

**Романовська Д. Д.**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти  
Українського науково-методичного центру практичної  
психології і соціальної роботи  
Національної академії педагогічних наук України;  
завідувач науково-методичного центру практичної  
психології та соціальної роботи  
Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВІЙНИ: ЗАПИТИ, МЕТОДИКИ, АЛГОРИТМИ ДІЙ

### PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS DURING THE WAR: NEEDS, METHODS, ALGORITHMS OF ACTION

У статті розглядаються результати дослідження змісту та структури діяльності працівників психологічної служби закладів освіти у період війни в Україні на тлі соціально-психологічних наслідків пандемії covid-19. Дослідження проводилось за допомогою методу фокусованого інтерв'ю та онлайн-опитування практичних психологів та соціальних педагогів (224 респонденти) закладів освіти Чернівецької області, які надавали психологічну допомогу учасникам освітнього процесу та внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Представлено рейтинговий список запитів учасників освітнього процесу та ВПО, серед яких: емоційні порушення (напруга, тривога, страх, гнів, агресія); втома і виснаження; відновлення почуття контролю; страх сирени; допомога в адаптації до нових умов життя; як розповідати дітям про війну та інше. Також представлено основні методи психологічної допомоги, кризового втручання та відновлення ресурсів, які застосовувались фахівцями найчастіше для стабілізації психоемоційного стану та запобігання формуванню посттравматичного стресового розладу, серед яких: дихальні практики; та техніки нервово-м'язової релаксації; арт-терапевтичні практики та ігротерапія. Частиною психологів (15%) використовувались Basic-Ph технологія, протоколи стабілізації гострого стресового синдрому Assyst та КПТ технології. За результатами дослідження було сформовано «Алгоритм діяльності працівника психологічної служби у воєнний час»: 1 – надання екстреної (першої) психологічної допомоги (безпека); 2 – нормалізація стану тіла, психоемоційна стабілізація (тілесно-орієнтовані та дихальні практики, когнітивно-поведінкові методи, EFT, EMDR, Assyst); 3 – діагностика (за потреби); 4 – психоедукація методам самопомоги; 5 – робота з емоціями, почуттями (арт-методи, КПТ, програма «Діти і війна» та ін.); 6 – залучення до активностей, рутина (навчання, гуртки, групи підтримки та ін.); 7 – відновлення ресурсної сфери (Basic-Ph, арт-заняття, "Дерево життя", візуалізація, релаксація, медитація, програма «Безпечний простір» та ін.); 8 – впорядкування минуле-теперішнє-майбутнє, за потреби робота з втратами (горем).

**Ключові слова:** психологічна допомога, психологічна служба, емоційні порушення, алгоритм психологічної допомоги, внутрішньо переміщені особи.

The article reveals the results of the study of the content and structure of the psychological service of educational institutions during the war in Ukraine against the socio-psychological consequences of the COVID-19 pandemic. The research was conducted using the method of focused interviews and online surveys of practical psychologists educators (224 respondents) of educational institutions of Chernivtsi region, who provided psychological assistance to participants in the educational process and internally displaced persons (IDP). The rating list of inquiries of participants of educational process and IDPs is presented, among which: emotional disorders (tension, anxiety, fear, anger, aggression), fatigue and exhaustion; restoration of a sense of control; fear sirens; assistance in adapting to new living conditions; how to tell children about the war and more. The main methods of psychological assistance, crisis intervention and recovery of resources, which were most often used by specialists to stabilize the psycho-emotional state and prevent the formation of post-traumatic stress disorder, are also presented, including: breathing practices; techniques and neuromuscular relaxation; art-therapeutic practices and game therapy. Some psychologists (15%) used Basic-Ph technology, Assyst acute stress stabilization protocols and CBT technology. According to the results of the study, the "Algorithm of activity of a psychological service worker in wartime" was formed in the first months of the war: 1 – providing emergency (first) psychological assistance (safety); 2 – normalization of the body, psycho-emotional stabilization (body-oriented and breathing practices, cognitive-behavioral methods, EFT, EMDR, Assyst etc.); 3 – diagnostics (if needed); 4 – psychoeducation of self-help methods; 5 – work with emotions, feelings (art methods, Assyst, EFT, CBT, program « Children and war» etc.); 6 – involvement in activities, routine (training, clubs, support groups etc.); 7 – restoration of the resource sphere (Basic-Ph, art-therapy, art classes "Tree of Life", visualization, relaxation, meditation, program « Safe space » etc.); 8 – ordering past-present-future, if needed work with losses (grief).

