають стратегічним імперативом для соціальної стабільності та економічного відновлення. Як показує досвід країн, які зазнали довготривалого впливу криз, їхня нездатність забезпечити адекватну, стійку та систематичну психосоціальну підтримку в умовах війни загрожує довгостроковому відновленню громад, порушує соціальне функціонування та знижує загальну якість життя.

Промоція психосоціального добробуту – це не лише інформування населення, а й системна діяльність, спрямована на створення такого соціального середовища, в якому:

1. Зменшується стигма навколо психічного здоров'я.
2. Створюється соціальний попит на послуги ПЗПСП.
3. Формується колективна стійкість та соціальна згуртованість.
4. Здійснюється вертикальна інтеграція цінностей ПЗПСП у державні політики та законодавчі рамки (зверху вниз).

Розрив між потребою та реалізацією промоції психосоціального добробуту. Незважаючи на глобальне визнання цінності психосоціального добробуту, головна проблема в утвердженні цієї цінності серед населення полягає у розриві між наявністю ефективних психосоціальних втручань та їх фактичним впровадженням у великому масштабі. Промоція психосоціального добробуту має бути спрямована на подолання цього розриву шляхом:

✓ *Локалізації знань* про психічне здоров'я та психосоціальний добробут, які поширює психологічна просвіта; тут потрібна адаптація міжнародних та доказових програм до місцевого культурного контексту, мови та потреб, а також розроблення власних національних програм.

✓ *Розширення охоплення* населення такими знаннями (Task-Sharing): Навчання неспеціалізованого персоналу (вчителів, сімейних лікарів, волонтерів) для надання базової підтримки, що дозволяє експоненційно збільшити кількість «пунктів доступу» до практик психосоціального добробуту.

4.2.2. Системні засоби промоції: багаторівнева екосистема

Ефективна промоція психосоціального добробуту реалізується не через ізольовані кампанії, а через побудову багаторівневої екосистеми ПЗПСП (Multilayered MHPSS Eco-system), як це запропоновано у дослідженні для дітей, постраждалих від конфлікту (UNICEF, 2024). Ця модель, що ґрунтується на піраміді інтервенцій IASC (2007) та екологічній теорії Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1977), охоплює чотири концентричні шари підтримки:

Рівень 1: Промоція через Соціальне Середовище (Policy & Governance Layer). Це найвищий рівень промоції, який забезпечує політичну волю керівників країни та інституціоналізацію цінностей ПЗПСП.

✓ **Засіб 1: Інтеграція в державну політику:** Промоція ПЗПСП досягає максимальної стійкості, коли вона інтегрується у державні регуляторні політики (наприклад, Концепцію розвитку психічного здоров'я до 2030 року). Це створює сприятливе правове та фінансове поле для всіх ініціатив.

✓ **Засіб 2: Багатосекторальна координація:** Формальне залучення ключових секторів держави (Охорона здоров'я, Освіта та Наука, Соціальний захист, Юстиція, Медіа) через Технічні робочі групи (MHPSS TWG). Промоція відбувається через узгоджені повідомлення та спільне картографування послуг з психосоціального добробуту (4W-картографування) (IASC, 2014), що робить допомогу видимою та доступною для населення.

✓ **Засіб 3: Створення управлінських структур:** Створення національних та регіональних координаційних центрів, які забезпечують єдиний підхід до ПЗПСП та його цінностей.

Рівень 2: Промоція через Інфраструктуру Послуг (Service Delivery Infrastructure). На цьому рівні промоція ПЗПСП забезпечується через матеріальні ресурси та організаційно-функціональні структури, наближені до громади.

✓ **Засіб 4: Центри Життєстійкості** в громадах (CRCs): використання існуючої інфраструктури, наприклад, українських Центрів

життєстійкості як локальних хабів для надання ПЗПСП. Це дестигматизує допомогу, оскільки підтримка вбудована у звичайний, повсякденний громадський простір. Практичний аспект реалізації цього засобу полягає в тому, що Центри мають бути оснащені матеріалами для дитиноцентричних та сімейних активностей (в разі, якщо Центри працюють з дітьми), що підвищує їхню привабливість для населення та його залученість до психологічної просвіти.

✓ **Засіб 5: Телемедичні та мобільні платформи:** використання цифрових інструментів для охоплення населення сільських та прифронтових регіонів, де фізичний доступ до практик психологічної просвіти та послуг з підтримки психосоціального добробуту обмежений. Промоція відбувається через доступність послуг, що є критичним фактором.

4.2.3. Засоби промоції через Спільнотні Практики (CoPs)

Спільнотні Практики (CoPs) є ключовою інфраструктурою для внутрішньої, професійної промоції психосоціального добробуту та якості послуг. Це механізм гарантує стійкість соціальної системи та забезпечує практичне втілення практик, що підтримують психосоціальний добробут населення.

CoPs як інструмент подолання професійного вигорання. Одним із найбільших бар'єрів для сталості ПЗПСП є вигорання постачальників послуг. Промоція добробуту починається з добробуту тих, хто надає допомогу.

✓ **Засіб 6: Механізм підтримуючої супервізії/менторства:** Регулярні групові та індивідуальні супервізійні сесії (особливо інтервізії — підтримка для менторів з різних установ та організацій) слугують промоцією професійної стійкості. Вони створюють безпечний простір для обміну досвідом та емоційного розвантаження, що є основою для безперервності та якості послуг.

✓ **Засіб 7: База даних фахівців та їхня сертифікація:** розроблення таких баз та сертифікація підвищують довіру громад до якості послуг, що є формою непрямой промоції психосоціального добробуту.

CoPs як генератори контенту та знань. Спільнотні Практики є ідеальним майданчиком для створення контекстно-релевантних промоційних матеріалів.

✓ **Засіб 8: Створення «Історій Успіху» (Success Stories):** У рамках CoP фахівці збирають та документують історії бенефіціарів, тобто тих, хто отримує вигоду від послуг у сфері психосоціального добробуту (з їхньої згоди), та які демонструють мультиплікаційний ефект програм ПЗПСП. Ці історії є

найбільш потужним наративним засобом промоції психосоціального добробуту для широких верств населення та політиків, оскільки вони:

➤ А) зменшують стигму та показують, що звернення по фахову допомогу в разі негараздів із психічним здоров'ям або труднощів з психосоціальним добробутом є соціальною нормою, тобто нормальною поведінкою людини, що потерпає від таких негараздів і труднощів,

➤ Б) демонструють цінність та користь від програми.

✓ **Засіб 9: Розроблення уніфікованої методології:** Спільне розроблення посібників, рекомендацій та навчальних матеріалів забезпечує єдність повідомлень у сфері ПЗПСП. Єдиний стандарт комунікації, єдина термінологія, що забезпечує узгоджене розуміння понять є критичними для формування довіри між тими, хто надає послуги, а також між ними та тими, хто ці послуги отримує.

4.2.4. Засоби комунікаційної промоції та подолання стигми

Стигматизація залишається одним із найсильніших бар'єрів, що обмежує звернення за допомогою (лише 40% ветеранів із симптомами ПТСР звертаються по підтримку) (Frankova, et al, 2024). Комунікаційна промоція має бути багатоформатною, цільовою та наративною.

Цільові кампанії з психологічної просвіти населення та промоції психосоціального добробуту, медіа-інтеграція заходів та кампаній

✓ **Засіб 10: Медіа-кампанія для соціального середовища:** запуск мультимедійних кампаній (радіо, соціальні мережі, постери), що просувають основні цінності ПЗПСП та нормалізують психічний дистрес.

✓ **Засіб 11: Використання публічних каналів інформування населення:** забезпечення видимості та доступності психоедукаційних матеріалів через усі можливі та доступні електронні ресурси та канали (групи в соціальних мережах, YouTube-канали, інтерактивні веб-сайти).

Промоція через залучення громадськості. Промоція психосоціального добробуту має бути знизу-вгору (bottom-up) по піраміді інтервенцій у ПЗПСП (Inter-Agency Standing Committee, 2007), залучаючи саму спільноту як агента змін.

✓ **Засіб 12: Принцип «Рівний-Рівному» (Peer-to-Peer):** впровадження заходів, де підтримку надають люди зі схожим досвідом (наприклад, жінки-ветерани, які ведуть групи підтримки для інших жінок-ветеранів). Це створює атмосферу довіри та ефективно руйнує стигму тих, хто звертається за

спеціалізованою допомогою в сфері психічного здоров'я та психосоціального добробуту.

✓ **Засіб 13: Міжсекторальне навчання:** проведення спільних семінарів та заходів для фахівців з різних галузей (наприклад, соціальні працівники та вчителі). Таке навчання виводить знання про ПЗПСП за межі клінічного сектору, перетворюючи інші суспільні інститути (школи, місцеві адміністрації) на "пункти первинної психосоціальної допомоги".

Висновки. Інтеграція досвіду промоції психосоціального добробуту в практики спільнот та зміцнення їх стійкості, щоб бути ефективною, використовує психологічну просвіту населення. Промоція психосоціального добробуту є наріжним каменем розбудови стійких суспільств. У кризових умовах цей процес вимагає системного лідерства та чіткого розуміння того, що ефективні втручання повинні бути інституціоналізовані на рівні політики та громади. Спільнотні Практики (CoPs) виступають ключовою інфраструктурою, яка, поєднуючи академічний досвід, міжнародні стандарти та локальну мудрість, перетворює тимчасову міжнародну допомогу на стійку, керовану громадою систему підтримки. Інвестування у цей багаторівневий підхід є стратегічним імперативом для забезпечення загального добробуту та відновлення населення після травми війни.

Завдання для здобувачів психологічної просвіти: розроблення плану промоції психосоціального добробуту на рівні громади.

Мета: навчити студентів та інших фахівців, що підвищують свою кваліфікацію в сфері психологічної просвіти, застосовувати системний підхід до промоції психосоціального добробуту в конкретній громаді.

Завдання 1: аналіз контексту промоції психосоціального добробуту та визначення його бар'єрів. Студенти/фахівці, що підвищують кваліфікацію, повинні обрати конкретну цільову групу (наприклад, ВПО у місті, ветерани у сільській громаді, підлітки у шкільному середовищі) та здійснити аналіз за такими пунктами:

1. *Бар'єри доступу:* визначити 2-3 головні бар'єри звернень за допомогою в сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (наприклад, географічна ізоляція, висока стигма, брак фінансування) для обраної групи.

2. *Стейкхолдери:* ідентифікувати 3-4 ключових акторів, які можуть стати основою для спільнотних практик (CoP), наприклад, сімейний лікар, директор школи, голова громадської організації, місцевий психолог.

3. *Повідомлення*: сформулювати одне ключове повідомлення, яке нормалізує психічний дистрес для цієї групи та відповідає їхньому соціокультурному контексту (наприклад, для військових ветеранів: “Стійкість означає не лише відсутність болю, а й спільне відновлення”).

Завдання 2: розроблення засобів промоції психосоціального добробуту за моделлю спільнотних практик (CoP). Студенти/фахівці, що підвищують кваліфікацію, мають розробити 3-етапний план промоції психосоціального добробуту на прикладі проведення медіа-компанії та впровадження в практику подальших заходів для певного соціального середовища (можна обрати будь-яке середовище, наприклад, ВПО, деокуповані території, громади, які постраждали від повітряних атак); необхідно інтегрувати в план, який містить три етапи (I. підготовка, II. впровадження, III. розвиток стійкості), заходи CoP.

Таблиця

План промоції психосоціального добробуту в спільноті

Етап Промоції	Засіб промоції (із переліку пунктів 5.2-5.4)	Роль CoP (спільнотних практик)	Результат (Metrics)
I. Підготовчий етап зі зміцнення соціального середовища (Strengthening Environment)	<i>Приклад: Засіб 10: Медіа-кампанія для соціального середовища.</i>	CoP розробляє контент (тексти повідомлень, опитувальники, відео) та проводить фокус-групи для тестування повідомлення.	Зниження рівня стигми серед бенефіціарів (до/після медіа-кампанії), % охоплення населення медіа-повідомленнями та % медіа, які поширили повідомлення.
II. Впровадження (Service Delivery)	Засіб 12: Проведення заходів за принципом «Рівний-Рівному» (Peer-to-Peer).	CoP навчає та супервізує тренерів «Рівний-Рівному» із цільової групи.	Кількість проведених груп підтримки, % плинності тренерів у програмі.
III. Політики розвитку стійкості (Sustainability & Policy)	Засіб 13: Міжсекторальне навчання.	CoP розробляє єдину методологію для інтеграції заходів ПЗПСП у місцеві освітні/соціальні протоколи.	% прийняття методології місцевою владою, кількість секторів, що використовують протокол.

Завдання 3: розвиток рефлексії та лідерства в спільноті, в тому числі і в сфері психологічної просвіти. Студенти/фахівці, що підвищують кваліфікацію, повинні пояснити:

1. Як цей план сприяє вертикальній інтеграції ПЗПСП у місцеве управління?

2. Як цей план забезпечує стійкість послуг після завершення донорського фінансування (наприклад, за рахунок волонтерства або включення плану до місцевого бюджету)?

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином пов'язані між собою промоції психосоціального добробуту та психологічна просвіта в спільноті?
2. У чому полягає промоція психосоціального добробуту, які її складові?
3. Які існують види промоцій психосоціального добробуту?
4. Чому так важливий єдиний підхід до промоції психосоціального добробуту в спільноті?
5. Яким чином готуються ключові інформаційні повідомлення для певної соціальної групи в процесі промоції психосоціального добробуту?

Література

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>

Frankova, I., Bahmad, M. L., Goloktionova, G., Suvalo, O., Khyzhniak, K., & Power, T. (2024). *Mental health and psychosocial support in Ukraine: Coping, help-seeking and health systems strengthening in times of war: Interdisciplinary desk review*. ARQ National Psychotrauma Centre & VU Amsterdam. Retrieved from <https://arq.org/en>

Inter-Agency Standing Committee (2007). *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>

Inter-Agency Standing Committee (2014). Who is Where, When, doing What in Mental Health and Psychosocial Support (4W Tool) <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-who-where-when-doing-what-mental-health-and-psychosocial-support-4w-tool-2014>

UNICEF (2024). *Children in Ukraine: Mental health and psychosocial support needs*. https://www.unicef.org/ukraine/en/media/45566/file/Brief_MHPSS_2024.pdf

4.3. Піскова реконструкція світу як засіб психологічної просвіти в громаді

1. Вступ

Даний розділ практикуму призначений для психологів, які працюють у взаємодії із соціальними працівниками, педагогами та фахівцями, що здійснюють психосоціальну підтримку дітей і дорослих у громадах, які переживають наслідки війни. Він створений для професіоналів, які прагнуть опанувати сучасні методи психологічної просвіти, зміцнення емоційної стійкості та роботи з травматичним досвідом у груповому форматі. Методика піскової реконструкції світу представлена таким чином, щоб викладачі психології змогли навчити здобувачів післядипломної педагогічної освіти та інших форм підвищення кваліфікації практичних психологів, психологів сфери освіти, фахівців у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки її практичному застосуванню.

Засоби психологічної просвіти бувають різні – більш або менш структуровані. Підходи, методики, технології просвіти можуть варіюватися від лекційної подачі матеріалу до інтерактивних тренінгів, групових практик, індивідуального консультування, фасилітаційних сесій, елементів психоедукації в структурі інших психологічних інтервенцій, використання психологічної просвіти в процесі надання психологічної допомоги особистості, зокрема арттерапії, КПТ тощо. Представимо тут один із прикладів інтегрованого підходу до психологічної просвіти – методику «Піскова реконструкція світу», що поєднує класичні прийоми піскової терапії, арттерапію, психологічну просвіту, соціальну фасилітацію та елементи інших підходів до надання психологічної допомоги та соціально-психологічної підтримки людини. Цей засіб просвіти дозволяє учасникам події, участь у якій пропонується взяти психологом мешканцям громади або представникам спільнот та груп, що раптом опинилися разом на певній території, у символічній формі відтворити свій внутрішній світ, дослідити приховані емоційні процеси, віднайти способи гармонізації життя через творчі зміни в побудованій ними піскової композиції та набути психологічних знань.

Методику так названо тому, що вона базується на символічній побудові моделі «світу» – внутрішнього, що відображається в зовнішньому – за допомогою піску, фігурок, природних матеріалів та артоб'єктів. Учасники реконструюють простір, який символізує їхній поточний психоемоційний стан та уявлення про світ, а потім через діалог, рефлексію та психологічний супровід знаходять шляхи до позитивних змін, адаптації або зцілення. Назва підкреслює метафоричний зміст роботи — не просто створення піскової картини, а саме перебудова світосприйняття у безпечному та символічному полі взаємодії.

Особливістю цього методу є поєднання терапевтичної і просвітницької складових: під час сесії учасники не тільки проживають свій досвід у безпечному просторі соціальної взаємодії, але й отримують нові знання про механізми саморегуляції, шляхи подолання стресу, важливість ресурсного мислення – здатності помічати та використовувати внутрішні й зовнішні опори,

що надають сили, допомагають зберігати відчуття контролю та сприяють відновленню людини навіть у складних обставинах її життя.

Метод психологічної роботи з піском може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі, а також для роботи з громадами після кризових та травмівних ситуацій — наприклад, стихійних лих, конфліктів, збройної агресії, що супроводжується воєнними злочинами та руйнуванням цивільної інфраструктури, а також вимушеного переселення. У цих випадках він стає інструментом колективного переосмислення досвіду, відновлення довіри та пошуку спільних рішень членами громади. Тут ми представимо груповий варіант роботи.

Практика використання методики «Піскова реконструкція світу» показує, що вона особливо ефективна для:

- дітей та підлітків у період адаптації до нових умов мешкання або навчання;
- родин, які переживають життєву кризу;
- соціальних груп (громад), які об'єднані територіально та потребують ресурсу для подолання наслідків трагічних обставин, відновлення соціальної комунікації, знаходження спільної мети та смислів буття.

2. Історія та теоретичне підґрунтя методики

Методика «Піскова реконструкція світу» має витоки у класичній пісковій терапії, авторкою якої є швейцарська психотерапевтка Дора Марія Кальфф. Ця класична методика (Kalff, 1991) була створена у середині ХХ століття на основі концепцій К. Г. Юнга про колективне несвідоме, архетипи та символічну мову образів (Юнг, 2018, 2022). Юнгіанські ідеї стали теоретичним підґрунтям у розвитку терапевтичних підходів, у яких внутрішні переживання могли набувати символічної форми у грі та в творчих діях. Кальфф також спиралася на метод «*World Technique*», запропонований у 1920-х роках британською педіатрицею та психоаналітичнею Маргарет Ловенфельд, яка використовувала набір фігурок і пісочницю як простір, де дитина могла відтворювати власний «світ у коробці» (Lowenfeld, 1939). Кальфф інтегрувала цей підхід із юнгіанською концепцією символів та архетипів, створивши методику «*Sandplay therapy*», яка стала основою сучасних психологічних практик роботи з піском.

Стисло нагадаємо, як традиційно відбувається робота з піском за Д. Кальф. Клієнт обирає фігурки та розміщує їх у пісочниці, створюючи власний символічний простір. Цей процес відбувається у вільній, ненав'язливій формі й дозволяє людині виразити несвідомі переживання, внутрішні конфлікти та ресурси, що стають видимими у побудованій ним композиції.

Ідея трансформації методики Д. Кальф до потреб громади, що переживає травму війни, зародилась в рамках діяльності громадської організації «ПРОМИР» (Асланян, 2025). Мешканці Слов'янської громади, яка першою в Україні, в 2014 році, пережила окупацію, опікувались цією організацією після звільнення. Методика попередньо була апробована, а згодом упроваджена в практику психологічної просвіти та психологічного відновлення громади. Апробація показала її ефективність у груповій роботі з дітьми та дорослими,

після чого структура та окремі елементи методики були уточнені й адаптовані відповідно до потреб учасників (там само). Адаптація модифікованої методики до психологічних потреб мешканців, що пережили окупацію, відбувалася у громадах Донецької області протягом 2014–2021 років. У цьому контексті зазначимо, що згідно міжнародної класифікації психологічних інтервенцій ця методика роботи з населенням відноситься до другого рівня піраміди інтервенцій Міжвідомчого постійного комітету – цільової підтримки громади та сімей у кризових ситуаціях (USAID, 2023).

Характерною ознакою методики “Піскова реконструкція світу” є структурованість: після діагностичного етапу обов’язково реалізується трансформаційний блок, а завершальним етапом стає просвітницьке обговорення. Важливою умовою ефективності є врахування культурного контексту громади, у якій проводиться інтервенція: локальні традиції, символіка та образи, що мають особливе значення для учасників події. Зазначимо: тут ніяк не йдеться про російську мову як мову агресора, а мається на увазі мови національних меншин та корінних народів України. Такий підхід забезпечує глибше залучення, підвищує довіру та дозволяє інтерпретувати створені образи у пісочниці відповідно до цінностей і досвіду конкретної спільноти.

