

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

**СВІТОВИЙ ДОСВІД ПСИХОЕДУКАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННИХ ЗАГРОЗ**

науково-аналітична доповідь

За науковою редакцією
кандидата психологічних наук Л. Г. Черної

Київ – 2024

УДК 159.9:374.71:316.485.26

Рецензенти :

О. Л. Вознесенська, кандидат психологічних наук,
А. М. Маслюк, доктор психологічних наук

Св 24 Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз: науково-аналітична доповідь / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, Т. С. Асланян, В. І. Вус, О. В. Пінчук, О. О. Старовойтенко] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 50 с.

ISBN 978-966-189-729-7

На основі узагальнення напрацювань світової психології з психоедукації населення під час війни і постійних воєнних загроз, а також організаційного досвіду впровадження психоедукації представлено її типові моделі та найбільш успішні практики. Психоедукація розглядається як ефективний і доступний метод психосоціальних інтервенцій у ментальне здоров'я та соціально-психологічний добробут населення. Водночас формування психологічної культури українців постає актуальним завданням психоедукації не лише в аспекті підтримки емоційної стійкості населення, а й економічної окупності витрат держави.

Адресовано представникам центральних органів державної влади, фахівцям державних установ, що беруть участь у розробленні соціальних програм та ініціатив, формують соціальну політику країни та реалізують її на рівні окремих громад, ухвалюють рішення про створення центрів соціально-психологічної підтримки та реабілітації, розробляють комунікативні стратегії роботи. Також доповідь стане в пригоді представникам медіа.

УДК 316.455 : 316.485.26

ISBN 978-966-189-729-7

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2024

© Чорна Л. Г., Горностай П. П., Асланян Т. С., Вус
В. І., Пінчук О. В., Старовойтенко О. О., 2024

Зміст

1. Вступ. Психоедукація в контексті російсько-української війни.....	3
2. Психоедукація, її цілі та види, засоби та канали	5
3. Психоедукація в подоланні наслідків війни	10
4. Психоедукація та зміцнення стійкості населення	14
4.1. <i>Центри стійкості як зразок практичного втілення психоедукації в роботі з травмою</i>	17
4.2. <i>Психологічна грамотність населення у сфері ментального здоров'я: як її досягти</i>	21
5. Терористичні загрози, повернення з війни та життєві травми: психоедукація в суспільних процесах комунікації.....	25
6. Психоедукація в освітній сфері в умовах війни.....	27
7. Психоедукація в запобіганні ПТСР та інших наслідків кризових ситуацій ..	32
8. Типовий зміст психоедукаційних рекомендацій у ситуації війни	38
9. Висновки на основі світового досвіду психоедукації населення та рекомендації з її організації в Україні	39
Список використаних джерел	42

1. Вступ. Психоедукація в контексті російсько-української війни

Десятий рік в Україні триває війна. Оскільки війна – це масштабна подія, з багатьма негативними для життя та здоров'я людини наслідками, подекуди катастрофічними, з постійними загрозами, непередбачуваними екстремальними ситуаціями, невизначеністю майбутнього, то от ці три чинники війни – масштабність її руйнівного впливу (1), тривалість воєнних загроз та відповідно постійність внутрішньої напруги людини (2), виснажливий вплив подій війни на психіку людини (3) і визначають необхідність звернення до ресурсів психології, як науки, що має доказову базу досліджень та перевірені практикою методи психологічної допомоги. Психіка є тим єдиним, біо-психо-соціальним інструментом людини, що відображає реальність навколо неї. Не існує інших засобів зв'язку людини з довкіллям, аніж психіка. Тому у всіх сферах життя людини, щоб вона не робила, психіка відбиває у відчуттях, образах, словах, емоціях ситуацію та на основі цього спрямовує активність людини, і врешті-решт, хто б і що не говорив про залежність свідомості від зовнішніх обставин, психіка керує діями, поведінкою, вчинками людини.

Отже, в складних умовах війни надзвичайно зростає важливість психологічних знань пересічної людини, не лише фахівця з ментального здоров'я. Для чого саме потрібні такі знання? Щоб грамотно реагувати на виклики війни, не наносячи шкоди, підтримати іншу людину в біді, мати психологічну готовність до виважених дій у потенційно травмівних ситуаціях, щоб практикувати техніки психологічної самопомоги та вчасно звернутися за спеціалізованою допомогою до фахівців з ментального здоров'я. Як свідчить статистика, більшість людей відчувають стрес від війни, який з часом минає, а от 20% має певне психічне порушення, з яких 10% – лише складнощі в поведінці, а інші 10% – серйозні проблеми ментального здоров'я. Ці висновки зафіксовані доповідями ВООЗ, які були зроблені з інтервалом у 20 років (WHO, 2001, 2022).