**Key words:** psychosocial assistance, psychological service, emotional disorders, algorithm of psychological assistance, internally displaced persons.

**Вступ.** Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. Учасники освітнього процесу відчувають та переживають стресові реакції

внаслідок бомбардувань, інформаційних впливів, пережитих травматичних подій та втрат. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, фахівці якої надають підтримку і допо-

могу педагогічним працівникам, здобувачам освіти, батькам та внутрішньо переміщеним особам, які проживають на території закладів освіти.

Нові умови організації та здійснення освітнього процесу в період війни, потреба у першій та кризовій психологічній допомозі учасникам освітнього процесу та усім громадянам країни стали випробуваннями для шкільних практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти України.

Актуальність теми визначається відсутністю досліджень із зазначеної теми, викликами війни, необхідністю забезпечення фахівців системи освіти науково-методично обґрунтованими алгоритмами професійної діяльності щодо психоемоційної стабілізації, нормалізації стану, збереження (за потреби відновлення) психічного здоров'я учасників освітнього процесу та дітей з сімей вимушених переселенців.

Проблему збереження психічного здоров'я персоналу організацій взагалі, в тому числі і освітніх організацій, досліджували такі вітчизняні вчені як Гура Т.В., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Максименко С.Д., Шевченко А.М. та інші. Проблему надання психологічної допомоги особистості, яка перебуває в кризовому стані, розвитку стресостійкості розглядали такі вітчизняні вчені: Богданов С.О., Василюк Ф.Е., Вознесенська О.Л., Вольнова Л.М., Стельмачук Х.Р., Титаренко Т.М., Циганчук Т.В., Шевченко О.Т. та інші.

**Метою статті** є представлення результатів дослідження щодо визначення змісту та основних складових психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, презентація структури науково-методичного супроводу, який потребують працівники психологічної служби системи освіти, та визначення алгоритму професійної діяльності практичного психолога в умовах воєнного часу на прикладі Чернівецької області.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні поняття «війна» стало частиною звичайного життя кожного українця, кожної української дитини. Свідомість, ставлення до життя і цінності у частини громадян знаходяться у процесі трансформації, у іншій частині вже безповоротно змінилися. Разом з тим, у значній частині українців, в тому числі і в учасників освітнього процесу, актуалізувались відчуття тривоги, страху, пригнічення, провини, ворожості, і стали предметом психологічної допомоги. І все це на тлі соціально-психологічних наслідків, психоемоційного виснаження від пандемії covid-19.

Війна та її наслідки позначаються на життєдіяльності всього населення країни, на здатності дітей вчитися, педагогів працювати. Постійної уваги та підтримки потребують діти; сім'ї, члени яких загинули, поранені чи зникли безвісти; перебувають на окупованих територіях; внутрішньо переміщені особи; сім'ї військовослужбовців; сім'ї, в яких зруйновані родинні зв'язки; безробітні; особи та члени їх сімей, що зазнають насильства за свої переконання; сім'ї, які перебували в зоні бойових дій та зараз проживають на територіях підконтрольних уряду України;

сім'ї в зоні ризику проведення бойових дій [1, с. 4]. Тому, зараз гостро зростає потреба в отриманні якісної психологічної допомоги та соціальної підтримки з боку фахівців психологічної служби освітніх установ. Психологічна служба в цілому і кожен професіонал мають показати суспільству все, на що вони здатні, виявити високий рівень професіоналізму, відповідальність перед людьми, чуйність і повагу до кожної особистості [2, с. 5].

Пандемія і карантин вплинули на роботу фахівців психологічної служби в закладах освіти, зробивши пріоритетними онлайн-форми та онлайн-методи соціально-психологічної допомоги, яка була сфокусована до 24 лютого 2022 на зниження стану постійної напруги в умовах пандемії covid-19 (хвилювання, роздратованість, тривожність, виснаження); подолання депривації живого спілкування та страху інфікування в учасників освітнього процесу [3, с. 197].