Авторська методика “Піскова реконструкція світу” (Асланян, 2025), на відміну від класичної роботи з піском Д. Кальф, як уже зазначалося, є інтегративною та поєднує в собі такі теоретичні підходи:

- аналітичну психологію (інтерпретація символів і архетипів як каналів доступу до несвідомого),
- гештальт-підхід (усвідомлення «тут і тепер» і завершення “незавершених” ситуацій, тобто закриття гештальту),
- арт терапевтичні техніки (творча трансформація емоцій),
- теорію сенсорної інтеграції (тактильна взаємодія з піском як засіб регуляції емоційного стану),
- засади психологічної просвіти (надання населенню знань щодо подолання психологічних труднощів та експертна оцінка таких знань на предмет зрозумілості, доступності, зручності, егалітарності, безпечності використання знань населенням),
- травмоінформований підхід (створення умов безпеки, передбачуваності та поваги до досвіду людини, мінімізація ризику повторної ретравматизації та акцент на розвиток ресурсності й відновлення людини).

Протягом свого багаторічного використання методика довела свою ефективність у колективному переосмисленні травматичного досвіду, формуванні атмосфери довіри в громаді, розвитку навичок емоційної саморегуляції та опануванні елементарними психологічними знаннями учасниками події в громаді під назвою «Піскова реконструкція світу».

Паспорт методики “Піскова реконструкція світу”

Формат: групова арт-практика психологічної просвіти громади.

Цільова аудиторія: діти (5-12 років), батьки

Тривалість події: в середньому 60-90 хвилин (тривалість залежить від віку дітей).

Кількість учасників: залежить від розміру вуличної пісочниці (орієнтовно – один квадратний метр на одну дитину). На групу дітей 6-8 осіб потрібно 5 фахівців з психологічною освітою.

Кількість психологів і їхні ролі:

- **Координатор/ведучий практики** – веде групу, пояснює завдання, підтримує динаміку та атмосферу безпеки;
- **Співведучий/фасилітатор** – допомагає дітям у процесі створення композицій, підтримує комунікацію між дітьми та батьками. Якщо дітей більше, ніж 6-8 осіб, то і фасилітаторів має бути більше;
- **Спостерігач/аналітик** – фіксує процес, звертає увагу на прояви емоцій, невербальну поведінку, допомагає в подальшому аналізі результатів;
- **Психолог для батьків** – проводить анкетування та просвітницьку роботу з дорослими, надає роз'яснення про психоемоційний стан дітей, відповідає на запитання, дає практичні поради;
- **Асистент** – допомагає під час реєстрації учасників; підтримує дітей та батьків у побутових моментах (напої, вода, при потребі — супровід дитини до туалету).

Мета: створити відкритий, дружній простір взаємодії, у якому діти можуть безпечно виражати емоції та важкий досвід війни, а дорослі — отримати базові знання про психоемоційні наслідки впливу війни на психіку дитини та способи психологічної підтримки дітей.

Завдання:

- допомогти дітям символічно виразити свій внутрішній світ через образи та фігурки у пісочниці;
- сприяти розвитку психологічної грамотності батьків, зменшенню тривоги, підвищенню відчуття контролю та безпеки в учасників події;
- посилити психологічні ресурси батьків у розумінні потреб дітей, ознайомити батьків із простими техніками підтримки;
- сприяти згуртованості громади через спільну творчу діяльність.

Територія проведення події в громаді. Вибір території проведення заходу для батьків і дітей має велике значення. Він має витримувати певний баланс приватності та відкритості для учасників заходу. Обов'язково знайдуться перехожі, які питатимуть, а що тут відбувається, та даватимуть по ходу свої коментарі. Тому важливо організувати захід так, щоб батьки та діти почувалися не як в «акваріумі» або як на сцені, під прицільним поглядом звичайних роззяв, а були психологічно залучені в подію. Це може бути територія закладу освіти, медицини, центру дозвілля для батьків і дітей, яка мають огорожу. Це може бути навіть зона відпочинку або затишна територія поміж будинками житлового масиву, якщо така зона достатньо приватна, а

мешканці прилеглих будинків, які опиняться поряд, будуть поінформовані асистентом про те, що саме відбувається: діти з батьками психологічно відновлюються, граючись в пісочницю. Канали інформування мешканців громади про захід можуть бути формалізованими та особистими, наприклад, про захід може бути повідомлено через місцеві медіа або ж сайт організації, яку представляють психологи, як коротке оголошення про захід із психологічної просвіти для батьків і дітей, та через особисті запрошення батьків і дітей від психологів організації, яку вони представляють. Тому такий захід психологічної просвіти і позиціонується в громадському просторі як подія. Якщо відгуки тих дорослих членів громади, хто першими взяв участь у цій події, будуть позитивними про неї, то надалі знайдуться й ті, хто захоче також взяти участь у такій події. Комунікація між дітьми також не виключає використання «сарафанного радіо» в поширенні досвіду роботи з психологами серед членів громади. Тут спрацьовує стратегія «маленьких кроків», яка надає психологічної стійкості громаді. Якщо в громаді буде проведена низка таких подій, то варто їхнім організатором узагальнити такий досвід та поширити серед мешканців громади через офіційні ЗМІ.

ЕТАПИ РОБОТИ

1. Підготовчий етап:

- реєстрація учасників;
- отримання відповідних письмових дозволів від батьків на участь дітей у події (Додаток А);
- знайомство, пояснення мети, правил безпечного простору;
- заповнення анкет батьками (дуже бажано; додаток Б).

На цьому етапі **всі учасники знаходяться разом** у спільному просторі. Після озвучення мети та правил координатор і фасилітатор переходять із дітьми до пісочниці для проведення основної частини практики.

Зони відповідальності команди

- **Координатор та фасилітатори** — організація простору й таймінгу, інструктаж команди, комунікація з учасниками; ведення роботи з дітьми у пісочниці, підтримання безпечного та залученого для учасників події процесу.
- **Спостерігач-аналітик** — фіксація процесу за стандартизованою формою, відстеження дотримання правил і безпеки учасниками події, короткі примітки про динаміку групи (без інтерпретацій).
- **Психолог для батьків** — робота з дорослими: анкетування/пост-анкетування, відповіді на запитання, пояснення психологічних аспектів реконструкції світу, короткі рекомендації щодо підтримки дитини та самодопомоги.
- **Асистент** — реєстрація учасників, збір згод/анкет; підготовка матеріалів (пісок, фігурки, інші роздатки – камінці, листя рослин, аркуші паперу, олівці тощо), технічна підтримка простору; роздача брошур і пам'яток, допомога батькам/дітям під час переміщень; збір пост-анкет, базова логістика (вода, перерви), за потреби — фото/відео **лише** за письмової згоди батьків;

організація миття рук учасників заходу після роботи з піском. Лопатки для піску тут необов'язкові, краще їх не використовувати, бо саме тактильний контакт дитини з піском сприяє гармонізації її внутрішнього світу.

Важливо підкреслити, що вся команда працює у межах професійної етики: дотримується стандартів конфіденційності, отримує інформовану згоду учасників, дбає про захист дітей та послуговується чутливою, підтримувальною мовою (Додаток В).

2. Діагностично-проективний етап. Цей етап можна означити як “Мій світ зараз”, він складається з:

- спонтанної побудови пісочної картини світу «*яким він є зараз*»: дитина обирає фігурки, розміщує об'єкти в просторі пісочниці, описує, що і де відбувається;
- робота з метафорами дитини: “де небезпечно”, “де безпечно”, “де ти живеш”, “хто тебе охороняє”;
- рефлексія побудованої картини світу через малювання або оповідь.

Роль батьків: під час цього етапу вони залишаються поруч, але отримують чітку інструкцію спостерігати за процесом і не втручатися у процес створення дитиною свого символічного світу, якщо вона сама їх не запросить. Це допомагає зберегти автономність дитини, а також підсилює діагностичний і терапевтичний ефект вправи.

3. Трансформаційний етап. Залежно від віку учасників події цей етап може по-різному наповнюватися смислами та називатися: «Світ, в якому я хочу жити та в якому мені добре»/ “Світ, в якому хочу жити” тощо. На цьому етапі відбувається:

- зміна елементів побудованої піскової композиції: переміщення існуючих фігур для створення більш гармонійного простору; видалення об'єктів, які символізують небезпеку, страх або неприємні переживання; заміна “негативних” символів на нейтральні чи ресурсні; запитання ведучого та фасилітаторів до дитини: “Що ти можеш змінити у своєму світі?”;
- додавання нових фігур або предметів, що символізують підтримку, силу, надію, безпеку, захист: люди-герої, тварини, що уособлюють захист; елементи природи, що викликають відчуття спокою (дерева, вода, сонце тощо); символи стосунків і зв'язків між людьми та означають друзів, родину, “мудрих наставників”;
- побудова безпечного місця: створення простору, де дитина/учасник відчуває себе у безпеці; відображення у композиції “куточка спокою”, де є ресурси для відновлення (будинки, фортеця, острів, коло захисту);
- взаємодія з батьками (залучення їх до реконструкції картини світу): батьки *можуть* долучатися до реконструкції картини світу, символічно додаючи підтримуючі елементи;
- спільне створення символу “родини” або “групи підтримки”; запитання ведучого та фасилітаторів до дитини: “Чия допомога тобі потрібна?”, “Кого або що можна додати, щоб стало краще?”

- побудова особистого простору сили, безпеки, радості: учасники створюють символічне відображення місця, де вони відчують внутрішню силу; визначають, що допомагає їм відновлюватися (до прикладу, “талісман”, “місце сили”, фігура, що уособлює віру в себе); додають елементи, які уособлюють радість та життєву енергію (іграшки, квіти, світло, кольорові об’єкти);

- творення образу майбутнього: у символічній формі відтворюється картина бажаного майбутнього; творення образу майбутнього супроводжується запитаннями ведучого та фасилітаторів до дитини: розкажи самому собі “Де я буду?”, “Хто буде поруч?”, “Що в мене буде?”, “Що я зможу робити у цьому світі?”. Це допомагає сформуванню орієнтирів та надію, пов’язати внутрішній світ із перспективою розвитку.

Залучення батьків: на цьому етапі, за потребою дітей, до процесу можуть бути запрошені батьки. Це важливо у випадках, коли дитина хоче бачити дорослого у власному «безпечному світі» або потребує його підтримки. Участь батьків має бути ненав’язливою й відбуватися виключно на запит дитини.

4. Етап символічного завершення:

- *Вибір «героя».* Учасники обирають фігурку, яка символізує їхній внутрішній ресурс — силу, мудрість, віру в себе, підтримку зсередини. Це може бути казковий персонаж, тварина, людина чи символ. *Пояснення координатора:* “Цей герой — це твій внутрішній помічник, він завжди з тобою, навіть коли ти його не бачиш”.

- *Ритуал закопування.* Обраний символічний об’єкт можна “закопати” у пісок як знак збереження надії чи мрії. *Пояснення координатора:* “Ми закопуємо цей символ у пісок, щоб він зберігав твою мрію та силу. Навіть якщо його не видно, він залишається поруч і захищає тебе”.

- *Фото «реконструйованого світу».* Фото робиться для особистого користування учасників. Батьки роблять фото лише своїх дітей, і лише за бажанням батьків і дітей. На загальних фото **не мають бути присутні діти**; якщо можливо, то дітей взагалі не треба фотографувати, навіть батькам. Мета фотографування – збереження результату творчої роботи, а не фіксація дітей.

- *Рефлексія.* Діти осмислюють свій досвід через творчість: малюнок “Світ, який я створив/створила”; короткий лист самому собі; вигадана історія про створений світ; аудіо- чи відеозапис? процесу творчості (за згодою учасників).

- *Інтеграція досвіду.* Щоб закріпити пережите, група дітей може разом створити спільний продукт своєї активності: зробити колаж із символів і малюнків або обрати спільну назву для створених світів; запропонувати групову гру (наприклад, кожен додає елемент до спільного “світу”).

- *Поширення результатів (за бажанням учасників).* Фото реконструйованого світу може бути надіслане у груповий чат або розміщене на інформаційних ресурсах учасників чи громади (за умови згоди усіх учасників події і без присутності на фото дітей).

Примітка: процес має творчий характер. Координатор повинен уважно відчувати динаміку групи та за потреби коригувати перебіг того чи іншого етапу: додавати нові елементи, пропонувати творчі завдання чи навпаки спрощувати процес, залежно від настрою та ресурсності дітей.

5. Психопросвітницька сесія для батьків. Психолог готує відповіді на запитання батьків, які вони попередньо зафіксували в анкеті (питання 16 і 20) перед активностями в пісочниці, і на цій основі розповідає, як можна підтримувати дитину та самих себе у період дистресу. Батькам даються доступні пояснення про значення символічної гри та емоційних проявів дитини, а також рекомендації щодо зміцнення психологічної стійкості дітей удома. Додатково пропонуються прості стратегії підтримки, розроблені на основі концепції подолання стресу Zimmer-Gembeck & Skinner (2011), які можна застосовувати у повсякденному житті.

На цьому етапі психолог організовує створення спільної пам'ятки разом із батьками — на ватмані або великому аркуші, куди учасники записують власні ідеї, поради й способи підтримки дітей і себе під час стресових ситуацій. Така колективна робота сприяє обміну досвідом, взаємопідтримці та формуванню відчуття компетентності. Після завершення батьки фотографують спільну пам'ятку, щоб мати її у своєму телефоні чи домашньому архіві. Другим кроком є роздача попередньо розроблених брошур із перевіреною інформацією про організації, що надають психологічну допомогу, та рекомендаціями щодо збереження психічного здоров'я в умовах війни.

6. Завершальний етап

Батьки та діти збираються разом, діляться враженнями й відчуттям спільності. Батьки заповнюють пост-анкету, що допомагає оцінити отриманий досвід та окреслити подальші їхні потреби у підтримці (додаток Г).

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ

Компонент	Опис
Пісочниці	одна велика вулична пісочниця для групової роботи або декілька маленьких, що знаходяться поруч на одній території
Матеріали	пісок, який може бути розсипаний безпосередньо на землю, і тоді потрібно зробити межі цього простору за допомогою встановлення прапорців або натягнутої мотузки на палицях, або вивантажити пісок насипом у дитячій вуличній пісочниці), мініатюри, фігури людей, фігури професій, мости, природні об'єкти, символи, папір, форми/бланки для спостереження, анкета для батьків. Пісок має бути чистим, без зайвих предметів

<p>Команда</p>	<p>Координатор/ведучий</p> <ul style="list-style-type: none"> ● головний організатор і модератор процесу; ● пояснює мету, правила, завдання для дітей і батьків; ● підтримує групову динаміку, створює атмосферу безпеки; ● веде основну частину події з дітьми (разом із фасилітатором); ● відчуває темп і стан групи, вносить зміни в процес за потребою. <p>Співведучий / фасилітатор (и)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● допомагає координатору у взаємодії з дітьми; ● супроводжує дітей у процесі побудови світу в пісочниці; ● стежить, щоб кожна дитина мала простір для самовираження; ● підтримує контакт з дітьми через прості запитання, заохочує до творчості; ● бере участь у трансформаційному етапі та інтеграційних іграх. <p>Спостерігач / аналітик</p> <ul style="list-style-type: none"> ● фіксує перебіг заходу (записи, нотатки, спостереження за невербальною поведінкою дітей та реакціями батьків); ● оцінює прояви емоційних станів, динаміку взаємодії; ● допомагає координатору в подальшому аналізі ефективності методики; ● на етапі підготовки підтримує процес анкетування та реєстрації; ● може долучатися до логістичної підтримки учасників заходу (розміщення учасників, організація простору). <p>Психолог для роботи з батьками</p> <ul style="list-style-type: none"> ● організовує психопросвітницьку сесію для дорослих за тематикою: ознаки дистресу, поради щодо підтримки дітей і себе, важливість звернення за допомогою; ● відповідає на запитання батьків, пояснює прояви поведінки дітей; ● підтримує атмосферу довіри серед дорослих; ● може проводити короткі стабілізаційні вправи для зниження тривожності; ● координує роздачу анкет, листівок та інформаційних матеріалів. <p>Асистент</p> <ul style="list-style-type: none"> ● відповідає за технічні та організаційні моменти: підготовка пісочниці, фігурок, роздаткових матеріалів, стільців; ● допомагає під час реєстрації учасників; ● підтримує дітей та батьків у побутових моментах (напої, вода, при потребі — супровід дитини до туалету); ● може допомагати фасилітатору в ігрових завданнях
-----------------------	--

Психологічна просвіта	Усна міні-сесія + інформаційні матеріали для батьків, у яких представлено основні емоції дітей у реагуванні на події війни та стратегії психосоціальної підтримки дітей батьками, контакти партнерських організацій, які надають психосоціальну підтримку
Рефлексія	“М’яке” обговорення (спокійна, безпечна, підтримувальна форма спілкування між учасниками де немає оцінювання, критики чи тиску) + символічний акт завершення

Адаптація методики за віковими групами

Вікова група	Участь батьків	Теми, які використовуються на трансформаційному етапі	Особливості роботи,
5–6 років	Обов’язкова участь батьків	“Світ, де я веселий/весела”, “Світ, де мене захищають”	Діти пояснюють свій світ через вибір фігурок і короткі репліки.
7–8 років	Бажана присутність батьків (поруч, без втручання, якщо дитина спеціально не просить)	“Мій світ, де я граюся”, “Світ, у якому мені добре”	Координатор ставить уточнюючі запитання. Діти можуть вигадати свою назву світу або розповісти коротку історію.
9–10 років	Напівсамостійна робота, бажана участь дорослого	“Мій сьогоднішній світ”, “Світ, у якому мені спокійно”	Діти можуть описувати свій світ словами, створювати «історії в піску». Акцент робиться на описі сюжетів та емоцій персонажів.
11–12 років	Самостійна робота	“Світ майбутнього, який я обираю” Світ, в якому я хочу жити та в якому мені добре»/ “Світ, в якому хочу жити”	Можлива дискусія в малих групах. Акцент робиться на соціальні цінності та особисту позицію дитини.

Примітки для тих, хто проводить подію:

- працювати з дітьми лише за добровільної згоди;
- не інтерпретувати роботи в присутності дитини;
- забезпечити дитині можливість для відпочинку та спокійного завершення роботи.

СЦЕНАРІЙ ГРУПОВОЇ АРТ-ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОСВІТИ ГРОМАДИ «ПІСОЧНА РЕКОНСТРУКЦІЯ СВІТУ» для дітей 7–8 років з батьками

Тривалість: 60-80 хвилин

Завдання:

- створити простір символічного відновлення після травматичних подій;
- залучити батьків до підтримки емоційної стійкості дитини;
- надати дорослим психоедукаційні знання щодо дитячих реакцій на стрес та різні стратегії подолання стресу.

1. Вступ. Спільне привітання і знайомство (10 хв)

Координатор/ведучий:

- вітає родини;
- озвучує правила: безпека, повага, відкритість та обговорює етапи заходу (що роблять діти, а що батьки і в якій послідовності);
- пропонує зробити невелике коло знайомства, назвати ім'я дитини і дорослого, та сказати одне слово, з яким вони сьогодні прийшли на подію;

Акценти ведучого: “Наша мета — не пояснювати дитині, що все добре, а допомогти їй створити світ, у якому їй хочеться жити, гратися, спілкуватися та допомагати іншим разом будувати світ”.

“Пісок — це безпечна мова людини, коли в неї часом не вистачає слів щось пояснити. Тут усе має право на існування”.

2. Створення пісочної картини світу (15–20 хв)

На цьому етапі проводиться кілька послідовних «кіл» роботи з піском. Кожна пісочна ділянка — це простір для спільної творчості: у ній працює дитина або пара «дитина + дорослий» (батько, мати або довірена особа). Виходячи з віку та емоційного стану дитини, початок роботи може бути різним: хтось розпочне самостійно, хтось — за участі дорослого. Загальна рекомендація для батьків: дати можливість дитині самостійно створити свій світ.

Фасилітатор має бути уважним до кожної дитини, забезпечуючи достатній простір для самовираження. Якщо дорослий допомагає дитині, важливо попередити його про необхідність дати дитині свободу створити образ саме того світу, який вона проживає зараз.

Наголос ведучого та фасилітаторів: “Це не про красу, а про зміст, відчуття та настрій”.