Як уже зазначалось, війна є масштабним явищем і йдеться про психологічну допомогу великій кількості людей, про масову комунікацію та соціальну взаємодію в умовах війни. Тому найбільш швидким серед можливих способів психологічної підтримки населення в такій ситуації є психоедукація та розвиток на цій основі масової психологічної грамотності населення в повсякденних умовах життя. Чи наразі набула психологічна просвіта масового характеру серед українців? Очевидно, що ні. Лише там, де працюють спеціальні програми та фонди, лише там, де найбільш гостро виникає ризик травмування психіки або таке травмування вже відбулося, а це – внутрішньо переміщені особи, родини з дітьми, мешканці зони бойових дій, комбатанти, полонені, мешканці деокупованих територій, ледь і встигають команди психологів, психотерапевтів, психіатрів, соціальних працівників надавати допомогу та оснащувати людей необхідними психологічними знаннями.

Інша проблема полягає в тому, а чи достатня в Україні кількість фахівців з ментального здоров'я, зважаючи на масштаби та тривалість війни. І чи завжди академічні програми підготовки психологів містять навчальні курси з першої психологічної допомоги, кризової психології, загалом з психологічної допомоги особистості, які б формували базові навички консультування та основи психотерапії. Вочевидь, що ні, хоча багато що вже й робиться в аспекті

перебудови освітнього процесу фахівців, надання психологічних послуг, поширенню психологічних знань серед населення. Так, розгорнута та широко представлена серед українців комунікативна кампанія «Ти як?» (<https://howareu.com/>), ініційована О. Зеленською, прийняті або ж готуються законодавчі акти про захист ментального здоров'я населення та соціально-психологічну підтримку (МОЗ України (2023; 2024), що впорядковує юридичне поле діяльності фахівців; працюють центри реабілітації, безліч програм допомоги.

Однак усе це в купі не може дати швидкого результату, бо окрім масштабу впливу війни на населення, наявності відповідних кадрових та матеріальних ресурсів, необхідно ще дещо. Щоб усунути негативний вплив війни на ментальне здоров'я людини, існує й інша, можливо й не така вже помітна, але суттєва проблема, яка може стати бар'єром в отриманні психологічної допомоги та розвитку психологічної обізнаності населення. Це неготовність пересічного громадянина приділяти увагу своєму психічному здоров'ю; здебільшого недовірливе, а то й насторожене ставлення до отримання психологічної допомоги, острах звернення та нерозуміння, почасти стигматизація тих, хто звертається за допомогою. Так, згідно репрезентативного опитування, проведеного ІСПП НАПН України спільно з АППУ у вересні 2024 р., 81% українців вважають, що з початком повномасштабного російського вторгнення ментальне здоров'я їх близьких і знайомих значно погіршилося, і майже такий же відсоток опитаних вважає, що за це час зросла потреба українців у психологічних знаннях. Водночас українці все ще мають стереотипні, історично обумовлені атитюди про долання наслідків травматичних подій без фахової психологічної допомоги (48%) та суперечливі уявлення про її фаховий рівень, зокрема про популярність психолога як показник його професійності (42,2%) (Слюсаревський, Чуніхіна, Черниш, 2024).

Отже, підсумовуючи:

- масштаб впливу війни на людину;
 - виразний вплив війни на психіку людини; зважаючи на те, що психіка є інструментом адекватного відображення дійсності та побудови її усвідомленої поведінки, наслідки такого впливу можуть бути значущими для життя людини;
 - відсутність усталених традицій звернення українців в складній ситуації за психологічною допомогою, невикористання ними психологічних знань для розв'язання життєвих проблем, побудови кар'єри або ж підтримки власного здоров'я, що в цілому можна означити як низький рівень психологічної культури населення;
- і стали тими проблемними моментами сьогодення життя громадян України, які спонукають нас звернутись до світового досвіду психоедукації населення в ситуації війни та воєнних загроз.

Необхідно проаналізувати такий досвід, щоб взяти до уваги його найкращі практики організації, щоб виокреми ризики та виклики їх можливого впровадження, уникнути недоопрацювань та помилок, які вже хтось здійснив, а головне – оцінити потенціал такого досвіду в доланні економічних, духовних,

матеріальних, людських, психологічних втрат на війні, надихнутись позитивними досвідом та зробити щось своє, на благо українців.

Опанування елементарними психологічними навичками психологічної самопомоги та підтримки іншого мають стати профілактичними засобами запобігання психічного травмування, розвитку стресових розладів, зміцнення духовної та психологічної стійкості українців. Можна сказати, що наразі в українському суспільстві відкрилося своєрідне вікно можливостей, через усвідомлення ситуації війни, через її трагізм, через необхідність бути стійким, розвинути психологічну культуру населення.