Практичні психологи і соціальні педагоги закладів освіти Чернівецької області з моменту відновлення освітнього процесу (14.03.2022) надавали психологічну допомогу не тільки здобувачам освіти, батькам і педагогам, але й вимушеним переселенцям з інших областей. Станом на 24 травня 2022 року Чернівецька область прихистила 103 тисячі внутрішніх переселенців, з них 33 тисячі дітей, з яких близько 3,5 тисяч долучились до навчання у закладах загальної середньої освіти Буковини, а 4 тисячі у заклади дошкільної освіти [4].

З метою налагодження ефективної роботи практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти в умовах війни та визначення актуальних потреб практичних психологів, соціальних педагогів щодо науково-методичного супроводу Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України спільно з науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області у квітні 2022 року було проведено дослідження з визначення особливостей діяльності практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти в умовах війни з 24.02.2022. Дослідження проводилось за допомогою методу фокусованого інтерв'ю та опитування фахівців в онлайн-режимі за допомогою спеціально-розроблених гайдів.

Учасниками онлайн-фокус-груп стали 48 фахівців закладів освіти, з них 38 практичних психологів та 10 соціальних педагогів закладів дошкільної, загальної середньої, професійно-технічної та фахової передвищої освіти Чернівецької області. В емпіричному дослідженні, яке базувалось на анонімному онлайн-опитуванні в google-формі прийняли участь 224 фахівця психологічної служби закладів освіти, з них 178 практичних психологів та 46 соціальних педагогів усіх типів закладів освіти. Вибірка респондентів репрезентативна із усіх 52 територіальних громад області.

Фахівці, що приймали участь в опитуванні зазначили, що, крім організації психологічного супроводу освітнього процесу у період війни, вони здійснювали

психологічну допомогу постраждалим українцям з інших областей, які знаходилися під опікою закладів освіти у територіальних громадах. У 200 закладах освіти, які вони репрезентували, проживало протягом березня-квітня 8713 внутрішньо переміщених осіб, з них – 3420 дітей. Більшість з них перебували у закладі освіти тимчасово від 2 до 10 діб, а потім переїжджали за межі України. У період війни фахівці охопили психологічною допомогою та підтримкою 4003 (46%) ВПО, з них – 1818 (53%) дітей.

Респонденти зазначили, що частині ВПО (25%) вони надавали і надають системну соціально-психологічну допомогу; ще 27% ВПО потребували періодичної допомоги від психолога; 35% ВПО мали одноразові контакти, зустрічі з фахівцями шкільної психологічної служби; і менша частина (13 %) ВПО відмовлялася від такої допомоги, зазначивши, що в ній немає потреби.

Найчастіше до фахівців психологічної служби внутрішньо переміщені особи зверталися із наступними запитами:

- проблеми емоційних порушень – страх, напруга, тривога (59,2%), страх за близьких (44,5%), втома та виснаження (35,6%);
- потреба у відновленні почуття безпеки (30,4%);
- страх сирен (29,8%);
- труднощі адаптації до нових умов (27,2%);
- як розповідати дітям про війну, втрату (21,5%);
- відсутність мотивації до навчання, роботи (19,4%);
- почуття агресії, гніву, ненависті (14,1%);
- соматичні проблеми – болі в тілі, поганий сон (13,6%);
- поведінкові порушення (13,6%), панічні атаки (12,6%);
- почуття провини, провини вцілілого (9,4%);
- втрата, горе, горювання (8,9%);
- гострі стресові реакції (ступор, тремор, уникання, гіперчутливість, гіперактивність) (6,3%).