Крок 1 — створення картини «Мій світ зараз»: Дитина (самостійно або з підтримкою дорослого) створює символічне середовище, у якому відображається її внутрішній стан. Інструкція дитині: “Спробуй уявити, що перед тобою маленький світ, який ти можеш створити сам. Тут усе може бути так, як ти хочеш: люди, тварини, рослини, будинки,

гори, вода, навіть чарівні істоти чи речі. Побудуй цей світ так, щоб він показував, **який твій світ зараз**, — що в ньому відбувається, хто там живе, що важливе для тебе сьогодні. Можеш зробити це в пісочниці, використовуючи фігурки, іграшки, природні чи підручні матеріали. У цьому світі немає правильного чи неправильного — він просто твій.”

Фасилітатор може задавати “м’які” навідні питання:

- “Як би ти назвав цей світ?”
- “Хто тут живе?”
- “Що тут відбувається?”
- “Що тобі тут подобається, а що — лякає чи засмучує?”

У цей момент спостерігач, за необхідності – у взаємодії з фасилітатором, фіксує в своїх нотатках, які типи копінг-стратегій проявляє дитина відповідно до класифікації Циммер-Гембек і Скіннер (адаптивні чи дезадаптивні).

Крок 2 — перетворення: «Світ, у якому я хотів(ла) б жити»

У наступному колі дитина (самостійно або в парі з дорослим; або в парі за згодою з іншою дитиною) трансформує картину так, щоб вона відповідала уявленню про безпечний, комфортний та радісний простір.

Ведучий каже:

- «А тепер спробуй зробити свій світ таким, у якому тобі буде добре, безпечно й радісно».
- «Подумай, що можна змінити або додати, щоб цей світ став саме таким, як ти хочеш».
- «Ти можеш працювати сам/сама, або разом з іншим учасником чи дорослим, якщо захочеш».

Якщо дитина відмовляється змінювати світ ведучий або фасилітатор підтверджує її право: «Добре, значить твій світ уже безпечний і радісний. Розкажи, будь ласка, яким він є». **Важливо залишити дитині право на вибір.** Дитина або дорослий можуть не завершувати створення світу чи не озвучувати його сенс, якщо не готові до цього. Координатор має наголосити, що будь-який варіант є прийнятним і цінним. Можна використати такі формулювання: *«Ти можеш змінити свій світ або залишити його таким, як є, — обидва варіанти правильні»*, *«Якщо не хочеш зараз розповісти словами, то можна просто показати свою піскову побудову та зовсім нічого не пояснювати»*. Такий підхід підтримує відчуття безпеки, зменшує ризик повторної травматизації та зберігає контроль за процесом у руках учасника події.

Додаткові запитання до дитини:

- “Як змінився цей світ?”
- “Що тут з’явилося нового?”
- “Хто або що допомогло тобі зробити його таким?”
- “Що повинен зробити дорослий, щоб цей світ став реальністю?”
- “Чия допомога тобі потрібна?”

Фіксація змін відбувається у **листку спостереження аналітика** за такими показниками (Додаток Д):

- **Поведінка дитини:** активність, спонтанність, співпраця, емоційні прояви.
- **Символіка світу:** нові елементи, ресурси, образи безпеки, позитивні персонажі.
- **Копінг-стратегії** (за моделлю Циммер-Гембек і Скіннер): підтримка, адаптація, самостійність, або ж безпорадність, ізоляція тощо.

Фасилітатор за нагоди також може фіксувати зміни в поведінці та творчості дитини.

3. Презентація та символічна передача підтримки (15–20 хв)

Презентація індивідуальних світів. Кожна дитина або пара, що працювали разом (дитина й дорослий або дитина й дитина) презентують свою пісочну історію словами або невербально.

Можливі формулювання:

- «Це наш світ...»
- «Тут ми відтворили...»
- «Це те, що допомагає нам почуватися краще...»
- «А це — те, чого ще бракує, щоб було спокійно, тепло й безпечно».

Якщо дитина не готова говорити, може говорити дорослий або дитина покаже невербально (зробить жест; покаже пальцем на те, що для неї/нього головне). Фасилітатор допомагає дитині м'якими питаннями, спрямовуючи її увагу на підтримку, ресурси й значущі символи.

Поєднання світів. Після презентацій координатор пропонує об'єднати окремі світи в *спільну історію людей, які взяли участь у заході*. Надалі психологи, роблячи публічні звіти про низку таких психологічних подій серед населення громади, можуть узагальнити такі історії в спільний наратив громади.

Орієнтовні запитання:

- “Що спільного є у ваших світах?”
- “Які герої або символи можуть бути друзями?”
- “Чи можемо ми з'єднати ці світи мостом, стежкою, дорогою?”
- “А якщо ми об'єднаємо всі світи — яким стане наш спільний простір?”

Діти можуть фізично створити «міст» у пісочниці (лінії з піску, розташування фігурок, символічні предмети).

Мета: показати, що навіть різні індивідуальні історії мають точки дотику й можуть творити спільний простір підтримки людей.

Символічна передача підтримки. Координатор підсумовує: “Коли ми ділимося ресурсами й символами, ми стаємо сильнішими разом. Обери щось у

своєму світі, що ти готовий подарувати іншій парі — це буде символ підтримки”. “Подумай: що саме ти хочеш передати? Силу? Надію? Дружбу?” Кожна пара обирає один символ, який “дарує” іншій парі (фігурку, камінчик, мушлю тощо). Це є жестом солідарності та взаємної підтримки.

4. Емоційне завершення та ресурс (10-15 хв)

На завершення ведучий пропонує кожній дитині або парі, коли працювали вдвох, створити «сімейний символ підтримки», який буде надалі вдома нагадувати дитині та іншим членам родини про безпеку й любов. Це може бути:

- спільне для дитини та батьків слово,
- жест,
- предмет із пісочної композиції.

Ведучий говорить: «Зараз я пропоную вам створити **свій сімейний символ підтримки**. Це може бути слово, яке нагадує про вашу любов і єдність, або жест, який допомагає відчувати спокій і зв'язок, або предмет із вашої пісочної картини, який ви хотіли б забрати з собою додому на пам'ять – як знак того, що безпека і турбота залишаються з вами, навіть коли ви виходите за межі своєї домашньої кімнати. Подумайте, що саме для вас сьогодні стало знаком тепла, сили, любові чи захисту. Я дам вам кілька хвилин, щоб обрати або створити цей символ».

Діти по черзі, в колі групи, називають це слово, предмет або жест. Інші учасники також можуть спробувати обрати назву для цього символу або створити з декількох слів спільну назву для «об'єднавчої» реконструйованої картини світу: бо ж мости та доріжки між індивідуальними пісочницями наведені.

Завершальне коло в пісочниці: “Що сьогодні було для вас важливим?”. Цей момент слугує м'яким переходом до повсякденного життя з опорою на здобуті учасниками нові внутрішні й зовнішні ресурси.

5. Психопросвітницький блок для батьків (10 - 20 хв)

У той час, коли діти завершують роботу та складають іграшки разом із координатором, фасилітатором та асистентом, психолог проводить психопросвітницький блок для дорослих.

Завдання психолога:

- дати відповіді на найактуальніші запитання, які батьки озвучили або написали в анкетах на початку заходу;
- пояснити, як війна й криза впливають на емоційний стан дітей та які симптоми тривоги чи стресу можуть спостерігати в дітей батьки;
- показати батькам прості та доступні стратегії підтримки дітей у повсякденному житті (на основі концепції Циммер-Гембек і Скіннер: підтримка – адаптація – самостійність);

- допомогти батькам усвідомити власний емоційний стан і його вплив на дітей;
- дати конкретні приклади діалогів і дій, які можна використати вдома в комунікації з дітьми.

Орієнтовний текст просвітницької сесії для батьків. “Дякую вам, що ви прийшли разом із дітьми. Ваша присутність тут – це вже велика підтримка для них. Я хочу поділитися тим, як війна і криза впливають на дітей, і дати кілька простих рекомендацій, які допоможуть вам краще розуміти й підтримувати свою дитину і себе. Я орієнтуюся на ті запитання, які ви написали в анкетах та задавали протягом сьогоднішнього заходу.

Як говорити з дітьми про війну? Чи потрібно називати речі “своїми іменами”? Про війну потрібно говорити з дітьми на їх мові, діти мають знати що відбувається і вміти подбати про себе у випадку необхідності. Кожна мати чи батько краще знають свого сина чи доньку і зможуть адаптувати наступний текст під себе:

“Війна — це коли країни або групи людей починають сваритися не словами, а зброєю. Це дуже небезпечно, бо під час війни страждають люди, руйнуються будинки, школи, парки. Тому ми всі дуже хочемо, щоб війна закінчилась і настав мир».

“Коли відбувається щось небезпечно чи страшно, ми можемо почуватися по-іншому, ніж раніше. Наші настрої змінюється, і це нормально. Так буває з усіма людьми”.

Війна руйнує відчуття безпеки та стабільності, що особливо важливо для дитини. Вона може втратити відчуття передбачуваності, відчутти тривогу за себе й близьких, стати занадто чутливою до небезпеки або, навпаки, замкненою та відстороненою. У дітей порушується звична структура життя, і вони шукають нові способи адаптації, часто через емоції та поведінку.

Говорити про війну потрібно без залякування. Не потрібно розповідати про жорстокість, кров чи смерть. Краще акцентувати на тому, що поруч є люди, які захищають і допомагають.

“Так, зараз іде війна. Це небезпечно, але є багато людей, які нас захищають і допомагають”.

Типові емоційні та поведінкові симптоми дитини:

- страх: дитина часто питає «чи буде вибух?», боїться залишатися сама;
- мовчазність: дитина мало говорить, ніби «закривається»;
- агресія: крики, конфлікти, удари по іграшках чи інших дітях;
- регресія: повернення до більш ранньої поведінки (дитина знову смочче палець, проситься спати з мамою);
- тривога: постійна напруженість, дитина погано зосереджується;
- проблеми зі сном: нічні жахи, труднощі із засинанням;

○ нестабільність емоційного стану: плач без видимої причини, надмірні збудливість і вразливість, «відсутній погляд».

Приклади екологічних відповідей дорослих на поширені запитання дітей

Про емоції. *“Під час війни ми можемо відчувати страх, сум чи злість. Це нормально. Так почуваються багато людей. І ти маєш право про це говорити”.*

Про безпеку. *“Є дорослі, які нас захищають: армія, лікарі, рятувальники. Наше завдання – бути обережними, слухати правила безпеки й берегти одне одного”.*

Про надію. *“Навіть коли йде війна, люди допомагають один одному. Це показує, що добро сильніше за зло. І ми всі віримо, що мир обов’язково повернеться”.*

Чому війна почалася? *“Іноді одні люди хочуть забрати щось у інших або керувати ними. Це неправильно. Тому наша країна захищається, щоб ми могли жити у свободі та безпеці”.*

Чи ми в небезпеці? *“Зараз ми в безпеці, бо є дорослі, які нас захищають: армія, рятувальники, лікарі. Ми знаємо правила, як поводитися, і це допомагає нам бути в безпеці”.*

Чому я боюся? *“Боятися — це нормально. Багато людей відчують страх під час війни. Коли ти говориш про свій страх, він стає меншим. Я поруч, і ми разом впораємося”.*

Коли закінчиться війна? *“Ми точно не знаємо, коли саме. Але ми знаємо, що багато людей працюють для того, щоб мир прийшов якомога швидше”.*

Що я можу зробити? *“Ти можеш допомагати своїй родині: слухати дорослих, бути уважним у школі, підтримувати друзів. Навіть маленькі добрі справи роблять наш світ кращим”.*
Корисно після пояснення запитати дитину, що вона думає, що їй цікаво чи незрозуміло, або чого вона боїться, адже так ви даєте їй простір висловитися й покажете, що її почуття важливі.

Наприкінці зустрічі рекомендовано дати батькам кілька простих стратегій підтримки дітей (на основі концепції Zimmer-Gembeck & Skinner):

○ підтримка (support): бути поруч, слухати, називати емоції.

■ **Приклад:** якщо дитина плаче, можна сказати: “Я бачу, що тобі страшно. Це нормально – відчувати страх. Я поруч із тобою». «Я бачу, що тобі зараз сумно. Я тут із тобою. Ти можеш мені розказати або просто побути поруч».

○ адаптація (accommodation): виконання дітьми повсякденних рутин, маленьких завдань, що символізує стабільність життя, а також допомога батьків у відновленні дитиною відчуття стабільності.

■ *Приклад*: встановити маленькі сімейні ритуали (вечірня казка, спільний чай перед сном, улюблена книжка перед сном, коротка прогулянка в один і той самий час, однаковий маршрут до школи). Це створює «острівці передбачуваності» і дає дитині відчуття стабільності і підвищує впевненість, що життя продовжується.

○ *самостійність (autonomy)*: дати дитині можливість робити вибір, відчувати свою силу.

■ *Приклад*: «Хочеш зараз малювати олівцями чи фломастерами?» / «Кого з іграшок ми візьмемо із собою сьогодні на прогулянку?», «Який колір піску оберемо для твого світу?»

Таблиця стратегій подолання (копінгу) за Циммер-Гембек і Скіннер (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011), яка широко використовується в психологічній просвіті, зокрема в роботі з дітьми під час криз (війна, вимушене переміщення тощо).

Базова потреба	Адаптивні стратегії	Деадаптивні стратегії	Пояснення для батьків / Приклади для психологів
Компетентність (знати-розуміти)	Розв'язання проблем (Problem Solving), Пошук інформації (Information Seeking)	Безпорадність (Helplessness), Втеча / Уникнення (Escape)	<input checked="" type="checkbox"/> «Я буду міст, щоб усі могли пройти». <input type="checkbox"/> «Я нічого не можу змінити», «Я все руйную».
Автономія (активність, суб'єктивність, усвідомленість)	Прийняття (Accommodation), Перемовини / Переосмислення (Negotiation/rethinking)	Підкорення (Submission), Опір / Агресія (Opposition)	<input checked="" type="checkbox"/> «Я зміню свій світ, щоб було більше світла». <input type="checkbox"/> «Я маю терпіти», «Я злий на всіх».
Приналежність (Relatedness) (бути в групі, мати підтримку, взаємодіяти з іншими)	Пошук підтримки (Support Seeking), Самостійність / Співпраця (Self-Reliance / Cooperation)	Соціальна ізоляція (Social Isolation), Делегування відповідальності (Delegation)	<input checked="" type="checkbox"/> «Мій будиночок – поруч з іншими», «Я зробив дім для брата». <input type="checkbox"/> «Я живу один», «Це не моя відповідальність».

Коментарі з проведення психологічної просвіти психологом:

- у роботі з дітьми та батьками важливо пояснювати, що всі ці реакції – природні, але деякі з них більше допомагають, а інші — можуть поглиблювати труднощі;

- співведучий/фасилітатор може використовувати таблицю як базу для рефлексії: яку стратегію обрала дитина під час створення свого «світу» та яку – в трансформаційному колі, коли світ підлягає реконструкції;

- таблиця також може бути частиною короткого психоосвітнього блоку для батьків у вигляді листівки.

Організаційні принципи проведення заходу: акценти для членів команди

Принцип	Хто відповідає	Як реалізується
Чітке розподілення ролей	Координатор, фасилітатор, психолог для роботи з батьками, спостерігач, асистент	Кожен знає свою сферу відповідальності (координатор веде процес; фасилітатор працює з дітьми; психолог проводить просвіту з дорослими; спостерігач фіксує динаміку; асистент підтримує організацію). За потреби – взаємопідтримка.
Варіативність взаємодії	Фасилітатор, асистент	Якщо батько/мати не готові долучитися, дитина може працювати з фасилітатором чи іншим учасником; асистент може стати «партнером по роботі», щоб дитина не відчула себе залишеною.
Спостереження за динамікою взаємодії в парах	Фасилітатор, спостерігач	У випадку напруги чи завмирання дитини фасилітатор м'яко перепояснює інструкцію, нормалізує стан («це нормально боятися/злитись»), підкріплює в дитині відчуття безпеки.
Нормалізація стану	Фасилітатор, психолог	Озвучення того, що емоції дитини чи дорослого – природна реакція людини на ненормальні обставини. Використання фраз: «Будь-які почуття тут — нормальні», «Немає правильних чи неправильних світів».
Безоціночність	Усі члени команди	Постійно підкреслюється, що немає «правильних» чи «неправильних» рішень, відповідей чи емоцій.
Реакції на індивідуальні переживання	Психолог, фасилітатор	Якщо активізуються спогади/емоції (плач, агресія, тілесні реакції), учасника делікатно відводять у спокійніший куточок подвір'я або кімнати, пропонують підтримку (подихати, попити води, назвати емоцію).
Психопросвітницькі блоки	Психолог для батьків	Стислий та прикладний формат повідомлень (10–15 хв). Орієнтація на відповіді з анкет і практичні поради, без перевантаження теорією.
Завершення події з дозволом на незавершеність	Координатор, фасилітатор	Проговорюється: «Те, що сьогодні не було сказане, може з'явитися пізніше — і це нормально».
Інформаційна підтримка після заходу	Асистент, координатор	Буклети з контактами партнерських організацій видаються наприкінці заходу; вони дублюються у групових чатах громади чи на інформаційних дошках.

7. Завершення заходу (10–15 хвилин).

Діти та батьки збираються разом і діляться одним словом або жестом, що було для них важливим. Кожна пара презентує свій «сімейний символ підтримки». Батьки разом з ведучим створюють коротку пам'ятку з порадами, які вони хочуть зберегти для себе та родини, як нагадування про способи підтримки в період стресу. Після цього батьки заповнюють пост-анкету, яка допомагає оцінити їхній досвід та визначити подальші потреби. Психолог дякує учасникам, підкреслює, що всі емоції є природною реакцією на складні обставини, та роздає буклети з інформацією про організації, які надають допомогу. Координатор завершує зустріч наголосом на підтримці й єдності громади.

Питання для саморефлексії психологів/фасилітаторів та ведучого

1. Що саме в моїй роботі є підтримкою для стабілізації учасників події, а не «інтервенцією в глибину» проблеми?
2. Чи я розумію, які мої дії можуть активувати повторну травматизацію? Як я цього уникаю?
3. Чи залишаю я учаснику події право не завершити завдання або не проговорити сенс?
4. Як я достатнім чином інтегрую психологічну просвіту в гру — не лекційно, а доступно і природно?
5. Як я себе почуваю у контакті з символічними образами війни чи руйнування? Що я роблю зі своїми реакціями?
6. Чи помічаю я ознаки дисоціації, тривоги, гніву в групі? Як я на це реагую в межах моєї ролі (координатора/співведучого/спостерігача/психолога/асистента)?
7. Що для мене означає «безпечний простір» і як я його підтримую на рівні тіла, простору, тону голосу, особистих меж?
8. Яку додаткову підтримку я можу надати батькам/опікунам після заходу? Чи є у мене інформаційні ресурси для перенаправлення?

Питання для психологів, які підвищують свою кваліфікацію

Теоретичне розуміння

1. Які основні принципи аналітичної психології К. Г. Юнга реалізуються в методиці «Пісочна реконструкція світу»?
2. Чим відрізняється пісочна терапія (sandplay therapy) від звичайної гри з піском?
3. Яке місце займає психологічна просвіта в структурі цієї методики? У чому її ціль?
4. Як травмоінформований підхід змінює спосіб комунікації з учасником?
5. До якого рівня психосоціальних інтервенцій IASC (Inter-Agency..., 2007) можна віднести дану методику?

Аналіз структури і дії

6. У чому полягає психотерапевтичний та підтримуючий ефект створення «світу» в піску?
7. Яку роль відіграють психологи/фасилітатори під час заходу? Які дії їх допустимі, а які – ні?
8. Як можна змінити сценарій та специфіку заняття для інших вікових категорій (діти 5-6 р., підлітки 11-12 років)?
9. У чому полягає ресурсна функція цієї методики? Які елементи методики надають найбільшу психологічну стабілізацію дитині?
10. Як забезпечується безпека учасника на психологічному та просторовому рівнях?

Саморефлексія психолога

11. Яким чином я сам/сама реауюю на образи, які можуть виникнути в пісочниці: руйнування, втрата, смерть?
12. Чи можу я приймати образи учасника без інтерпретації, оцінки чи бажання «виправити» їх?
13. Що означає створення безпечного простору: для групи, для себе?
14. Чи готовий/готова я працювати з невідомим, часом – непередбачуваним процесом символічної гри?
15. Які мої обмеження в ролі ведучого/фасилітатора? Коли я маю перенаправити учасника до спеціаліста?

Навчальні завдання для психологів, які підвищують свою кваліфікацію

Блок 1: Ознайомлення з методикою (теорія + самоспостереження) для психологів

Завдання 1: Мапа понять

Мета: сформувати концептуальне розуміння компонентів методики.

Інструкція: Заповніть таблицю.

Підхід	Коротке пояснення	Як це проявляється в методиці «Пісочна реконструкція світу»
Аналітична психологія Юнга		
Пісочна терапія Дори Кальф		
Психологічна просвіта		
Травмоінформований підхід		
Психосоціальна модель IASC (2007)		

Завдання 2: Особиста рефлексія «Моя внутрішня пісочниця».

