

«ОНЛАЙН-КОЛО»: ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ І ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

<https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>



СЛЮСАРЕВСЬКИЙ

Микола Миколайович

член-кореспондент НАПН України, директор Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, віцепрезидент Товариства психологів України, м. Київ, Україна



Анотація. На базі Навчально-практичного центру психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України створено Відкритий проєкт психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19 «ОНЛАЙН-КОЛО», який постійно працює з 25 березня 2020 р. Проєкт спрямовано на збереження психологічного здоров'я та благополуччя громадян, поширення науково обґрунтованої, достовірної і корисної інформації, рекомендацій і методик з професійної допомоги та самопомоги під час пандемії. Окремим напрямом проєкту є підтримка фахівців соціального профілю (психологів, педагогів, соціальних працівників) і психологів системи освіти у вигляді методичного забезпечення роботи з населенням під час пандемії та профілактики емоційного вигорання. Заходами проєкту охоплено вже понад 25000 осіб.

Ключові слова: психологічна допомога; пандемія; волонтерський проєкт; COVID-19; психологічне благополуччя.

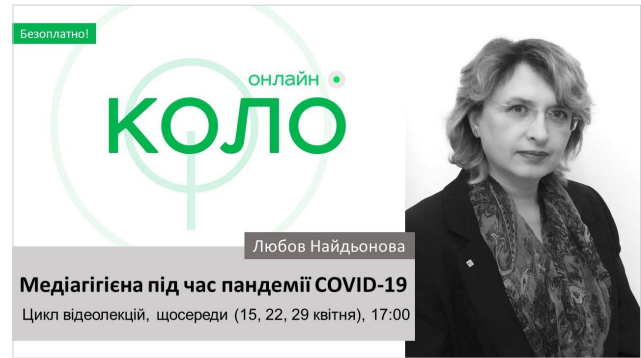
Наукові працівники Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України мають значний

досвід організації психологічної допомоги населенню під час кризових і надзвичайних ситуацій — Революції Гідності, російсько-української війни, гібридної агресії у медійному просторі. Загроза розповсюдження коронавірусу, яка зумовлює досить жорсткі запобіжні заходи, безумовно, є черговим викликом для нашого суспільства, на який академічні психологи — і відомі вчені, і досвідчені практики — не можуть не відреагувати. 25 березня ц.р. на базі [Навчально-практичного центру психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України](#) стартував [Відкритий проєкт психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19 «ОНЛАЙН-КОЛО»](#).

Проєкт від самого початку був спрямований на збереження психологічного здоров'я і благополуччя громадян під час епідемії. Замислюючи нове волонтерство, команда проєкту прагнула поширювати науково обґрунтовану, достовірну і корисну інформацію, яка могла б допомогти громадянам опанувати неприємні емоційні стани, ефективно побудувати свій графік у разі переходу на віддалений режим роботи, підтримувати інтелектуальний і фізичний тонус та успішно розвивати стосунки з близькими в умовах самоізоляції та соціального дистанціювання.

Окремим напрямом проєкту стала підтримка фахівців соціального профілю (психологів, педагогів, соціальних працівників) щодо підвищення кваліфікаційного рівня у сфері кризового консультування, методичного забезпечення роботи з населенням під час пандемії, профілактики емоційного вигорання.

Зокрема, для психологів системи освіти, які наразі фактично виконують функції менеджерів з психологічного здоров'я у колективах закладів освіти і почасти — в територіальних громадах, що утримують ці заклади, передбачено кілька напрямів психологічної підтримки:

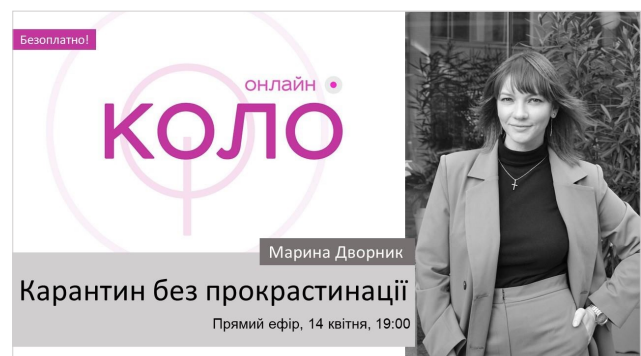
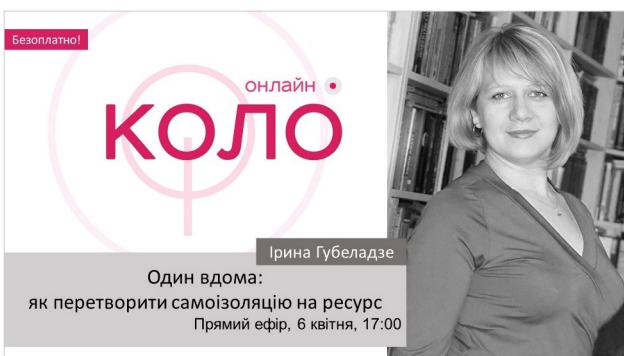