Більшість опитаних фахівців психологічної служби (58,6%) у березні-квітні 2022 року надавали психоло-

гічну підтримку та допомогу внутрішньо переміщеним особам в індивідуальній формі та виключно за їх добровільним бажанням, зверненням. Крім цього, 55,3% фахівців проводили різноманітні групові психологічно-стабілізаційні заходи для дітей та підлітків за проханням адміністрації школи, педагогів, батьків. Психоедукаційну роботу з дорослими щодо методів психоемоційної стабілізації дітей та самопомоги в місцях тимчасового проживання здійснювали 26,6%. Незначна частина шкільних психологів (7%) надавали психологічну допомогу і підтримку як волонтери на гарячих телефонних лініях, у телеграм каналах та у складі психотерапевтичних фахових спільнот для населення України. Разом з тим, частина фахівців (38,7%) фахівців (більшість з них – це соціальні педагоги) були не готові надавати професійну психологічну допомогу на початку війни, і займалися більше волонтерською діяльністю щодо забезпечення безпеки та основних фізіологічних потреб.

Під час роботи у фокус-групах практичні психологи визначили тематику роботи з внутрішньо переміщеними дітьми та підлітками, які зареєструвались для тимчасового проживання та навчання в закладі освіти, і отримали системну (6-12 годин роботи) психологічну допомогу (рис 1).

Дієвими і найчастіше використовуваними практиками роботи з дітьми та підлітками серед практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у період війни визначено: дихальні вправи (про це зазначили 82,2% респондентів), релаксаційні методики (66,6%), арт-терапевтичні практики (64,4%), ігротерапію (36,6%), тілесно зорієнтовані практики (34%). Також фахівці зазначили ефективність створення груп емоційної підтримки, емоційного відреагування (26,7%) для підлітків, дорослих та застосування технології Basic-Ph.

В рамках дослідження опитаним респондентам пропонувалось оцінити рівень власної фахової компетентності щодо надання психологічної допомоги і підтримки постраждалим від війни учасникам освітнього процесу та ВПО за 10-бальною шкалою.



Рис. 1. Тематика роботи та кількість дітей, підлітків, що були охоплені системою психологічною допомогою в закладах освіти області

Більшість фахівців (77,3%) оцінили свій рівень фаховості на 5-10 балів, з них незначна частина (8,5%) визначили у собі високий або найвищий рівень фаховості у 9-10 балів. Звертає на себе увагу той факт, що 22,7% опитаних фахівців, що вже стикалися у своїй роботі із потребою надання психологічної допомоги і підтримки, і, можливо, відчули значні труднощі, невпевненість і страх у роботі, оцінили свою професійну компетентність як низьку (рис. 2).

За результатами опитування було визначено тематичні запити фахівців психологічної служби Чернівецької області щодо підвищення професійної компетентності, навчально-методичного забезпечення (табл. 2).

З метою підвищення професійної компетентності фахівців психологічної служби закладів освіти та подолання проблем щодо соціально-психологічної допомоги в умовах війни, фахівцям обласних центрів/кабінетів практичної психології та соціальної роботи Інститутів післядипломної педагогічної освіти України рекомендується здійснювати системний науково-методичний супровід діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, в який включити:

- проведення навчально-методичних вебінарів, коворкінгів щодо надання екстреної психологічної допомоги, зниження рівня тривожності та невпевненості в собі, оволодіння техніками психоемоційної стабілізації та самопомоги;
- створили методичний кейс базових методів психологічної допомоги для зняття стресу, тривоги,

паніки, запобігання формуванню посттравматичного стресового розладу та опрацювати їх з фахівцями;

- вивчити досвід роботи фахівців області в цьому питанні, і створити електронний каталог кращих практик психологічного супроводу освітнього процесу в умовах воєнного часу, які зможуть використовувати інші фахівці;
- створити електронний психоедукаційний ресурс/вкладку на офіційному сайті, або в соціальних мережах, де розмішувати інформаційні матеріали, що допоможуть вчителям, вихователям, батькам, здобувачам освіти навчитися стабілізувати емоційний стан, відновити почуття безпеки, моделювати спокійну та контрольовану поведінку;
- організувати роботу супервізійних та інтерв'їзійних груп з метою професійної підтримки та професійного зростання фахівців, для розгляду та вирішення труднощів, що виникають у процесі надання психологічної допомоги.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Ситуація війни в Україні переорієнтувала діяльність працівників психологічної служби на здійснення екстреної та кризової психологічної допомоги, соціальної підтримки не тільки учасників освітнього процесу, а й внутрішньо переміщених осіб із зон бойових дій та окупованих територій. Враховуючи вже існуючий досвід роботи практичних психологів закладів освіти Чернівецької області було укладено орієнтовний алгоритм надання поетапної психологічної допомоги дітям, батькам, педагогам, які постраждали від війни.