Мета: усвідомити, як здобувач сприймає символічний процес реконструкції світу.

Інструкція: уявіть, що Ви створюєте свою картину світу в піску. Напишіть коротко:

- Що б ви розмістили в центрі?
- Яких фігур чи тем ви б уникали? Чому?
- Які відчуття виникають у вас від цієї уявної дії?

Блок 2: Практика фасилітації (імітаційні вправи)

Завдання 3: Міні-група з пісочницею.

Мета: відпрацювати базові навички зі створення умов для проведення заходу за методикою та здійснення спостереження за його учасниками.

Інструкція: об'єднайтесь у трійки: 1 фасилітатор та 2 учасники; проведіть 15–20 хвилинну сесію «Пісочна реконструкція світу» (без втручання у її зміст);

Учасники створюють пісочну реконструкцію світу, а фасилітатор веде журнал спостереження процесу реконструкції за такими показниками:

- Які теми піднімались?
- Чи була взаємодія?
- Що сприяло/перешкоджало зануренню?

Завдання 4: Сценарний аналіз

Мета: навчитися діяти етично у складних ситуаціях психологічної реконструкції світу.

Інструкція: розгляньте такий кейс. «Під час вправи одна з учасниць кладе в центр пісочниці фігурки, що зображають похорон, руйнування та загрозу. Вона мовчить і не вступає в контакт».

- Що має зробити фасилітатор?
- Як застосовується травмаінформаційний підхід у таких ситуаціях?
- Які слова/жести тут можуть підтримати, а які –зашкодити?

Блок 3: Інтеграція знань (дизайн власної міні-сесії)

Завдання 5: Розроблення власного варіанту сценарію проведення заходу з психологічної просвіти.

Мета: закріпити психологічні знання про вплив війни на психіку дитини та структуру методики.

Інструкція: Напишіть план заходу на 45 хвилин:

- Цільова група (вік, контекст),
- Мета зустрічі,
- Початок (створення безпечного простору),
- Основна дія (робота з піском),
- Психоедукаційна частина (яка? в якій формі?),

- Завершення, вихід із символічного простору.

Література

Асланян, Т. (2025). Піскова реконструкція світу: методика психологічної просвіти територіальної громади, що переживає травму війни. *Психологічні студії*, (2), 15-23. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2>

Юнг, К. Г. (2018). *Архетипи і колективне несвідоме*. Львів: Астролябія.

Юнг, К. Г. (2022). *Людина та її символи*. Київ: Центр учбової літератури.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: IASC.

Kalff, D. (1991). Introduction to sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.61711/jst.1991.01.1.224>

Martin Kalf: On the History of ISST (2020), in <https://www.isst-society.com/history>, accessed november 22, 2020.

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>

Згода батьків

Я, _____, мати/батько
(опікун) даю згоду на участь моєї дитини,

у заході “Піскова реконструкція світу”, який проходитиме
_____ (вказати дату події).

Мета заходу – створити відкритий та дружній простір, у якому діти можуть безпечно виражати емоції та досвід війни, а дорослі — отримати базові знання про психоемоційні наслідки для людини війни та способи підтримки дітей. Формат заходу дозволяє одночасно виконувати кілька функцій: емоційно-стабілізуючу, освітню та символічну – побудову картини світу, де вам і дитині буде затишно, комфортно, спокійно. Цінність заходу полягає в тому, що він сприяє інтеграції складного, а іноді й важкого, досвіду людей в індивідуальну і колективну оповідь громади про пережите, без примусу до висловлення такого досвіду або медичного втручання.

Захід проводять психологи _____

_____ (вказати, хто саме проводить та яку організацію вони представляють) .

Для оцінки змін емоційного стану дітей перед початком занять та наприкінці психологи проводитимуть анкетування. Для виявлення психологічних запитів дорослих, вам також буде запропоновано сформулювати/виділити проблеми, які для вас важливі на сьогодні. Інформація про результати спостереження психологів є конфіденційною та може надаватись батькам за їх бажанням в усному вигляді та індивідуально.

Ви та/або дитина перед початком тестування маєте право ознайомитись із змістом запитань анкет.

Також я даю дозвіл на фотографування дитини та деяких результатів творчості.

Дата:

Підпис:

Анкета для батьків - учасників заходу “Піскова реконструкція світу”

Шановні батьки! Просимо вас відповісти на кілька запитань. Це допоможе нам краще зрозуміти потреби вашої дитини та зробити нашу спільну роботу ще більш ефективною. Ваші відповіді є конфіденційними.

Запитання	1	2	3	4	5
1. Яким є ваш емоційний стан перед участю в цій події?	роздратований, пригнічений... інше...	апатичний ...інше	важко сказати	спокійний , нормальний, інше....	піднесений, радісний, інше....
2. Що спонукало вас прийти на цей захід?					
3. Як ви вважаєте, які події останнім часом найбільш гостро переживає ваша дитина?					
4. Чи помічали ви останнім часом (останніми тижнями – протягом місяця) зміни в поведінці або емоційному стані дитини?	1 – ніколи	2 – іноді	3 – важко сказати	4 – часто	5 – постійно
5. Якщо такі зміни є, то чи непокоять вони Вас?	1 – ні	2 – здебільшого ні	3 – важко сказати	4 – здебільшого так	5 – так
6. Що, на вашу думку, зараз найбільше турбує вашу дитину на тлі подій війни?					
7. Чи відчували ви коли-небудь, що вам бракує ресурсів, що ви не знаєте, що робити, щоб психологічно підтримати дитину?... коли вона тривожиться, засмучується, б'ється,	1 – ніколи	2 – іноді	3 – важко сказати	4 – часто	5 – постійно

плаче?					
8. Чи чули ви раніше про методи, які допомагають дітям безпечно виражати пережитий ними досвід війни (наприклад, через гру, пісок, малювання)?	1 – ніколи не чув та не здогадувався про такі методи	2 – не чув, але здогадувався, що такі методи існують	3 – важко сказати	4 – чув, але не зовсім обізнаний (а) з такими методами	5 – чув та добре обізнаний (а) з такими методами
9. Чи брали ви раніше участь у схожих або таких, як ці, заходах?	1 – ніколи, це в перший раз	2 – іноді беру участь у таких або подібних психологічних заходах	3 – не пам'ятаю	4 – часто беру участь у таких або подібних психологічних заходах	5 – постійно беру участь у таких або подібних психологічних заходах
10. У яких ситуаціях ви відчуваєте, що дитині потрібна ваша особлива підтримка? Що це за ситуації?					
11. Як ви зазвичай підтримуєте дитину під час емоційних труднощів?	обіймаю, ... інше	говорю слова підтримки ...	дозволю проявляти емоції....	прошу перестати хвилюватися.....	залишаю її/його наодинці поки не заспокоїть ся.....
12. Які ваші очікування від цієї події для себе і для дитини?					
13. Як ви гадаєте, чи зміниться щось у вашому внутрішньому стані після цього заходу? Що саме?					
14. Наскільки ви готові психологічно доєднатися до спільної роботи разом з іншими родинами?	1 – зовсім не готовий доєднатися	2 – здебільшого не готовий	3 – важко сказати	4 – здебільшого готовий	5 – готовий на 100%
15. Як би ви оцінили власну обізнаність про те, як діти переживають	1 – зовсім нічого не знаю	2 - знаю небагато	3- посередньо	4 – знаю багато, але не все	5- дуже добре обізнаний

важкий досвід війни?					(а)
16. Чи хочете ви отримати якісь конкретні знання про те, як говорити з дітьми про війну? Які саме знання?	1 – ні	2 – мабуть ні	3 – важко сказати	4 – мабуть так	5 – так
17. Наскільки ви впевнені у своїй здатності надати дитині необхідну емоційну та психологічну підтримку у складних ситуаціях?	1 – зовсім не впевнений(а)	2 – скоріше не впевнений(а), ніж впевнений(а)	3 – важко сказати (а)	4 – скоріше впевнений(а), ніж не впевнений(а)	5 – повністю впевнений(а)
18. Наскільки ви відчуваєте емоційне виснаження в повсякденному житті?	1 – зовсім не відчуваю	2 – скоріше не відчуваю, ніж відчуваю	3 – важко сказати	4 – скоріше відчуваю, ніж не відчуваю	5 – відчуваю постійно
19. Наскільки ви обізнані, що саме може негативно впливати на емоційний стан вашої дитини?	1 – зовсім не знаю	2 – знаю мінімальн о	3 – важко сказати	4 – знаю достатньо	5 – знаю дуже добре
20. Чи знайомі ви з організаціями або фахівцями, які можуть надати психологічну підтримку дітям?	1 – зовсім не знайомий(а)	2 – чув(ла), але не маю контактів	3 – важко сказати	4 – знайомий(а) і маю контакти	5 – маю контакти та досвід звернення

Ключ до анкети. Відповіді на запитання, що розкривають:

Емоційний стан дітей: 3, 4, 6.

Емоційний стан батьків: 1, 5, 18.

Обізнаність батьків: 8, 15, 19, 20.

Практична компетентність батьків: 7, 10, 11, 17.

Очікування від події: 2, 12, 13, 16.

Готовність батьків до соціальної взаємодії: 9, 14.

Рекомендована мова у сфері психічного здоров'я

Слово/вираз (якого краще уникати)	Екологічні заміни слів або виразів
Травма	Дистрес; біль; болісний досвід; мука; психологічні та соціальні проблеми/наслідки або труднощі; складний досвід; важкі події; життєве випробування
Травматичні події	Несприятливі події; нещастя; жахливе, скрутне становище; події, що викликають сильний стрес; кризові ситуації; події, що вплинули на життя; досвід, що залишив глибокий слід
Травмована людина	Глибока засмучена людина; людина з ознаками стресу; людина, яка пережила складні події; людина з досвідом втрат / кризового досвіду; людина, яка зіткнулася з викликами; людина, що пережила важкі обставини
Симптоми	Реакції на складні ситуації; прояви; ознаки стану; реакції організму / психіки; особливості самопочуття
Терапія, психотерапія	Психологічна допомога, психологічна підтримка; психологічний супровід; відновлення; шлях до одужання; розмова з фахівцем
Психічна, інвалідність, психічне захворювання, психічні відхилення, розлади	Складнощі з боку психічного здоров'я; психосоціальні труднощі; особливості психічного здоров'я; уразливість у сфері психічного здоров'я; труднощі з психічним добробутом; стан, що потребує підтримки; виклики у сфері психічного здоров'я

Анкета зворотнього зв'язку для батьків після проведення заходу

1. Чи змінився ваш емоційний стан після участі у заході?	1 – зовсім не змінився	2 – змінився незначною мірою	3 – важко сказати	4 – змінився значною мірою	5 – сильно змінився
2. Як змінився ваш емоційний стан після участі у заході?	1 – значно погіршився	2 – погіршився	3 – важко сказати, ніяк	4 – покращився	5 – значно покращився
	Інші відповіді-доповнення:				
3. Що було для вас найбільш неочікуваним або цінним у цьому досвіді?					
4. Чи відчули ви, що ваша дитина емоційно відреагувала на подію?	1 – ні	2 – мабуть ні	3 – важко сказати	4 – мабуть так	5 – безумовно так
5. Яким чином ваша дитина відреагувала?					
6. Чи було у вас відчуття єдності з іншими учасниками заходу?	1 - ні	2 – здебільшого ні	3 – важко сказати	4 – здебільшого так	5- так
7. Що для вас особисто сьогодні означало реконструювати світ?					
8. Що нового для себе ви сьогодні дізналися?					
9. Чи здобули ви сьогодні нові навички підтримки дитини?	1 - ні	2 – здебільшого ні	3 – важко сказати	4 – здебільшого так	5 - так
10. Як би ви назвали ці навички?					
11. Чи хотіли б ви брати участь у подібних подіях у майбутньому?	1 - ні	2 – мабуть ні	3 – важко сказати	4 – мабуть так	5 - так

Дякуємо вам за відкритість і довіру!

Листок спостереження

№	Ім'я дитини	Поведінка дитини (активність, спонтанність, співпраця, емоційні прояви)	Символіка світу (нові елементи, ресурси, образи безпеки, позитивні персонажі)	Копінг-стратегії (компетентність, автономія, приналежність)	Коментарі
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

4.4. Переживання горя війни: методика просвітницької роботи в малій групі

Фасилітатор процесу психологічної просвіти та підвищення психологічної культури населення має великий вибір основних тем для діалогу з людьми. Досвід таких обговорювань сам по собі досить потужний індикатор зростання рівня психологічної культури, а також предиктор тих нагальних питань, з якими спільнота може зустрітися в майбутньому. Однією з найбільш актуальних і болючих тем для українців є переживання горя і втрат. Розглянемо наповнення психологічної просвіти саме на цьому прикладі.

Просвітницька робота в малій групі, члени якої опановують базові психологічні знання щодо переживання людиною горя війни, накладає свій відбиток на ведення таких груп. Викладачу психології в підготовці фахівців до ведення психоедукаційних груп варто спиратися на декілька тематичних блоків, які в подальшому допоможуть ведучому таких груп у роботі з ними. У цьому контексті тематичні блоки описують:

- Значення психологічної просвіти населення в часи війни,
- Роль малої групи в психологічній просвіті населення,
- Проблематику психології війни, колективних травм та масового горя,
- Методику просвітницької роботи в малій групі.

Значення психологічної просвіти населення в часи війни. Завданням психологічної просвіти є підвищення психологічної грамотності населення, формування здатності до самопомоги та взаємопідтримки як нагальної потреби людини в часи війни, коли йдеться про горе та втрати, опанування навичками ненасильницької комунікації та арттерапії, як інструментами покращення суб'єктивного добробуту та вираження важких емоцій, пов'язаних із горем та війною. Ці завдання ведучий психоедукаційної групи декларує для її учасників як основну мету, з якою створена група.

Роль малої групи в психологічній просвіті населення. Цей тематичний блок призначений насамперед для ведучого психоедукаційної групи, для кращого розуміння ним ролі та механізмів впливу малої групи на її учасників з метою їх психологічної просвіти (Brown, 2011; Brown, Lefforge, 2023). Пряма трансляція складних психологічних теорій широкому загалу не завжди дає бажаний результат. У цьому контексті мала група, як невеликий колектив, постає ефективним та гнучким інструментом, за допомогою якого можливо не лише донести адаптовані для широкого загалу фахові психологічні знання, а й сприяти їхній інтеграції, закріпленню на практичному рівні та подальшому поширенню серед населення громад або представників спільнот. У цьому контексті пригадаймо класичні дослідження К. Левіна, зроблені під час II світової війни, коли необхідно було модифікувати масову поведінку населення

з метою її адаптації до потреб армії та фронту (Lewin, 1943, 1953). Змінювати звички населення та його атитюди шляхом впливу групових рішень на прийняття індивідуальних можна не лише в сфері харчової поведінки, як це робив у свій час Левін (Lewin, 1943), а й у сфері піклування людини про власне психічне здоров'я та соціально-психологічний добробут. Під час війни в соціальних групах спонтанно формуються та передаються стратегії психологічної стійкості населення, створюється груповий простір з обміну досвідом долаття стресу війни. Необхідно та можливо також використовувати потенціал малої групи, її динаміку та феноменологію, для інтеграції фахових психологічних концепцій, знань і навичок у повсякденні практики життя населення. Коли йдеться про психологічну просвіту та залучення населення до активного використання психологічних знань, то, безумовно, її ефективним інструментом є малі групи. Необхідно вдосконалювати методики роботи з малими групами, особливо в умовах зростаючих соціальних викликів, коли потреба в психологічній просвіті та підвищенні психологічної стійкості населення стає критично важливою.

Традиційно, у фокусі уваги психологів – дослідників, і практиків, – перебували індивідуальні психологічні ресурси особистості (Lazarus, 1993; Lazarus, Folkman, 1984; Tedeschi, Calhoun, 2004). Однак досвід війни в Україні показує, що люди знаходять і створюють ресурси для життя, діяльності та подальшого розвитку не лише власноруч, спираючись на внутрішні резерви, а й активно використовуючи потужний потенціал групових психологічних ресурсів, зокрема в аспекті психологічної просвіти (Діденко, 2022). Тож роль малої групи – чи то родинного кола, дружнього оточення, селищної громади, волонтерських спільнот чи професійних колективів – стає вирішальною. Мала група – це найближче соціальне оточення людини, де вона безпосередньо взаємодіє, де знаходяться ті люди, яким вона довіряє, це простір, де найкраще засвоюються нові моделі поведінки. Саме в процесі внутрішньогрупової взаємодії, через діалог, взаємну підтримку, обмін досвідом, колективне осмислення подій та спільне подолання труднощів, формуються унікальні механізми адаптації та психологічної стійкості людини (Akinsulure-Smith, 2009; Walsh, 1987). Коли доступ до безпосередньої взаємодії ускладнений, що цілком ймовірно і під час війни, то психоедукаційна група може працювати в онлайн режимі (Brown, 2024). Отже, мала група є психологічним інструментом: 1) адаптації до ситуації, підтримки та стійкості людини, в контексті війни – створення простору підтримки людей, які переживають горе та втрати, тобто тих людей, які мають спільну трагічну долю, 2) навчання тому, що допомагає цій адаптації, підтримці та стійкості. У аспекті психологічної просвіти варто розрізняти психоедукаційні групи, групи підтримки та психотерапевтичні групи. Перші орієнтовані на опрацювання психологічних знань, які дозволять членам групи стати більш психологічно освіченими та грамотними в тих чи інших питаннях свого життя. Другі групи – це об'єднання людей зі схожими проблемами, які надають емоційну та психологічну підтримку одне одному через спілкування, і ця підтримка не є фаховою, хоча ведення такої групи здійснюється фахівцем. Так, за час війни серед українців започатковані та

ведуться декілька напрямів роботи таких груп: з підтримки дружин і матерів військовослужбовців, родин загиблих, ветеранів, тих, хто втратив близьких, родичів зниклих безвісті та полонених. Такі групи не є психоедукаційними, хоча в процесі психологічної підтримки, безумовно, спираються на психологічну просвіту. Треті групи – психотерапевтичні, де люди за керівництва фахівця-психолога розв'язують свої особисті проблеми, аналізують своє Я, змінюють свої життєві ставлення та покращують свої міжособові стосунки. Ці групи на відміну від перших двох є закритими, після набору в психотерапевтичну групу та з початком своєї роботи не впускають у своє коло інших людей. Отже, у цьому розділі практикуму буде йтися про психоедукаційну групу, де її учасники засвоюють нові для себе психологічні знання, хоча в ній по ходу ведення вони можуть висловлювати один одному психологічну підтримку та говорити про психотерапію як можливий інструмент допомоги людині у важкій ситуації.

Війна, колективні травми та масове горе. Під час війни відбувається виснаження адаптивності особистості, що обумовлено кумулятивними стресами розлуки, травм, втрат, міграції. Травма війни – це комплексна психічна травма, а травма війни в Україні – це ще й комплексна колективна травма на тлі постійного травматичного стресу, який зачіпає всі вікові групи населення (Alpysbekova, et al., 2025; Nuțul, et al., 2024; Levin, et al., 2024; Martsenkovskiy, et al., 2024; Горностаї, 2023; Лазарюк, 2023; Чабан, Хаустова, 2022; Шамшуріна, 2024). Від спільного переживання горя окремі людині неможливо "сховатися" у приватному світі. Пережите горе та загальний досвід втрат, допомога, волонтерство стали частинами спільної долі українців. Колективна травма війни є чинником, що вимагає взаємодопомоги та психологічної підтримки українцями один одного, особливо тих, хто зазнав горя війни. Горизонтальний колективізм українців (Стародубська, 2024): допомагати іншому не із користі, а за покликом душі – якнайкраще тут має бути задіяний.

Ведучий психоедукаційної групи має знати про вплив війни на психіку людини, розуміти, що таке психічна травма та травма війни, мати визначення поняття «горе війни» (Горбунова, Демченко, 2023), орієнтуватися в ознаках травмічного впливу війни безпосередньо на людину, знати етапи горювання та психологічні механізми відновлення після травми (Perry, Winfrey, 2021). Наведемо стисло *теоретичні засади* переживання горя та втрат війни, що становлять ключові аспекти психологічної просвіти та теми для обговорень у психоедукаційній групі.

1. *Природа горя.* Горе як важкий, складний, болючий, нелінійний та унікальний досвід людини, що вимагає індивідуального підходу (Bath, 2008).
2. *Динаміка та стилі горювання.* Короткий огляд умовних стадій горя та їхня варіативність. Інтуїтивний та інструментальний стилі горювання (Martin, Doka, 2000, 2010) як засоби нормалізації різних проявів втрати.

Вплив соціокультурних, традиційних та гендерних стереотипів на переживання горя та їхнє подолання в просвітницькій роботі.

3. *Типи допомоги в горі.* Диференціація типів допомоги для розуміння меж та завдань психологічної просвіти:

- *Соціальна підтримка:* Роль родини, друзів, громади, волонтерів.
- *Психологічне консультування:* Фокус на актуальних запитах, психоедукація щодо психології та фізіології горя, нормалізація переживань.
- *Психотерапія:* Короткий опис, коли вона потрібна (довгостроковий процес, робота з інтеграцією втрат, екзистенційні питання).

Стисло ці знання та сенси роботи психоедукаційної групи обговорюються за модерації ведучого на початку, а також, за ситуацією, по ходу ведення групи.

Методика просвітницької роботи в малій групі. Представимо практичні та методичні засади організації та проведення у форматі малої групи просвітницької роботи з населенням щодо переживання горя війни. Ведення такої групи розраховано на фахівців-психологів. Концепція травмоусвідомленого та ресурсно-орієнтованого підходу до психологічної просвіти, де фокус зміщується з "допомоги ззовні" на активізацію внутрішніх ресурсів людини та громади, нарощування індивідуальної та колективної стійкості, самостійного поширення психологічних знань серед найближчого соціального оточення людини, лягла в основу розроблення методики.

Принципи організації та проведення психологічної просвітницької роботи з використанням потенціалу малої групи:

1. *Стійкість та автономія* організації/громади/спільноти, в якій працюють психоедукаційні групи. Якщо знання поширюються серед населення не як "привнесені" ззовні, а як "частина власних думок", то це створює набагато стійкіший механізм підтримки іншого.
2. *Суб'єктність.* Відхід учасника психоедукаційної групи від пасивної ролі "отримувача допомоги" до активної ролі "творця та поширювача знань". Ведучому необхідно підкреслювати, що просвіта – це не лекція, а спільний діалог та відкриття нового. Люди мають відчувати себе суб'єктами, а не об'єктами допомоги, а це посилює їхню відповідальність та спроможність.
3. *Усвідомленість.* Формування травмоусвідомленого простору в малій групі/організації/ громаді.
4. *Соціо-культурна відповідність* роботи в малій групі, а надалі – в більш ширшому соціальному середовищі, та *релевантність* психологічних знань ситуації в такому середовищі. Робота в малій групі дозволяє психологічним знанням "вкорінюватися" в місцеві цінності, традиції та культурні особливості громади, роблячи їх більш прийнятними та ефективними. Врахування ритуалів горювання, яких дотримуються місцеві мешканці, надзвичайно важливі в такій роботі. Адаптація психологічних знань до місцевих потреб мешканців, а також контекстуальність цих знань – як відповідь на нагальні запити людей. Тематика заняття в малій групі не повинна контрастувати тому, що

відбувається поза її межами. Якщо в громаді в день роботи психоедукаційної групи відбулося поховання загиблого на фронті воїна, то варто вшанувати його пам'ять хвилиною мовчання, а ведучому запропонувати активності в групі, які б допомогли її учасникам в екологічній формі висловити свої емоції: сум, жаль, скорботу та вдячність солдату.

5. *Ресурсність*. Виявлення та посилення існуючих внутрішніх ресурсів громади (лідери думок, активні жителі, представники інтелігенції та професійних спільнот (медики, освітяни, бібліотекарі), провідники місцевих ініціатив, традиційні механізми підтримки). Цих людей можна об'єднати в малі групи, де будуть обговорюватися питання, актуальні для місцевого населення: коректного висловлення співчуття тим, хто переживає горе; психологічних правил комунікації в таких ситуаціях; надання допомоги тощо.
6. *Довіра та безпека*. Створення в малій групі психологічної атмосфери довіри, вільного самовияву та безумовного прийняття, безпечного та підтримуючого простору, де кожен відчуває себе комфортно, висловлюючи свої думки, а інші – вдячність йому за те, що ділиться досвідом, а всі разом можуть навчатися. Сприяють атмосфері довіри та безпеки в групі:
 - *Прийняття різноманітності проявів*: заохочення до висловлювання всіх емоцій без засудження.
 - *Розвиток емпатії та неупередженості*: стимулювання співчутливого слухання та розуміння досвіду іншого.
 - *Повага до індивідуальності*: врахування культурних особливостей та особистого темпу горювання кожного учасника.
 - *Попередження стигматизації*.

Психологічним інструментом довіри та безпеки в групі є «ненасильницьке спілкування» (ННС).

7. *Принцип "від знання до дії"*. Заохочення учасників групи не лише до розуміння психологічних концепцій, а й до їхньої інтеграції в повсякденну поведінку та взаємодію в найближчому, а наділ – й ширшому соціальному середовищі.

Соціально-психологічні механізми, що сприяють поширенню психологічних знань серед населення в такому форматі психологічної просвіти, становлять:

- відчуття приналежності до соціальної групи, громади, спільноти,
- бажання допомогти іншому та емпатія, горизонтальний колективізм,
- відчуття значущості психологічної підтримки іншого та власної потреби іншим,
- усвідомлена самоефективність – здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями та усвідомлення цієї здатності,

- ефект поширення: знання, передані "з вуст в уста" (сарафанне радіо) всередині громади/спільноти, мають більшу довіру та охоплення, ніж зовнішні просвітницькі кампанії.

Одними з головних результатів роботи психоедукаційних груп є зниження стигми та нормалізація переживань людини у ситуації горя війни. Коли люди обговорюють психологічні теми між собою, то це нормалізує переживання та зменшує стигму навколо звернення за допомогою чи обговорення складнощів психічного здоров'я. Варто зазначити, що в процесі залучення людей до психоедукаційних груп на перших порах можуть спрацювати й інші механізми, наприклад, поєднання декілька завдань, які виконує група. Так, група може плести маскувальні сітки для військових та в перерві між фізичною роботою приділити певний час і психологічним знанням. Також мешканці громади або члени спільноти можуть збиратися на території арттерапевтичних майстерень, поетичних гуртків, бібліотек, клубів дозвілля, де вони реалізують свої потреби в активностях «за покликом душі», і організатор психологічної просвіти може запропонувати їм також повправлятися в психологічних техніках, що стабілізують роботу нервової системи, приносять рівновагу в емоційний стан. Так, мігрантам, які рятуючись від війни, опинились на чужій для них території помешкання та які поки що не познайомилися з сусідами, було запропоновано взяти участь у роботі гуртків флористики, де вони могли познайомитися один із одним; згодом група перейшла до малювання, арттерапії та психологічної просвіти (Пінчук, 2024b, 2024c). Якщо тематика заходу з психологічної просвіти та територіальний контекст дозволяють, то його можна провести і в форматі вечорниць, які є давньою формою проведення дозвілля та розваги українців (Пінчук, 2024a). Оскільки в даному розділі йдеться про переживання горя війни, то цей засіб залучення до психологічної просвіти не є підходящим. Хорошим прикладом залучення населення до психологічної просвіти є поєднання участі в роботі кіноклубу, обговорення вражень після перегляду нетравмівної кінострічки з можливістю подальшого звернення до психологічних знань. Навчання технікам інтуїтивного малювання дорослих, спільні арттерапевтичні практики для дітей та дорослих актуалізують увагу населення на техніках гармонізації внутрішніх станів людини та є підставою звернення до більш глибокого опрацювання психологічних знань.

Компетентності психолога, який веде психоедукаційну групу, полягатимуть у тому, щоб стати фасилітатором змін у ставленні до психологічної підтримки серед членів організації, спільноти або населення громади. До таких компетентностей віднесемо:

1. Професійну позицію психолога: психолог має перейти від ролі експерта до фасилітатора, від ролі того, хто "надає знання", до того, хто "сприяє їх відкриттю та поширенню" всередині групи/громади. Крім того, психологу знадобляться його визначені позиції щодо вирізнення психологічної просвіти від процесу консультування та психотерапії. Психолог у процесі ведення психоедукаційної групи надає інформацію про ці види психологічної допомоги

особистості, але жодним чином не веде на групах консультативну чи психотерапевтичну роботу.

2. *Навички активного слухання та емпатії.* Такі навички слугують не лише розумінню індивідуальних потреб членів групи, а й вловлюванню їх колективних настроїв, цінностей та культурних особливостей.

3. *Навички модерації дискусій та фасилітації групової взаємодії.* Ведучому варто подумати над тим, як керувати обговореннями в психоедукаційній групі, щоб вони були продуктивними, безпечними та приводили до узагальнення "власних" знань. Також психологу знадобиться неабияке терпіння та гнучкість у веденні груп. Адже кожна група унікальна, і кожен її учасник має свої потреби. Важливо вміти адаптувати свої підходи "на льоту", реагуючи на динаміку групи та індивідуальні запити, замість того, щоб сліпо дотримуватися плану. Не менш важливою є здатність до встановлення професійних та особистих меж взаємодії. Це чітке визначення професійних рамок та структури зустрічей, що створює відчуття безпеки та передбачуваності для всіх учасників психоедукаційної групи.

4. *Вміння виявляти та активізувати лідерів та "агентів змін" в організації/громаді/спільноті.* Важливо ідентифікувати тих, хто може стати рушієм поширення психологічних знань.

5. *Рефлексія власної ролі:* усвідомлення своїх кордонів та того, що успіх психологічної просвіти вимірюється не кількістю "вчитаних лекцій", а якістю засвоєних та поширених знань серед населення громади.

До цих компетентностей додаються ті, які необхідні психологу в веденні психоедукаційної групи за тематикою проживання горя війни.

6. *Грунтовні знання та розуміння природи горя* – його стадій, типів, а також потенційних ускладнень, як-от пролонговане чи травматичне горе. Це фундамент роботи психолога, без якого неможливо бути справді корисним іншим.

7. *Навички самопомоги та саморегуляції фахівця.* Працюючи з травмою та горем, психолог постійно наражається на ризик емоційного вигорання (Kostova, Pfeiffer, & Garbade, 2025). Важливо усвідомлювати вплив власних втрат, інтегрувати цей досвід, щоб не тільки убезпечити себе, а й посилити власну емпатію. Адже лише той, хто дбає про себе, здатен повноцінно підтримувати інших.

Необхідно уточнити зміст навички слухання психолога в роботі з тематикою горя та втрат людини. Психолог має слухати не просто активно, а співчутливо і без прагнення негайно "виправити" ситуацію чи дати пораду. Тут важлива щира присутність.

Організація просвітницьких обговорень та інтерактивних форматів просвіти в малих групах. Психоосвітній підхід з використанням потенціалу малих груп дозволяє перейти від традиційного навчання до моделі *спільного створення знань та психологічної культури разом з організацією/громадою/спільнотою*. Це організація функціонування малих груп, де за планом обговорюється певна психологічна тематика, учасники групи обмінюються думками, а фасилітатор спрямовує дискусію за попередньо визначеною ним

тематикою, підсумовує ключові ідеї та, за потреби, надає фахову інформацію для уточнення. Залежно від того, хто буде учасником таких груп, – освітяни, батьки, старшокласники, читачі бібліотеки, всі бажаючі мешканці громади, малі групи будуть працювати як круглі столи, семінари, дослідницькі лабораторії, клуби психологічної просвіти, арттерапевтичні майстерні та інші всі можливі та неможливі діалогічні простори просвіти. Також просвітницькі групи можуть працювати на *постійній* основі, а можуть як *тимчасові* групи. Психоедукаційні групи також можуть вирізнятися тим, чи їх учасники засвоюють психологічні знання та вправи як кінцеві бенефіціари, розвиваючи свою власну психологічну грамотність, або ж не лише засвоюючи такі знання, а й розробляючи тексти, плани, сценарії просвіти для більш широкого загалу, і в такому випадку насамперед йдеться про психоедукаційні групи освітян, які фахово будуть просувати просвіту. Психоедукаційні групи можуть працювати і в складі організацій та установ, адаптуючи психологічну просвіту під потреби своїх співробітників. Врешті-решт, малі психоедукаційні групи – це і міні-групи, які працюють над виконанням завдань, які поставив їм тренер під час психоедукаційного тренінгу. Підсумовуючи: психологічна просвіта з використанням творчого потенціалу малих груп – це потужний підхід для довгострокової стійкості та реальної інтеграції травмоусвідомленого підходу "на місцях", і він може бути реалізований за допомогою різних організаційних форм.

У процесі роботи психоедукаційних груп, які працюють за тематикою переживання горя війни, використовуються традиційні соціально-психологічні *технології групового опрацювання інформації*:

- "Мозковий штурм" на актуальні теми життя громади, наприклад, "Як ми можемо тут і зараз підтримати того, хто горює?",
- Групове обговорення кейсів/ситуацій", які описують різні комунікативні стратегії, пов'язані з переживанням горя війни,
- Груповий аналіз типових ситуацій підтримки та спільне розроблення банку оптимальних реакцій/дій з коректної психологічної підтримки того, хто горює,
- "Відкриті запитання": стимулювання учасників до самостійного пошуку відповідей та формування власної думки на гострі проблеми,
- Психоедукаційної гри, розроблена за аналогією технології організаційно-діяльній гри (Швалб, 2025).

Застосування психоедукаційної гри в роботі групи полягає у виконанні її учасникам послідовних завдань за чотирьома етапами: 1) настановчі повідомлення, розбиття групи для роботи в міні-групах та постановка їм завдання; 2) робота в міні-групах; 3) доповіді міні-груп (під час яких можна ставити питання «на розуміння», але існує заборона на критику) та симуляція групами ситуацій соціальної взаємодії, в яких застосовуються їхні результати виконання завдань; 4) обговорення та рефлексія виконання завдань за результатами доповідей.

Такий підхід дозволяє ефективніше опрацьовувати матеріал і забезпечує більш глибоку роботу над завданням кожної команди. Необхідно зазначити, що

попередньо учасники такої гри мають отримати базові знання, необхідні для опрацювання завдань у міні-групах під час настановної лекції. Однак поряд з цим групи отримують від ведучого проблемні завдання в рамках теми заняття, які вирішують, користуючись отриманою інформацією, власним життєвим досвідом та навичками колективного обговорення. Обговорення в групах можуть спрямовувати психологи, фасилітатори або обрані учасники, яким надані інструкції. Ведучий може покласти на групу щодо організації обговорення, якщо впевнений у відповідній компетенції учасників, наприклад, якщо це освітяни, психологи або учасники групи вже мають досвід таких обговорень.

Апробації цього формату психопросвітницької роботи відбувалося в співпраці з вчителями Херсонщини, які мали за завданням психолога опрацювати в міні-групах (по 10-12 осіб) та обговорити поняття психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту, сформулювати правила поведінки та взаємодопомоги в екстремальній ситуації. Одна з груп освітян отримала завдання, знайти відповіді на наступне питання: «Якщо до вас звернулася жінка після втрати чоловіка з питанням, як допомогти дитині пережити горе, щоб ви їй відповіли?» (Пінчук, 2025). Особливість завдання полягала в тому, що вчителі мали адаптувати загальні психологічні знання, якими вони володіють, для їхнього практичного використання у своїй професійній діяльності, описати ці знання у вигляді текстів для їхнього пояснення різним аудиторіям, а надалі презентували ці тексти на загальній групі. Необхідно зазначити, що педагоги володіють узагальненими психологічними знаннями за фахом своєї діяльності, бо взаємодія з дітьми, батьками, колегами, безумовно, вимагає таких знань. Також ці знання були доповнені теоретичним матеріалом, який вони попередньо отримали у вигляді коротких повідомлень від психолога про психіку, природу стресу, етапи горювання, першу психологічну допомогу тощо під час роботи психоедукаційної групи. Отже, інструкції до завдань звучали так: «Уявіть собі, що вам потрібно пояснити простою мовою своїм учням чи їх рідним (батькам, бабусям чи дідусям), що таке психічне здоров'я та чому так важливо піклуватися про нього, особливо в умовах війни», «Складіть правила психологічної допомоги та взаємодії людей в екстремальній ситуації. Як би ви розказали про ці правила членам своєї сім'ї та сусідам?». Такі завдання та робота в малих групах створили особливе навчальне середовище серед вчителів. Учасники, виконуючи завдання, задіяли власний досвід перебування в «сірій» прифронтовій зоні, перебування в вимушеній міграції та на окупованій території, вихід з окупації. Вони не лише перетворили свої узагальнені та абстрактні знання на зрозумілі повідомлення для інших, але й виокремили та описали з власного досвіду стратегії реагування на стрес та горе (планування, перемикання фокусу уваги, формування моральної та психологічної готовності до екстремальних ситуацій, стабілізації емоційного стану, щоденні рутини, підтримка дітей та літніх людей, обмін такою підтримкою). Ось один із прикладів трансформованих вчителями текстів для пояснення ролі планування для стабілізації емоційного стану людини в потенційно травмівній ситуації:

«Навіть простий план зменшує невизначеність і дарує відчуття контролю. Задайте собі питання: "Що я буду робити далі? Який мій наступний крок?" Планування дозволяє трансформувати стан тривоги, що часто паралізує, у сфокусовану енергію для вирішення конкретних завдань. Коли людина має план, вона стає більш зібраною та сконцентрованою, а рівень тривоги природним чином знижується. Наявність послідовних кроків, навіть якщо вони будуть коригуватися на ходу, створює відчуття емоційної стабільності. Це дозволяє мозку переключитися з режиму "бийся або тікай" у режим "вирішуй проблему"».

На відміну від традиційної лекції, де знання переважно передаються в односторонньому порядку, цей підхід вимагає від учасників активного конструювання знань. Учасники не тільки запам'ятовують, а й аналізують, структурують, адаптують інформацію під конкретну цільову аудиторію: під своїх учнів, їхніх батьків, дідусів та бабусь. Це змушує учасників психоедукаційної групи глибоко занурюватись у матеріал, виявляти його сутність і знаходити оптимальні форми подачі матеріалу – чи то правила першої психологічної допомоги, чи складнощі психічного здоров'я в часи війни, вразливість людини в переживанні втрати та делікатність її психологічної підтримки зі сторони інших. Це перша психологічна складова технології – *активне, осмислене набуття знань*, що закріплюється набагато міцніше, ніж пасивне сприйняття. Друга складова – це *справжня зацікавленість та "залученість" учасників у психологічну просвіту*. Коли людина стає відповідальною за передачу знань, займає позицію психоедукатора, це може суттєво підвищити рівень її мотивації. Це виявляється у її бажанні найкращим чином вирішити задачу, що призводить до активного обговорення, пошуку кращих формулювань, креативного підходу. Ця суб'єктна позиція породжує внутрішнє бажання не тільки засвоїти, а й поділитися набутими психологічними знаннями зі своїм оточенням – вдома, на роботі, з сусідами. Це перетворює учасників на природних "агентів змін", які поширюють психологічну грамотність у своєму повсякденному житті, множачи ефект просвіти, підвищуючи психологічну культуру і компетентність щодо питань, які обговорюються в групі. Тут доречно згадати визначення Дж. Ерпенбека та Ф. Хейзе про компетентність як здатність до самоорганізації, орієнтованої на конкретну діяльність, при розв'язанні незвичних, часто хаотичних проблемних ситуацій (Erpenbeck, et al., 1999; Erpenbeck, et al., 2013).

У своїй роботі група спирається на історії та досвід своїх учасників, заохочує до *обміну особистим досвідом подолання труднощів*, переживання втрат, отримання підтримки. Це робить психологічні знання живими та релевантними. Елементи арттерапії можуть бути застосовані як *каталізатори діалогу в групі*. Використання творчих вправ обґрунтовано не лише для опрацювання емоцій, а й для стимулювання обговорень, вираження ідей та формування спільних цінностей (наприклад, "створення плакату громади про психологічну підтримку в часи війни"). Отримані психологічні знання закріплюються за допомогою *практичних вправ* на відпрацювання навичок підтримки та ненасильницького спілкування. До них належать рольові ігри та симуляції.

Впровадження елементів *ненасильницького спілкування* у роботу психоедукаційної групи складається з таких етапів (Розенберг, 2020):

- Психологічна просвіта щодо чотирьох компонентів ненасильницького спілкування (ННС): спостереження (без оцінок), почуття, потреби, прохання.
- Практичні вправи на розрізнення спостережень від оцінок, почуттів від думок.
- Тренування емпатійного слухання: фокус на почуттях та потребах співрозмовника, навіть якщо його висловлювання агресивні.
- Навчання вираженню власних потреб та прохань без вимог чи звинувачень.
- Рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій з подальшим відпрацюванням принципів ННС для їх конструктивного розв'язання.