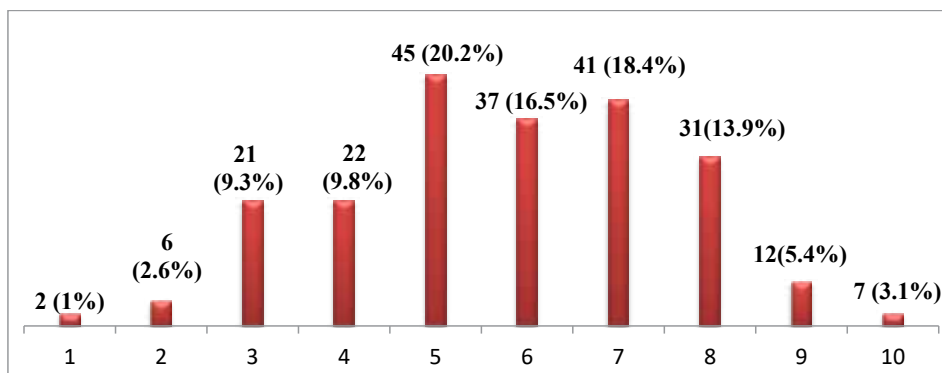


Рис. 2. Самооцінка рівня фахової майстерності у питаннях надання психологічної підтримки та допомоги постраждалим від війни особам

Таблиця 1

**Тематика запитів фахівців психологічної служби закладів освіти щодо потреби у навчанні та методичному супроводу**

№	Тематика запитів	К-сть запитів
1.	Робота з втрапою, горем	52, 9%
2.	Робота з гострими стресовими реакціями	45%
3.	Психологічна підтримка дітей військовослужбовців	45%
4.	Технології емоційної стабілізації EMDR, Assyst, EFT	33,5%
5.	Навички кризового консультування	32%
6.	Методи когнітивно-поведінкової терапії, наприклад ABC	28%
7.	Перша психологічна допомога	23%
8.	Арт-терапевтичні техніки роботи	18%

Алгоритм надання психологічної допомоги в умовах воєнного часу складається з 8 етапів:

1. Надання екстреної (першої) психологічної допомоги (допомога у створенні безпечного місця та відчуття безпеки).

2. Нормалізація стану тіла, психоемоційна стабілізація (тілесно-орієнтовані та дихальні практики; техніки емоційної свободи (ТЕС, постукування); методи EMDR, протокол Assyst; методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та ін.).

3. Діагностика психоемоційного стану (за потреби).

4. Психоедукація методам самопомоги (див. п. 2).

5. Робота з емоціями, почуттями (арт-техніки, ТЕС, КПТ, протокол Assyst, програма «Діти і війна» та ін.).

6. Залучення до активностей, рутина (навчання, гуртки, групи підтримки та емоційного відреагування, проведення з дітьми арт-занять та ін.).

7. Відновлення ресурсної сфери (Basic-Ph, арт-терапія, арт-заняття "Дерево життя", візуалізація, релаксація, медитація, програма «Безпечний простір» та ін.).

8. Впорядкування минуле-теперішнє-майбутнє, робота з втратами (горем).

Перспективою у подальших дослідженнях є впровадження запропонованого алгоритму діяльності в роботу фахівців психологічної служби закладів освіти, аналіз проблем і труднощів впровадження, узагальнення результатів апробації у фокус-групах фахівців та формування стандартизованого протоколу надання психологічної допомоги в умовах війни.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод.рек. К.: Агентство «Україна». 2014. 48 с.
2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод.рек. / Бочкор Н. П. та ін.; за ред В. Г. Панка, К.Б. Левченко. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
3. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. Габітус. *Науковий журнал з соціології та психології*. № 21, 2021. С. 195-200. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.34>.
4. Завершення навчального року у Чернівецькій області в умовах воєнного стану. *Чернівецька обласна державна адміністрація*: фейсбук-сторінка. URL: <https://fb.watch/deXITVgmfK/> (дата звернення: 25.05.2022).