Психоедукаційна група – це також група з підтримки агентів змін у найближчому соціальному середовищі людини, а надалі виявлення та *підтримка "агентів змін"* в організації/громаді/спільноті. У кожній громаді є особливі люди – ті, хто виявляє ініціативу, хто вміє надихати інших і кому довіряють. Як фасилітатори змін, психологи мають завдання не просто провести зустрічі з населенням, а ідентифікувати та навчати цих "провідників знань". Це насамперед активні учасники психоедукаційної групи, які готові нести отримані психологічні знання та інструменти далі, у власні родини, до своїх друзів та сусідів.

Викладач психології на занятті із студентами або тими, хто підвищує свою кваліфікацію за тематикою психологічної просвіти, може звернутися до аудиторії з промовою про роль психологів у підвищенні психологічної культури населення та настанні позитивних суспільних змін у цій сфері. Так він може сказати: «Наше завдання як психологів, що працює з населенням, – озброїти людей необхідними інструментами психологічної підтримки в складних умовах війни. Ми надаємо прості та зрозумілі пам'ятки, а також базові, але життєво важливі знання, зокрема, щодо ненасильницького спілкування (ННС). Ми вчимо нефахівців з психології тому, як говорити про складні речі так, щоб не нашкодити іншому, та як залишатися стійкими у непростих розмовах». Найважливіше в роботі з активними членами громади, як агентами змін, – забезпечення постійної підтримки зі сторони фахівців. Це відбувається через регулярні зустрічі, де вони можуть поділитися своїм досвідом, отримати супервізію, обмінятися ідеями з іншими "агентами змін" та відчутти, що вони не самотні у цій важливій місії. Саме так знання стають не привнесеними, а органічною частиною життя громади.

Орієнтовний *тематичний план* роботи психоедукаційної групи за тематикою переживання горя війни складатимуть такі блоки:

Ключові теми для опрацювання:

"Що таке горе? Типові реакції на втрату, нормалізація переживань людини у ситуації горя та втрати" (психологічні та фізіологічні аспекти).

"Способи переживання горя" (ознайомлення зі стилями горювання, обговорення індивідуального досвіду).

"Як підтримати того, хто горює: практичні поради" (навички співчуття, комунікації, надання практичної допомоги).

"Спільнота як ресурс: роль традицій та взаємопідтримки" (обговорення культурних аспектів горювання та потенціалу громади).

"Інформаційна гігієна та саморегуляція в умовах війни" (базові техніки зниження стресу, управління емоціями).

Орієнтовні види групової роботи та вправи:

Дискусії та обмін досвідом. Технології групового опрацювання інформації. Створення психологічного простору для висловлення історій та почуттів.

Елементи психологічних технік: Заземлення, дихальні вправи для саморегуляції.

Вправи на розвиток емпатії та активного слухання.

Елементи арт-терапії для невербального вираження горя (як демонстрація ефективності застосування простих засобів проживання складних життєвих ситуацій).

Поради ведучому психоедукаційної групи. Учасниками психоедукаційної групи, що працює за тематикою переживання горя, є пересічні громадяни, які насамперед щиро бажають бути психологічно грамотними у взаємодії з тими, хто пережив горе та втрату. У такій групі цілком ймовірно можуть брати участь і ті люди, що саме в цей момент переживають горе та зазнали втрат, хоча їм можливо підійшов би формат психотерапевтичних груп або груп підтримки. Тому ведучому насамперед треба зосередитися на комунікації, яка дійсно визнає біль. Його рекомендації щодо комунікації в такій ситуації можуть бути як освітнім матеріалом для учасників групи, так і стосуватися безпосередніх учасників групи. Ці рекомендації можна сформулювати таким чином.

1. Забудьте про шаблонні фрази "все буде добре" або "час лікує", адже такі вони лише знецінюють емоції. Натомість, використовуйте слова, що підтверджують реальність Ваших почуттів: "Так, це справді складна ситуація. Я співчуваю Вашому болю", або "Бачу, як вам зараз важко". Ваша щирість важливіша за спробу "заспокоїти".

2. У взаємодії з тим, хто горює, завжди уточнюйте його потреби. Пам'ятайте, що будь-яка Ваша дія, навіть найдобріша, має бути дозволена. Запитайте: "Якщо я візьму Вас за руку, як Вам буде з цим?", або "Чого Ви зараз потребуєте найбільше?". Такий підхід дає людині, яка переживає горе, відчуття контролю ситуації та поваги.

3. Той, хто горює, зазвичай не налаштований на комунікацію. Ваша присутність – це потужний інструмент його підтримки. Непотрібно розпитувати людину в горі про те, про що вона не хоче говорити. Просто будьте поруч з тим, хто перебуває у вразливому стані, демонструючи свою підтримку, без спроби негайно змінити обставини життя чи "полагодити" біль людини. Іноді найкраще, що ми можемо зробити, – це просто бути поруч з людиною і розділити тягар її горя.

4. Структура зустрічей у групі забезпечує відчуття безпеки. Завжди чітко інформуйте учасників про тривалість групи, правила групи, дізнавайтесь

про очікування учасників групи. Це створює передбачуване середовище, де вони можуть розслабитися і зосередитися на роботі в групі.

5. Нарешті, заохочуйте взаємодію у групі. Ваша група – це не просто сукупність індивідів, а потенційна демонстрація ролі та моделей підтримки людей у важкій ситуації. Сприяйте обміну досвідом та взаємодопомозі між учасниками.

Оцінка ефективності просвітницької роботи в малій групі та її вплив на ширше соціальне середовище. При оцінці успішності просвітницької роботи важливо враховувати не лише кількісні показники, а й більш суттєві, якісні зміни. Якісні показники для оцінки можуть включати зміни у характері дискусій в психоедукаційній групі, зростання інтересу та запитів на психологічні знання в організації/громаді/спільноті, а також появу нових ініціатив серед членів групи, що свідчать про підвищення їхньої психологічної культури. Особливу цінність мають відгуки учасників щодо "зрозумілості" та "власної корисності" для людини отриманих знань, що вказує на їхню органічну інтеграцію в її життя. Водночас, важливими є й кількісні показники. До них належать загальна кількість проведених психоедукаційних зустрічей, показники охоплення психологічною просвітою членів організації, громади або спільноти, а також кількість залучених та навчених "агентів змін". Ці дані надають інформацію про масштаб та інтенсивність проведеної роботи. Справжня перевірка ефективності настає у довгостроковій перспективі. Необхідно оцінити, чи стали отримані знання інтегрованою частиною психологічної культури тих, хто бу учасником психоедукаційних груп, а не тимчасовим явищем у їх житті. Це охоплює аналіз змін у повсякденних моделях комунікації організації/громади/спільноти та їхньої здатності до конструктивного розв'язання конфліктів, що свідчить про сталість впливу.

Підсумовуючи, виокремимо ключові моменти використання *потенціалу малої групи в психологічній просвіті*.

1. *Створення безпечного та довірливого простору взаємодії.* У просторі малої групи легше, ніж у середній групі, встановити довірчі стосунки та забезпечити емоційну безпеку, що є ключовим для обговорення чутливих тем, таких як горе, війна, стрес та стратегії подолання. Це дозволяє учасникам відкриватися, ділитися особистим досвідом без страху осуду. Надалі така атмосфера є надзвичайно важливою є формування підтримуючих зв'язків між учасниками за межами психоедукаційної групи. Ці зв'язки, перетинаючи межі групових занять, створюють тривалі мережі підтримки, що є безцінним для психологічного добробуту організації/громади/спільноти.

2. *Фасилітація інтерактивного навчання.* На відміну від лекційних форматів, мала група дозволяє активно залучати учасників до психологічної просвіти через дискусії, вправи, рольові ігри та обмін думками. Це сприяє активній переробці інформації та засвоєнню психологічних концепцій, а не пасивному їх споживанню, що є запорукою більш глибокого розуміння того, що відбувається з психікою людини в тих чи інших обставинах її життя.

3. *Адаптація знань та їх "привласнення" учасниками групи.* У процесі групової взаємодії абстрактні психологічні концепції можуть бути адаптовані та переосмислені учасниками крізь призму їхнього власного досвіду. Психолог допомагає перекласти складну термінологію на зрозумілу мову, а групові обговорення дозволяють кожному "приміряти" знання на себе, зробити їх "власними" та придатними для застосування в житті.

4. *Сприяння обміну досвідом взаємодопомоги та зміцнення стійкості.* Хоча ця функція малої групи не ключовою в психоедукаційній групі, однак важко уявити, що ситуацій обміну досвідом не виникнуть у процесі її роботи. Отож, учасники групи, які зіткнулися з подібними викликами (наприклад, колективним горем), можуть надавати один одному унікальну підтримку. Малі групи стають осередками взаємодопомоги, де учасники знаходять однодумців. Обмін життєвими історіями та стратегіями подолання формує відчуття спільності, нормалізує переживання та посилює відчуття "я не один". У безпечному середовищі групи люди можуть відкрито обговорювати свої виклики, отримувати підтримку та усвідомлювати, що їхні переживання не є унікальними. Це знижує відчуття ізоляції та формує більш адаптивні стратегії подолання стресу та життєвих труднощів, що в свою чергу сприяє психологічній стійкості на індивідуальному та колективному рівнях. Потім, отримавши знання та навички психологічної просвіти, учасники можуть передати знання своєму оточенню.

5. *Активне, осмислене набуття та конструювання знань.* Взаємодія в групі є чудовим тренажером для осмислення (усвідомлення) та конструювання знань. Це також дозволяє долати бар'єри сприйняття складної інформації. У малих групах є простір для відкритого діалогу, обміну досвідом та запитань, які в іншому випадку могли б залишитися без відповіді. Учасники навчаються вислуховувати, аргументувати, приймати зворотний зв'язок та працювати разом. Дискусії дозволяють розглядати складні психологічні поняття з різних ракурсів, адаптуючи їх до індивідуальних потреб та життєвих ситуацій кожного учасника. Симуляція ситуацій соціальної взаємодії в малій групі дає можливість отримати зворотній зв'язок, розвинути навички, емпатії, навички розв'язання конфліктів та емоційної регуляції в реальних умовах. Таким чином формується готовність застосовувати отримані знання в житті. Теоретичні знання закріплюються через практичні вправи, моделювання ситуацій та обговорення реальних кейсів. Це дозволяє учасникам не просто "знати", а "вміти" використовувати нові навички в повсякденному житті, з метою управління емоціями, покращення комунікації або розв'язання конфліктів.

Модель психологічної просвіти та адаптації психологічних знань з використанням потенціалу малої групи базується на концепції, що мала група створює унікальні умови для ефективного засвоєння психологічних знань та формування навичок через безпечне, інтерактивне й адаптивне середовище (рис. 6).



Рисунок 6. Модель психологічної просвіти в форматі малої групи.

Методична просвітницька робота, що проводиться через малі групи, має ключове значення для формування психологічної стійкості населення під час війни. Така робота дозволяє здійснювати глибокий, сфокусований вплив на індивідів та громади, активізуючи їхні внутрішні ресурси та сприяючи створенню мереж психологічної підтримки. Масове горе є не просто індивідуальною проблемою, а колективним викликом для всього суспільства. Це вимагає переосмислення підходів до підтримки та усвідомлення критичної важливості психологічної просвіти як шляху до відновлення та побудови більш стійкого й емпатійного суспільства.

Література

Горбунова, В. В., Демченко, О. А. (2023). Психологічне консультування та психотерапія військових травм. *Актуальні проблеми психології*, 5 (23), 136–142.

Горностаї, П. П. (2023). Психологія колективних травм : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Діденко, В. П. (2022). Роль колективної стійкості та психоедукації в умовах травматизації населення. *Актуальні проблеми психології*, 11(2), 60–72.

Лазарюк, В. (2023). Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України. *Збірник тез III Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки“*, 20–21 квітня 2023. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 174–177.

Пінчук, О. (2025). Особливості психологічної допомоги ВПО в процесі переживання горя від втрати домівки. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф.*, Київ, 2025. Київ, 148-150.

Пінчук, О. (2024a). Вечорниці: традиційні креативні та комунікативні технології у подоланні негативних наслідків війни та згуртуванні спільнот. *Відновлення країни й згуртованість суспільства: виклики, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2024 р.*, Київ.

Пінчук, О. (2024b) Мистецький простір як засіб соціальної реабілітації біженців третього віку. *Соціально-психологічна допомога населенню України в умовах невизначеності : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Вінниця, 23–24 трав. 2024 р.* Вінниця.

Пінчук, О. (2024c). Психологічні аспекти соціальної реабілітації біженців в творчому просторі. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 2024 р.* Київ.

Розенберг, М. Б. (2020). Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків : Фабула.

Стародубська, М. (2024). Як зрозуміти українців: кроскультурний погляд. Харків : Віват.

Чабан, О. С., Хаустова, О. О. (2022). Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український Медичний Часопис*, 4.

Шамшуріна, Я. І. (2024). Психологічна травма війни та її наслідки для студентів : кваліфікаційна робота бакалавра. Одеса,. 63 с.

Швалб, Ю. (2025). Соціалізованість особистості у стандартах життя. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : мат-ли Х Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 2025*, Київ, 207-209.

Akinsulure-Smith, A. M. (2009). Brief psychoeducational group treatment with re-traumatized refugees and asylum seekers. *Journal for Specialists in Group Work*, 34(2), 137-150. <https://doi.org/10.1080/01933920902798007>

Alpysbekova, A., Scaramutti-Gladfelter, C., Cisco, M. M., Vo, D. H., Duque, M., Watkins, L. G., Cobb, C. L., Lee, S. W., Montero-Zamora, P., Schwartz, S. J., & Pokul, I. (2025). Anticipatory grief and perseverative worry: Psychological impacts on Ukrainian migrants from the 2022 Russian invasion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0002024>

Bath, H. K. (2008). The three pillars of trauma-informed care. *Reclaiming Children and Youth*, 17 (3), 17–21.

Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational groups: Process and practice* (3rd ed.). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203847787>

Brown, N. W. (2024). Online psychoeducational groups. In Weinberg, Haim (Ed); Rolnick, Arnon (Ed) & Leighton, Adam (Ed). (2024). *The virtual group therapy circle: Advances in online group theory and practice* (pp. 259-270). New York, NY, US: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781003248606>

Brown, N. W., Lefforge, N. L. (2023). Education and training guidelines for group psychology and group psychotherapy. *Training and Education in Professional Psychology*, 17(2), 126-132. <https://doi.org/10.1037/tep0000417>

Doka, K. J., & Martin, T. L. (2010). *Grieving Beyond Gender: Understanding the Ways Men and Women Mourn*. Routledge.

Martin, T. L., & Doka, K. J. (2000). *Men don't cry... women do: Transcending gender stereotypes of grief*. Brunner/Mazel.

Erpenbeck, J., & Heyse, V. (1999). *Kompetenzmanagement: Personalentwicklung auf der Basis von Kompetenzen*. Schäffer-Poeschel.

Erpenbeck, J., & Rosenstiel, L. (2003). *Handbuch Kompetenzmessung: Erkennen, verstehen und bewerten von Kompetenzen in der betrieblichen, pädagogischen und psychologischen Praxis*. Schäffer-Poeschel.

Huțul, T.-D., Karner-Huțuleac, A., Măirean, C., & Huțul, A. (2024). War's unseen wounds: Physical proximity to the war, event centrality, and PTSD symptoms in the context of Russian–Ukrainian armed conflict: A moderating model. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0001756>

Kostova, Z., Pfeiffer, E., & Garbade, M. (2025). “What doesn’t kill you makes you stronger”—Professional quality of life in Ukrainian mental health care professionals during the ongoing war. *Traumatology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/trm0000562>

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. *Ann. Rev. Psychol.*, 44, 1–21.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.

Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2024). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(7), 1110–1118. <https://doi.org/10.1037/tra0001522>

Lewin, K. (1943). Forces behind food habits and methods of change. *Bulletin of Social Issues*, 1945, 108, 35-65

Lewin, K. (1953). Studies in group decision. In Cartwright, D. and Zander. A. (Ed.) *Group Dynamics: Research and Theory*. New York: Row, Peterson and Company. <https://www.scribd.com/document/398817117/Group-Dynamics-Research-and-Theory>

Martsenkovskiy, D., Karatzias, T., Hyland, P., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., & Martsenkovsky, I. (2024). Parent-reported posttraumatic stress reactions in children and adolescents: Findings from the mental health of parents and children in Ukraine study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(8), 1269–1275. <https://doi.org/10.1037/tra0001583>

Perry, B. D., Winfrey, O. (2021). *What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. New York : Flatiron Books.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Walsh, J. (1987). The Family Education and Support Group: A psychoeducational aftercare program. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 10(3), 51-61. <https://doi.org/10.1037/h0099602>

5. ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ МЕТОДИЧНИХ ЗАСОБІВ

У кризових умовах війни психологічна просвіта населення потребує багаторівневої, адаптивної та етично чутливої технології, здатної відповідати на складні виклики часу. Комплекс методичних засобів, що застосовується в межах такої технології, має охоплювати різноманітні формати, цільові аудиторії та рівні втручання – від індивідуальної підтримки до групових і громадських ініціатив у сфері психологічної просвіти. Насамперед важливо окреслити ключові поняття, що формують концептуальну основу такої технології.

Поняття «технологія» трактується як системна модель реалізації цілеспрямованого процесу, що містить послідовні етапи, методи, засоби та очікувані результати. *Психологічна технологія* – це система процедур, що реалізується у визначеній логіці, з використанням методів і засобів, методик, процедур і алгоритмів, з метою досягнення конкретного психосоціального результату (Панок, 2019; Кравчук, 2021). У міждисциплінарному контексті технологія розглядається як інтегрована система процедур, що формують поведінку, досвід і взаємодію людини з середовищем, впливаючи на її емоційний стан, мотивацію та соціальні зв'язки. Така перспектива дозволяє розглядати психологічну технологію не лише як інструмент впливу, а як середовище розвитку, підтримки та відновлення (Kool & Agrawal, 2016), що особливо актуальне в умовах війни і колективної травми в Україні.

Зважаючи на те, що технологія використання методичних засобів є передусім процесом їх реалізації, вона неминуче охоплює процес навчання фахівців, які здійснюють психологічну просвіту. Це передбачає не лише передачу знань, а й формування практичних навичок, етичної чутливості та здатності до адаптації в кризових умовах. Застосування *технологічного підходу в навчальному процесі* дозволяє структурувати зміст, забезпечити логіку засвоєння та підвищити ефективність підготовки фахівців шляхом добором методів відповідно до завдань курсу, прогнозувати та моделювати професійно значущі ситуації (Остапенко, 2011; Долгопол, Кир'янова, 2024).

Реалізація психологічної технології відбувається через *технологічну схему* – послідовність етапів, процедур і методів, інструментів, цифрових ресурсів тощо, які забезпечують досягнення психологічної мети та адаптацію технології до конкретного контексту, аудиторії та завдань (Бочелюк, 2008). По суті такі схеми є структурованими моделями впровадження, зазвичай графічними, будь-якої технології, що може застосовуватися в психології на всіх рівнях: від діагностики до терапії (Stringer, 2025). Схема показує логіку процесу.

Соціально-психологічна технологія (СПТ) розглядається як система психологічного впливу, як психологічна інтервенція, як структурований комплекс дій, що поєднує наукову обґрунтованість, практичну доцільність і соціальну відповідальність в освітньому, організаційному, соціальному чи терапевтичному середовищі; це забезпечує психологічний вплив на соціальну

реальність та оптимізує її, сприяючи розвитку, підтримці або трансформації певної поведінки соціальних індивідів та моделей їх взаємодії (Захаров, 2010; Петренко, 2017; Довгань, 2023; Kool, Agrawal, 2016; Crocetti, et al., 2023). СПТ є важливою ланкою між наукою і практикою, забезпечуючи перенесення теоретичних психологічних знань у реальні соціальні процеси. Такі технології застосовуються в різних сферах – від освіти до кризового втручання – і дозволяють адаптувати професійну діяльність психологів до потреб конкретних соціальних груп та контекстів (Гусєв, А. І. та ін., 2020). Так, базуючись на моделі щеплення від стресу, було розроблено технологію розвитку готовності громадян до конструктивної поведінки в надзвичайних ситуаціях, відповідно до якої за допомогою психоосвіти та набуття/відпрацювання навичок подолання стресорів, відбувається профілактика рецидивів тривожності, деструктивних копінгів долаття стресу, зменшення емоційної напруги (Довгань, 2023).

Отже, технологічний підхід у запровадженні психологічної просвіти має забезпечувати цілісність, структурованість та адаптивність психологічних знань, призначених для населення, що особливо важливо в умовах війни, логічну послідовність етапів та результативність просвітнього процесу, відтворюваність і ефективність психологічних інтервенцій у форматі психологічної просвіти.

До ключових складових соціально-психологічної технології належать:

- Мета – очікуваний результат впливу, що визначає спрямованість і зміст дій;
- Зміст – психологічні механізми, які активуються в процесі реалізації технології (наприклад, нормалізація, стабілізація, рефреймінг);
- Форми та методи – індивідуальні, групові, тренінгові, ігрові, поєднання з арт-методами, методами дії тощо;
- Етапність – структурована послідовність дій, що забезпечує логіку і динаміку процесу;
- Критерії ефективності – способи оцінки результатів, зокрема зміни стану, поведінки, взаємодії.

У сфері психологічної просвіти технологічність виявляється через низку ключових ознак, що забезпечують її структурованість, ефективність і чутливість до контексту (Булах, Волошина, & Лохвицька, 2019; Chye, 2023), а саме:

- Модульність і поетапність – чітке розмежування етапів: діагностика потреб тих чи інших соціальних груп або населення в цілому → формування цілей просвіти → добір засобів просвіти → реалізація просвіти → оцінка її ефективності → поширення серед населення ефективних моделей психологічної просвіти. Така логіка дозволяє адаптувати технологію до конкретної ситуації та забезпечити її відтворюваність.
- Використання верифікованих та валідних засобів просвіти (підходів, методик, технік) та відповідних форм роботи: тренінги, інтерактивні лекції, кейс-аналіз, психоедукаційні програми, що відповідають завданням просвіти в тих чи інших соціальних умовах та рівню готовності різних аудиторій.

- Адаптивність до контексту – врахування вікових особливостей, професійної специфіки, кризових умов (зокрема війни, стресових та постстресових станів населення), що дозволяє зберігати етичну чутливість і ефективність впливу психологічної просвіти.
- Орієнтація на результат – спрямованість на розвиток психологічної грамотності, рефлексивності, емоційної саморегуляції, критичного мислення, що є психологічною основою стійкості та підтримки населення.

Комплекс методичних засобів – це системно організований набір прийомів, методик, інструментів і форм роботи, що забезпечують реалізацію цілей психологічної діяльності: просвіти, підтримки, розвитку, корекції – у конкретному соціальному, освітньому чи кризовому контексті. Цей комплекс містить п'ять взаємопов'язаних *компонентів* (Булах, Волошина, & Лохвицька 2019; Kool & Agrawal, 2016), які можуть бути адаптовані і до психологічної просвіти:

- Змістовий компонент – науково обґрунтовані знання, концепції, моделі, що лежать в основі психологічного впливу та визначають його цільову спрямованість.
- Процедурний компонент – алгоритми, етапи, сценарії реалізації (наприклад, тренінг, консультація, семінар), що забезпечують логіку та структурованість процесу.
- Технічний компонент – засоби подання (візуальні, цифрові, друковані), а також інструменти оцінки (анкети, шкали, опитувальники), що дозволяють адаптувати зміст до формату взаємодії.
- Комунікативний компонент – способи взаємодії з аудиторією: інтерактив, фасилітація, рефлексивний діалог, що забезпечують емоційну чутливість і залучення.
- Оцінювальний компонент – критерії ефективності, індикатори змін, зворотний зв'язок, що дозволяють аналізувати результати та коригувати вплив.

Ефективність просвітницької роботи залежить не лише від змісту, а й від технології її промоції – тобто способів донесення психологічних знань та нормалізації ставлення населення до психології, психотерапії та інших сфер знань, дотичних до психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту людини, а також вбудовування психологічної підтримки в життя громади, активності спільноти та всього населення країни.

Технологія промоції складається із:

- адаптації змісту психологічних знань до соціокультурного контексту;
- використання зрозумілих форматів і мовних моделей психологічної просвіти;
- підтримку сталого контакту з аудиторією та створення простору просвіти в спільноті.

Саме ця технологічна рамка дозволяє методичним засобам стати не просто інструментами психологічної просвіти, а частиною соціального середовища, що підтримує, розвиває та об'єднує населення.

Представимо соціально-психологічну технологію «КОЛО просвіти» узагальненого використання методичних засобів психологічної просвіти, які описані в даному практикумі та які адаптовані до умов війни.

Цілі використання методичних засобів просвіти. Комплекс методичних засобів, що застосовується у психологічній просвіті, спрямований на досягнення низки цілей, які відповідають викликам актуального стану українського суспільства, в умовах війни та колективної травми. Серед ключових цілей:

- Підвищення психологічної грамотності населення – формування базових знань про психічне здоров'я, стрес, емоції, механізми подолання.
- Формування навичок самопомоги та підтримки інших – розвиток здатності до саморегуляції, емпатії, активного слухання, кризового реагування.
- Зниження стигми щодо звернення по допомогу – нормалізація звернень до психологів, руйнування стереотипів, підвищення довіри до фахівців.
- Створення культури турботи, солідарності та стійкості – підтримка цінностей взаємодопомоги, спільного подолання труднощів, плекання соціального капіталу.
- Інтеграція травматичного досвіду населення в колективний наратив – сприяння осмисленню втрат, збереженню пам'яті, трансформації болю в ресурс для відновлення.

Комплекс методичних засобів, представлений у даному практикумі, використовується в процесі професійної підготовки фахівців з психологічної просвіти з метою реалізації цих завдань. Його структура дозволяє не лише передавати знання, а й формувати практичні навички просвіти (табл.).

Таблиця

Методичні засоби психологічної просвіти

Засіб	Сфера застосування засобу фахівцем	Короткий опис
Методи дії	У процесі тренінгів для фахівців з психологічної просвіти, як демонстрація дієвості психологічних впливів	Активізація внутрішніх ресурсів людини через дії з її внутрішнім символічним та емоційним змістом (психодрама, соціодрама, рольова взаємодія)
Пісочна реконструкція світу	Робота з травмою війни, в процесі роботи з батьками та дітьми в громадах після деокупації	Візуалізація внутрішнього світу людини через створення пісочних композицій; метафоричне моделювання, поєднання елементів арттерапії з психологічною просвітою
Основи першої психологічної допомоги (ППД)	Як короткі психопросвітницькі інтервенції в будь-якій ситуації комунікації з населенням; під час просвітницьких тренінгів для населення; у будь-яких заходах зі	Формування навичок надання ППД, розвиток психологічної стійкості, рефлексивності, самопідтримки в умовах війни

Засіб	Сфера застосування засобу фахівцем	Короткий опис
	стабілізації станів населення після екстремальних ситуацій	
Промоція психосоціального добробуту	Інтеграція психологічної просвіти в державні політики, практики спільнот та життя громад	Просування ідей, норм і моделей поведінки населення з піклування про свій психосоціальний добробут, створення організаційних засад в спільнотах і громадах для залучення населення до психологічної просвіти
Робота з тематикою горя війни та втрат з використанням потенціалу малої групи	Групова робота з населенням та психологічна підтримка; профілактика психічного травмування населення	Структурована групова робота з темами втрати, горювання та адаптації; створення безпечного простору для емоційного вираження та підтримки

Ці методичні засоби відповідно до компонентів комплексу, наведених вище, класифіковано на типи та необхідні дії з метою їх успішного впровадження в практику в різних професійних та соціальних контекстах (табл.).

Таблиця

ТИПИ МЕТОДИЧНИХ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОСВІТИ

Тип засобу	Приклади впровадження	Упровадження в практику
Змістовий	Посібники, пам'ятки, практикуми, брошури, листівки тощо	Поширення матеріалів всіма доступними способами з метою реалізації цілей просвіти, закріплення ефекту психоосвітніх заходів, зниження стигми щодо звернення за спеціалізованою допомогою
Процедурний	Психологічна просвіта в поєднанні з елементами арттерапії	Інформування зацікавлених осіб про подію, емоційне залучення учасників події, формування психологічної компетентності учасників події
	Ігрові / групові засоби	Сталий контакт членів групи, мала група як начальне середовище, рефлексія членів групи, члени психоедукаційної групи як агенти змін у громаді

Тип засобу		Приклади впровадження	Упровадження в практику
	Психологічна просвіта в поєднанні з методами дії	Демонстрація для фахівців з психологічної просвіти дієвості методів психодрами, соціодрами, терапевтичної спіралі (в роботі з травмою)	Перенаправлення тих, хто потребує зцілення після травмування, до фахівців з психодрами та соціодрами
	Перша психологічна допомога в поєднанні з психологічною просвітою	Перша психологічна допомога в структурі різних просвітницьких заходів як простий та зрозумілий для населення алгоритм дій у випадку дистресу та потенційної травматизації	Масове наочне навчання, соціальна реклама, доступність та стандартизація алгоритмів першої психологічної допомоги
Комунікаційний		Медіакампанії, локальні інформаційні кампанії, історії успіху, міжсекторальні навчальні події та взаємодія з органами влади та місцевого самоврядування	«Видимість» психологічної просвіти, розвиток довіри до фахівців у сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту, мультиплікація ефекту психологічної просвіти
Технічний		Електронні презентації та паперові носії інформації, міні-сесії, відеоматеріали, цифрові психоедукаційні застосунки тощо	Відповідно до контексту, доступності для бенефіціарів заходів з психологічної просвіти
Оцінювальний		Анкети зворотнього зв'язку після заходів психологічної просвіти, експертні оцінки якості психоосвітніх матеріалів, фокус групи та репрезентативні опитування з визначення потреб бенефіціарів просвіти	Публічні звіти за результатами анкетування. Психологічна просвіта як соціальна норма

Представлена технологія психологічної просвіти спирається на *ключові принципи* її розроблення: цілісність, адаптивність, етичність і рефлексивність.

- Цілісність передбачає поєднання теоретичних, емпіричних і практичних компонентів психологічної просвіти.
- Адаптивність реалізується через врахування контексту війни, втрат, професійного вигорання, що узгоджується з принципами психосоціальної підтримки в умовах кризи (Shear, 2022).
- Етичність базується на дотриманні стандартів академічної доброчесності та авторського права (Національне..., 2019).
- Рефлексивність включає елементи самоспостереження, зворотного зв'язку та самоаналізу.

Технологія спирається на теоретичний концепт, що поєднує динаміку особистості в процесі реалізації її *потреб* на рівні *поведінки* та в процесі

набуття життєвого *досвіду*, з одного боку, з практикою *психосоціальної підтримки людини* в умовах війни, з іншого.

Таблиця

Технологічна схема психологічної просвіти

Етап технології	Завдання психологічної просвіти	Засоби просвіти
Визначення потреб особистості, цільових соціальних груп та населення в психологічних знаннях; формування цілей просвіти відповідно до потреб і запитів	Виявлення потреб, підтримка індивідуальних та спільнотних, фахових та громадських ініціатив у сфері психологічної просвіти, формування запитів на психологічні знання як конкретизація запитів, створення освітнього простору, фіксація викликів психологічної просвіти. Залучення населення до психологічної просвіти	Анкетування, опитування, фокус групи з метою визначення потреб. Комунікаційні та медіакампанії з психологічної просвіти. Соціальна реклама, листівки з психологічної просвіти
Добір базових психологічних знань та засобів психологічної просвіти відповідно до визначених потреб і запитів	Вибір тематики, організаційних рівнів, засобів та каналів психологічної просвіти. Складання плану просвітницьких заходів відповідно до соціального контексту та програми психологічної просвіти	Рівні просвіти: індивідуальний, груповий (малих груп, організацій, спільнот), міжпрофесійний, суспільний. Очні та дистанційні форми просвіти. Лекції та практичні заняття. Подія в громаді, відкриті та закриті навчальні групи. Використання публічних та особистих каналів інформування населення, візуальних та аудіальних каналів передачі інформації; поєднання сприйняття, уявлень, фантазії, взаємодії, тактильного відчуття.
Реалізація психологічної просвіти	Виявлення ключових елементів ситуації та відповідно до неї розгортання психологічної просвіти в структурі інших психологічних інтервенцій	Обрання алгоритмів послідовності психологічних інтервенцій відповідно до ситуації: просвіти, опанування навичками емоційної стабілізації та соціально-психологічної підтримки, опори на ресурси як формування психологічної готовності до екстремальних ситуацій в стабільних умовах, або ж емоційна стабілізація та підтримка людини фахівцем у ситуації дистресу та потенційної травматизації, з подальшою

		<p>опорою на індивідуальні та колективні ресурси та психологічна просвіта для виходу з кризового стану.</p> <p>Активізація когнітивних, емоційних та поведінкових складових опанування інформації людиною.</p> <p>Проходження циклу просвіти та повторення за потреби.</p>
Оцінка ефективності психологічної просвіти	<p>Визначення актуального стану психологічної грамотності населення, окремих цільових груп, спільнот, громад; узагальнення та рефлексія отриманого досвіду психологічної просвіти її індивідуальними або колективними бенефіціарами</p>	<p>Моніторинг поширення психологічних знань, оцінка потенційними споживачами текстів за попередньо виділеними критеріями, експертиза матеріалів психологічної просвіти, зворотній зв'язок від бенефіціарів, дослідження впливу на поведінку людини, групи, спільноти. Перенесення отриманих під час просвіти психологічних навичок на нові сфери життя людини (розв'язання повсякденних життєвих завдань, формування навичок самотурботи, розроблення індивідуальних пам'яток щодо психологічної самопомоги)</p>
Поширення ефективних моделей психологічної просвіти, планування нових просвітницьких заходів	<p>Формування нових сенсів використання психологічних знань серед населення, мотивації набуття нових знань, усвідомлення цінності психологічних навичок як інструментів розв'язання життєвих проблем людини. перенесення в життєві практики.</p>	<p>Промоція соціально-психологічного добробуту через психологічну просвіту в громадах та спільнотах, інтеграція досвіду психологічної просвіти в практики громад та спільнот, формування організаційних та ціннісних засад поширення психологічних знань серед населення, розвиток психологічної культури громадян. Набутий досвід як чинник нових потреб: досвід → нова потреба.</p>

Засоби психологічної просвіти, інтегровані в соціально-психологічну технологію, реалізують ключові завдання психологічної просвіти населення в

умовах війни, зокрема через активізацію когнітивних, емоційних та поведінкових складових у процесі опанування нової інформації:

- *Психоедукаційна гра та взаємодія в малих групах* підтримує усвідомлення потреб, розвиток рефлексивних і соціальних навичок, сприяє усвідомленню групових ресурсів людини.
- *Психологічна просвіта в поєднанні з арт-методами* допомагає осмислити досвід людини, зокрема емоційний та невербальний, через творчі форми самовираження, що сприяє формуванню навичок проживання травматичного досвіду та його подальшої екологічної вербалізації, а також усвідомленню своїх творчих ресурсів: уяви, фантазії, винахідливості.
- *Методи дії* активізують поведінкову складову та є психологічними засобами роботи з колективною травмою та соціальною ідентичністю людини, сприяючи формуванню колективних наративів з додання травми, а також практичних навичок підтримки і дійової участі в зміцненні стійкості населення.
- *Перша психологічна допомога в поєднанні з психологічною просвітою* забезпечують базову стабілізацію, зниження тривоги, нормалізацію ставлення людини до вияву власних емоційних реакцій в умовах війни, відчуття безпеки та взаємопідтримки серед населення.
- *Промоційні дії* спрямовані на інтеграцію досвіду додання дистресу та травм війни, переосмислення індивідуального та колективного досвіду війни, розширення доступу до психологічної просвіти, поява в громадах «агентів змін», формування психологічної культури серед населення та усвідомлення цінності психологічних знань.

Соціально-психологічна технологія «КОЛО просвіти» є динамічною структурою, яка дозволяє інтегрувати методи відповідно до визначених цілей, психоемоційного стану учасників та локального контексту (війна, евакуація, навчання, реабілітація тощо). Її застосування сприяє розвитку саморефлексії, покращенню емоційної регуляції, формуванню адаптивної поведінки, підвищенню стресостійкості та створенню нових життєвих стратегій у населення.

Технологічна схема технології «КОЛО просвіти» слугує орієнтиром для фахівців, дозволяючи вибудовувати послідовний, етично чутливий і адаптивний процес взаємодії з бенефіціарами просвіти. У процесі впровадження технології кожен із її агентів психологічної просвіти виконує визначену роль і функцію:

1. Фахівець з психологічної просвіти виступає як її організатор та фасилітатор: він створює умови для ефективного засвоєння психологічних знань, модерує процес просвіти, не нав'язує знання, а формує простір для їхнього сприймання, осмислення та інтеграції, сприяє самостійності бенефіціарів.
2. Учасники психоосвітнього процесу – активні суб'єкти просвіти: вони осмислюють власний досвід війни, діляться ним, інтегрують пережите,

підтримують себе та інших, формуючи спільне поле порозуміння й солідарності.

3. Мала група виконує функцію простору психологічної безпеки та довіри, взаємної підтримки та продуктивного навчання, де можливе глибше занурення в теми психологічної освіти, рефлексія, розвиток екологічних комунікаційних навичок у проживанні горя війни та втрат.
4. Спільнотні практики забезпечують організацію, промоцію та впровадження психологічної освіти, інтеграцію колективного досвіду, розвиток психологічної культури населення.

Технологія «КОЛО освіти» реалізується як у громадських, так і в професійних середовищах. Метафорично цю технологію можна уявити як коло, де кожен сегмент – це окремий засіб психологічної освіти, а в центрі – людина, група людей, громада, спільнота, що проживають досвід війни (рис.). Аббревіатура технології також може означати комплекс засобів освіти, осмислення досвіду та опору на ресурси, локалізацію освіти до українського контексту.

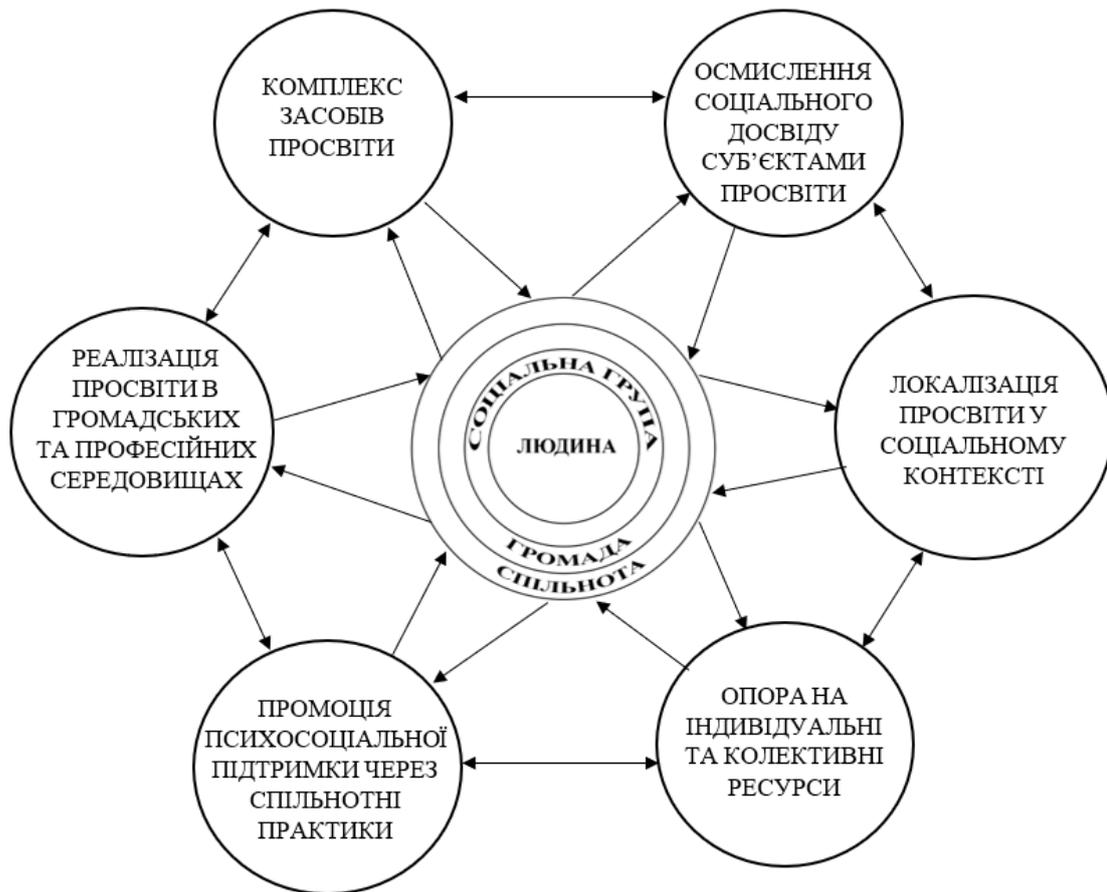


Рисунок 7. Модель технології «КОЛО освіти»

Соціально-психологічна технологія «КОЛО освіти» створює простір взаємодії суб'єктів освіти та передбачає:

- Метафору кола як візуальну і смислову опору цілісності, безпеки та циклічності психоосвітнього процесу,

- Роль фахівця з психологічної просвіти як фасилітатора, а не експерта чи консультанта,
- Гнучкість входу до процесу психологічної просвіти: технологія може починатися з будь-якого засобу, що у свою чергу підвищує адаптивність технології до потреб її бенефіціарів,
- Поєднання індивідуального, групового, суспільного рівнів психологічної просвіти, які реалізуються через її відповідні засоби, види та канали,
- Поєднання когнітивного, емоційного і поведінкового складових процесу опанування людиною нових для неї знань
- Локалізація просвіти до українського контексту – проживання населенням колективної травми війни, що визначає тематику просвіти, адаптацію текстів психологічної просвіти до їх масового використання, приклади ситуацій, що вимагають застосування психологічних знань,
- Практичну гнучкість (Shear, 2022): технологія адаптується до різних аудиторій, контекстів і рівнів готовності бенефіціарів,
- Міжпрофесійне об'єднання фахівців у сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту (Chye & Chua, 2023) у спільному просвітницькому процесі.

Представимо орієнтовний сценарій впровадження соціально-психологічної технології «Коло просвіти» в громаді, який деталізує етапи реалізації технології та її зміст (табл.).

ОРІЄНТОВНИЙ СЦЕНАРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ СПТ «КОЛО ПРОСВІТИ» В ГРОМАДІ

Назва етапу	Завдання етапу та опис дій з їх реалізації	Очікуваний результат	Методичні засоби	Ризики та їх попередження
1. Запит до фахівців на психологічну просвіту від громади або установи на території громади (школи, центру культури, медичної установи)	Визначення змісту запиту, мотивації бенефіціарів просвіти, очікувань громади. Формулювання цілей просвіти. Уточнення потреб, контексту, цільової аудиторії.	Сформульований запит, погоджений формат і цілі взаємодії між представником громадою та організатором психологічної просвіти.	Заходи з промоції соціально-психологічного добробуту членів громади, міні-лекція для стейхолдерів громади	Ризик неузгоджених очікувань; умова додання ризиків – чітке формулювання запиту, попереднє інформування представників громади про зміст психологічної просвіти відповідно до запиту
2. Складання плану заходів просвіти на рівні громади та фахової програми психологічної просвіти.	Формування команди організаторів та переліку заходів/подій, що пропагують психологічні знання та навички. Інформування членів громади. Добір учасників психоосвітніх заходів. Складання фахівцем програми просвіти для окремих груп населення у громаді	Сформована команда організаторів, оголошена програма психологічної просвіти в громаді, сформовані малі психоедукаційні групи, які будуть працювати за тією чи іншою тематикою психологічної просвіти відповідно до запиту	Програма психологічної просвіти та психоедукаційні матеріали до неї. Тексти новинних повідомлень про заходи з психологічної просвіти. Формування складу психоедукаційних груп	Ризик кволого реагування членів громади на запрошення взяти участь у заходах з психологічної просвіти. Відсутність сформованого складу психоедукаційних груп. Умова додання ризиків: стратегія «маленьких кроків» у реалізації плану заходів, позитивні відгуки учасників заходів.

<p>3. Реалізація плану заходів з психологічної просвіти.</p>	<p>Заняття згідно програми за керівництва фахівця в психоедукаційній групі, арттерапевтичний захід з елементами психологічної просвіти для дітей і батьків; заняття в групі «Перша психологічна допомога для емоційної стабілізації», практичні заняття для фахівців з демонстрації можливостей методів дії у зціленні населення від травм війни, промоція психосоціального добробуту в громаді</p>	<p>Візуалізація внутрішнього стану членів громади, стабілізація їх емоційних станів та нормалізація їх переживань, зниження тривоги. Зростання атмосфери взаємної підтримки членів громади. Підвищення психологічної грамотності членів громади Зниження напруги у взаємодії між членами громади, підвищення відчуття психологічної безпеки. Інтеграція переживань членів громади в їх досвід, відтворення стабільної картини світу, відновлення особистості відчуття контролю, зміцнення ідентичності громади, солідаризація її членів. Реконструкція колективного досвіду через дії, ролі, символічні сцени Зміцнення зв'язків між членами громади, формування спільного наративу в умовах війни, зцілення від травм війни через дію</p>	<p>Публічні міні-лекції. Кейс-аналіз. Фасилітація взаємодії в групі, психоедукацій на гра. Соціодраматич на подія в громаді, залучення членів громади до просвіти через гру, вербалізація досвіду життя під час війни. Навчання технікам дихання, тілесної уваги, заземлення, правилам першої психологічної допомоги Емоційне вираження та осмислення досвіду життя під час війни, визначення та активізація ресурсів стійкості. Робота з метафорами, образами, символами через творчість, створення колажів та символічних ритуалів з проживання досвіду війни.</p>	<p>Ризик актуалізації травматичного досвіду; умова долання ризику – попереднє інформування членів громади про такий ризик, право учасника події або заходу на паузу. Ризик повторної травматизації; умова долання ризику – модерація заходу, можливість виходу учасника із заходу, соціально-психологічна підтримка. Виключення або домінування окремих членів громади в заходах із психологічної просвіти; умова долання ризику – дотримання правил групової етики та взаємодії. Ризик емоційного перевантаження членів громади; умова долання ризику – дозування тематики просвіти, психологічна підтримка фасилітатором члена психоедукаційної групи. Ризик неадекватного втручання окремих членів громади в процес психологічної просвіти; умова долання ризику – звернення до правил етичної присутності в публічному просторі взаємодії.</p>
--	---	--	--	--

<p>4. Оцінка ефективності психологічної просвіти, рефлексія фахівців та бенефіціарів просвіти</p>	<p>Коллективне переосмислення досвіду просвіти, обговорення досвіду, аналіз помилок і прогалин психологічної просвіти, визначення рівня готовності членів громади до використання навичок психологічної самопомоги та підтримки іншого в повсякденних життєвих практиках, самостійного та грамотного використання психологічних знань</p>	<p>Визначення рівня задоволення психологічних потреб членів громади, ролі психологічної просвіти в зміцненні психічного здоров'я та психосоціального добробуту членів громади, виконання запиту на просвіту та реалізація її цілей</p>	<p>Рефлексивне коло, аналітична записка та звіт про результати виконання плану заходів з психологічної просвіти</p>	<p>Формальність звіту та його показників; умова подолання ризику – фокус-групове дослідження задоволеності бенефіціарів просвіти; анонімні опитування членів громади</p>
<p>5. Поширення ефективних моделей/кейсів/підходів просвіти в громаді. Інтеграція досвіду психологічної просвіти в життя громади.</p>	<p>Формування нового плану дій, планування наступних ефективних психоосвітніх подій і заходів, підтримка нових ініціатив.</p>	<p>Створення локального осередку психологічної просвіти в громаді: центру психічного здоров'я та просвіти, громадської організації з психосоціальної підтримки населення тощо)</p>	<p>Планування, супервізійна підтримка фахівців з психологічної просвіти</p>	<p>Ризик втрати мотивації після події; умова подолання ризику – підтримка ініціатив членів громади, менторство фахівців, інтервізійні групи для фахівців, доступ до інформаційних, соціальних, матеріальних ресурсів громади в процесі реалізації ініціатив членів громади</p>

Вправа для здобувачів курсу з психологічної просвіти «Професійна точка входу в психологічну просвіту»

Інструкція викладача для здобувачів: «Ця вправа – запрошення до усвідомленої професійної позиції в процесі реалізації психологічної просвіти. Вона допоможе фахівцю, в тому числі й вам, не просто застосувати технологію психологічної просвіти, а визначити, з якої точки (досвіду, довіри, етичної чутливості) фахівець входить у КОЛО психологічної просвіти. Це момент рефлексії, вибору, планування, а не виконання інструкцій».

Завдання викладача (або тренера, якщо йдеться про активні методи засвоєння психологічних знань) – створити безпечний простір, у якому кожен учасник може побачити себе як носія дії, а не як виконавця. Роль викладача або тренера – підтримати процес, витримати паузу, поставити запитання, а не спрямовувати чи оцінювати.

Варто знати викладачу свої фахові межі або «чого варто уникати» в процесі опанування технології здобувачами:

- Нав'язування запропонованого сценарію, сценарій – орієнтовний, залежно від ситуації та запитів на психологічну просвіту він може бути іншим.
- Штучного прискорення процесу; ритм навчальної групи, паузи та емоційна динаміка є частиною етичної присутності в групі.
- Перетворення просвіти на інструктаж – технологія працює через діалог, досвід і рефлексію. Заохочуйте пояснення, а не «правильність».
- Ігнорування сигналів перенавантаження – емоційна безпека важливіша за завершення вправи.
- Підміна етичної чутливості методичною вправністю – навіть найкраща техніка не працює без довіри, дотриманням меж взаємодії і людської присутності.

Інструкція для здобувачів: У кожного фахівця – свій шлях входу в КОЛО, своя точка. Ця вправа запрошує вас осмислити, з якого етапу технології ви б почали роботу з конкретною групою людей, і чому саме цей вибір для вас є природним, етичним, ресурсним. «Моя точка входу в просвіту – це не про правильність, а про чутливість до контексту, до себе, до інших. Це можливість побачити себе як носія дії, як того, хто створює безпечний простір, реагує на запит, і водночас – як того, хто має професійні та особистісні межі, досвід, інтуїцію. Ця вправа допоможе вам не лише спланувати сценарій, а й відчутти себе в ньому. Бо технологія – це не лише структура, а спосіб бути з людьми та з собою.

Мета:

- Осмислити власну професійну позицію у впровадженні соціально-психологічної технології «КОЛО просвіти»
- Навчитися адаптувати технологію до конкретного контексту
- Розвинути навички планування, етичної чутливості та саморефлексії

Формат:

- Індивідуальна письмова робота або групове обговорення

- Час виконання: 20–30 хвилин
- Матеріали: схема етапів СПТ, аркуш для нотаток та інтерактивна форма обговорення результатів виконання вправи.

Структура виконання завдання

Крок 1. Вибір цільової групи

Оберіть одну з груп, з якою ви працюєте або плануєте працювати:

- Діти
- Освітняни
- Медичні працівники
- Громада
- Інше: (вказіть) _____

Крок 2. Визначення стартового етапу

Позначте, з якого точки технології ви би почали роботу з цією групою населення – і поясніть чому. *Приклад формулювання:* «Я б почала з арттерапевтичної сесії для дітей, бо вони вже мають базову довіру до світу, але потребують м'якого входу в емоційний контакт. Власне інтервенція у вигляді психологічної просвіти може бути пізніше, коли з'явиться більше стабільності в психоедукаційній групі».

Крок 3. Планування наступних кроків

Складіть короткий сценарій подальших дій (2–3 етапи), враховуючи:

- Потреби групи
- можливі ризики
- ресурсні засоби
- етапи технології

Крок 4. Індивідуальна рефлексія

Дайте відповіді на запитання: «Що цей вибір говорить про мою професійну позицію? Які етичні принципи я хочу зберігати в роботі з цією групою?»

Крок 5. Завершальне коло (у навчальній або тренінговій групі)

Тренер: «Якщо хочете – поділіться одним словом, образом або відчуттям, яке залишилось після вправи. Те, що стало вашим орієнтиром, вашою точкою входу в колі. Що хочете забрати з собою (як опору, як пам'ять, як дію)? Що для вас стало важливим у цій вправі?».

Отже, у сучасних умовах повномасштабної війни психологічна просвіта набуває особливого значення як інструмент підтримки, відновлення та зміцнення людського потенціалу. Її ефективність визначається не лише якістю методів, а насамперед – професійною готовністю тих, хто її здійснює. Підготовка фахівців-просвітників вимагає не лише знання технології, а й здатності діяти в умовах невизначеності, зберігати етичну чутливість, працювати міждисциплінарно та витримувати складні емоційні процеси. У цьому сенсі «КОЛО просвіти» є не лише технологією, а й моделлю професійної присутності – такої, що поєднує знання, дію, рефлексію та відповідальність.

Завдання до розділу 5:

2. Освітнє завдання.

Мета: узагальнити ключові знання про структуру, етапи та методичні засоби соціально-психологічної технології психологічної просвіти, сформувані цілісне уявлення про її логіку та етичні засади.

Інструкція: Складіть короткий конспект технології «КОЛО просвіти», у якому опишіть:

- логіку побудови сценарію просвіти (етапи, їхню послідовність і функції);
- методичні засоби, що застосовуються на кожному з етапів;
- принципи, на яких базується технологія.

Формат виконання завдання: текст до однієї сторінки або інфографіка.

2. Практичне завдання

- **Мета:** розробити сценарій впровадження соціально-психологічної технології психологічної просвіти у конкретному соціальному контексті

Інструкція: Розробіть сценарій впровадження СПТ у конкретному контексті (школа, центр соціально-психологічної підтримки). До сценарію додайте:

- опис запиту на психологічну просвіту;
- послідовність етапів;
- адаптовані до соціального контексту засоби психологічної просвіти;
- прогнозовані ризики невпровадження технології та запобіжні заходи в разі настання ризиків.

Формат виконання завдання: таблиця або структурований опис сценарію.

3. Рефлексивне завдання

Мета: осмислити власну професійну позицію в реалізації психологічної просвіти, навчитися бачити соціальну ситуацію та запити на просвіту з різних позицій.

Інструкція: Опишіть гіпотетичну або реальну соціальну ситуацію, яка вимагає психологічної просвіти її учасників та подальшої фахової допомоги їм. Застосуйте рефлексивну методику «Три позиції сприйняття» (Dilts, DeLozier, 1980), і письмово опишіть цю ситуацію з різних позицій:

- «Я» (внутрішня, суб'єктивна): ваше бачення потреб інших людей у психологічній підтримці та допомозі, ваші емоції в зв'язку з цією ситуацією, ваші професійні наміри;
- «Інший»: ваша спроба зрозуміти іншу сторону взаємодії, відповіді на запитання, чому людина не звертається за фаховою допомогою в сфері психічного здоров'я, чому людина самоізолювалася та зволікає з психологічною підтримкою;
- позиція «Спостерігач» (зовнішня): нейтральний погляд на ситуацію.

Запропонуйте план психологічної просвіти, надання соціально-психологічної підтримки та фахової допомоги тим, хто їх потребує.

Формат виконання завдання: рефлексивне есе (до однієї сторінки).

4. Оцінювальне завдання

Мета: продемонструвати розуміння суті СПТ психологічної просвіти, здатність її представити фаховій аудиторії, аргументувати її значущість та безпечність для впровадження.

Інструкція: Підготуйте міні-презентацію (5–7 слайдів) для представлення технології «КОЛО просвіти» колегам або керівництву закладу/установи/організації/лідерам громади/ головам громадських організацій. Презентація має містити:

- коротке пояснення суті СПТ психологічної просвіти;
- приклад сценарію застосування технології;
- аргументи щодо ефективності та етичної безпеки використання технології.

Формат виконання завдання: електронна презентація з візуальними елементами на занятті для фахівців з психологічної просвіти; зворотній зв'язок від колег та коригування тексту презентації.

Питання для самоконтролю:

1. У чому різниця між інформуванням населення про стрес та психічну травму та психологічною просвітою на цю ж тематику? Чому ця різниця важлива для соціально-психологічної підтримки?
2. Яким чином інтегруються методичні засоби просвіти в соціально-психологічну технологію їхнього використання?
3. Які професійні, етичні чи контекстуальні труднощі можуть виникнути при впровадженні соціально-психологічної технології психологічної просвіти у сфері вашої фахової діяльності? Як ці труднощі можна подолати?
4. З яким запитом Ви готові звернутися за менторською підтримкою в сфері психологічної просвіти?
5. Якими ресурсами Ви опанували під час виконання вправи «Професійна точка входу в психологічну просвіту»?

Література

Бочелюк, В. Й., & Бочелюк, В. В. (2008). Методика та організація наукових досліджень із психології. Київ: Центр учбової літератури.

Булах, І. С., Волошина, В. В., & Лохвицька, Л. В. (2019). Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2, 20–29.

Довгань, Н. (2023). Технологія розвитку психологічної готовності громадян до конструктивної поведінки у надзвичайних ситуаціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28>

Гусев, А. І. (ред.), Довгань, Н. О., Івачевська, О. В., Малєєва, Н. С., Петренко, І. В. (2020). Комунікативні технології інформаційного суспільства. Кропивницький : Імекс-ЛТД. ISBN 978-966-189-526-2

Долгопол, О. О., & Кир'янова, О. В. (2024). Технологічний підхід у підготовці психологів (на прикладі дисциплін соціально-психологічного спрямування). *Вісник науки та освіти*, (3)21, 673–684

Захаров, К. В. (2010). Соціально-психологічні технології в сучасній психології. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, 9(1), Вип. 16, 54–61

Кравчук, С. Л. (2021). Особливості апробації соціально-психологічної технології розвитку рефлексивної компетентності здобувачів вищої педагогічної освіти. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*, (26), 178–181.

Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти (2019). *Рекомендації для закладів вищої освіти щодо розробки та впровадження університетської системи забезпечення академічної доброчесності*. Київ: НАЗЯВО. <https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2019/10/Рекомендації-ЗВО-система-забезпечення-академічної-доброчесності.pdf>

Остапенко, Н. М. (2011). Педагогічна технологія та технологічний підхід як лінгводидактична проблема. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*, 1(59), 76–79. <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/3753/3284>

Панок, В. Г. (2019). До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів. У *Харківський осінній марафон психотехнологій – 2019. Частина 2. Тези доповідей* (с. 179–181). Харків.

Петренко, І. В. (2017). Особливості конструювання соціально-психологічних технологій у просторі освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (3)2, 186–190. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%282%29_34

Dilts, R., & DeLozier, J. (1980). *NLP Volume I: The Study of the Structure of Subjective Experience*. Cupertino, CA: Meta Publications

Chye, S. (2023). Structuring psychoeducational interventions: A modular approach. *Journal of Applied Psychology and Education*, 12(1), 45–62.

Chye, S. Y. L., & Chua, B. L. (Eds.) (2023). *Pedagogy and psychology in digital education*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-99-2107-2>

Crocetti, E., Albarello, F., Meeus, W., & Rubini, M. (2023). Identities: A developmental social-psychological perspective. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 161–201. <https://doi.org/10.1080/10463283.2022.2104987>

Kool, V. K., & Agrawal, R. (2016). *Psychology of technology*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-45333-0>

Shear, K. M. (2022). Prolonged Grief Disorder Therapy (PGDT): Principles and procedures. In A. Maercker (Ed.), *Evidence-Based Treatments for Trauma-Related Psychological Disorders* (pp. 345–360). Springer.

Stringer, H. (2025). Technology is reshaping practice to expand psychology's reach. *Monitor on Psychology*, 56(1). [APA Monitor](#); [Technology is reshaping practice to expand psychology's reach](#)

Післямова

Знання про те, що є типовим, а що мало ймовірним у житті, є надзвичайно важливими для людини. Ця теза стосується і психічних процесів, які супроводжують всі активності людини. Зростає значущість знань про ймовірність настання тих чи інших реакцій психіки в складних умовах війни. По-перше, це дає можливість передбачати особливості власного реагування на події війни, нормалізувати ставлення до таких особливостей реагування та на цій основі почати опановувати психологічними навичками, що розв'язують життєві проблеми. По-друге, це фасилітує процеси масової комунікації та соціальної взаємодії, прогнозує колективні відповіді на удари травмівних подій, нівелює стереотипне ставлення до психологічних знань, як до розваги та без яких можна обійтися, а також попереджає стигматизацію тих, хто звертається за допомогою в сфері психічного здоров'я. По-третє, формування психологічної готовності до кризових та непередбачуваних ситуацій надає стійкості суспільству. Опанування навичками психологічної самопомоги становлять основу усвідомленої самоефективності людини. Разом із соціально-психологічною підтримкою один одного серед населення ця віра у власну спроможність долати негаразди життя надає наснаги в боротьбі з російським ворогом. Це стисле формулювання основних сенсів психологічної просвіти має становити смислове ядро опанування психологічними знаннями населенням та навчання фахівців засадам психологічної просвіти.

Представлені в практикумі методичні засоби психологічної просвіти розраховані на креативність тих, хто опановує базовими психологічними знаннями, на активний науковий пошук тих, хто буде створювати власні засоби психологічної просвіти, складатиме її оригінальні програми. Авторський колектив даного практикуму впевнений, що представлені в ньому базові психологічні знання для населення, що переживає трагічні події війни, стануть відправними позиціями подальших напрацювань, більш спеціалізованим за тими чи іншими напрямками психологічної просвіти, відповідно до різних категорій населення та тих чи інших проблем, яке розв'язує населення: військових та цивільних, дітей та дорослих, що мають різну історію окупації та деокупації, взаємодії з людьми із втратами війни, полону та зони бойових дій. Методичні засоби просвіти, представлені в практикуму, є лише прикладами, а не сталими взірцями для наслідування, вони можуть бути модифіковані під інші викладацькі задачі, адаптовані під вирішення актуальних та гострих соціально-психологічних проблем сьогодення.