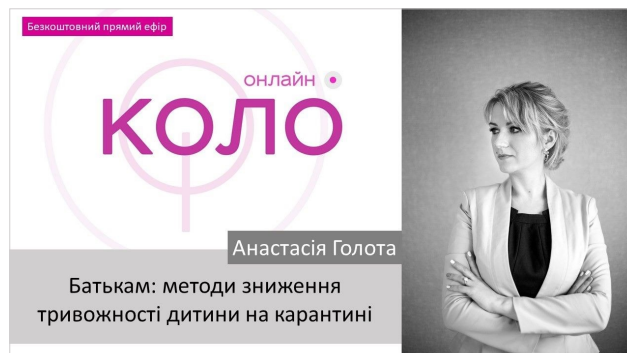
- тематичні вебінари та майстер-класи з методик психологічної допомоги населенню в умовах кризи та надзвичайних ситуацій;
- супервізії складних випадків і ситуацій у роботі психолога системи освіти;
- групи підтримки з метою профілактики емоційного вигорання;
- індивідуальні консультації за запитом;
- розробка та поширення науково-популярного контенту (інфографіки, відеоролики, текстові матеріали) із рекомендаціями щодо зменшення ризиків (емоційних, інформаційних, поведінкових, особистісних і міжособистісних) під час пандемії.

Усі ці інформаційні продукти та матеріали викладають у вільному доступі для широкого загалу, щоб задовольнити потребу в актуальній, достовірній, релевантній і корисній інформації не тільки психологів системи освіти та інших учасників освітнього процесу, а й решти громадян.

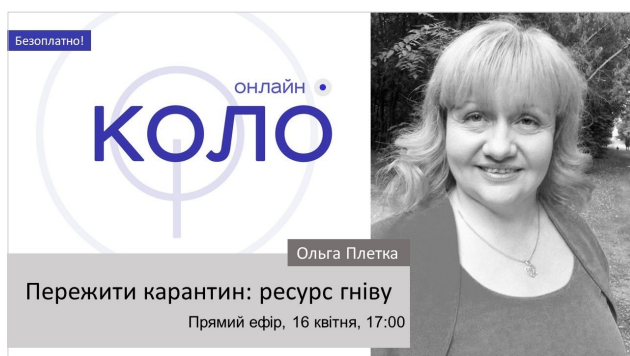
Від початку проєкту відбулося 20 відеосемінарів за різною тематикою — від опанування негативних емоційних станів у дітей і дорослих до самовизначення особистості в кризових умовах:

- [Карантин: як зберегти здоровий глузд, ведуча — Ольга Плетка \(25 березня 2020 р.\);](#)
- [Поки всі дома: як пережити карантин і не пересваритися, Ірина Губеладзе \(26 березня 2020 р.\);](#)





- Страх захворіти: способи примирення, Катерина Мирончак (29 березня 2020 р.);
- Самодопомога при негативних емоційних станах, Борис Лазоренко (31 березня 2020 р.);
- Гумор як ресурс при пандемії, Марина Дворник (1 квітня 2020 р.);
- Батькам: як допомогти дитині опанувати емоції, за мотивами книги «Монстр та його кольори», Марічка Бурдукало (2 квітня 2020 р.);
- Батькам: методи зниження тривожності дитини на карантині, Анастасія Голота (3 квітня 2020 р.);
- Медитації люблячої доброти, Юлія Гундертайло (5 квітня 2020 р.);
- Один вдома: як перетворити самоізоляцію на ресурс, Ірина Губеладзе (6 квітня 2020 р.);
- Звідки брати сили на карантині: модель BASIC Ph, Юлія Гундертайло (8 квітня 2020 р.);
- Жуйка для мозку: як позбутись нав'язливих неприємних думок, Ольга Кухарук (9 квітня 2020 р.);
- Карантин без прокрастинації, Марина Дворник (14 квітня 2020 р.);
- Пережити карантин: ресурс гніву, Ольга Плетка (16 квітня 2020 р.);
- Самовизначення в умовах невизначеності: як знайти баланс і не втратити себе?, Вадим Васютинський (21 квітня 2020 р.);
- Медіагігієна під час пандемії Covid-19. Цикл відеолекцій, Любов Найдьонова (15, 22, 29 квітня 2020 р.);



- Підліток на Карантині: як вгамувати Дракона чи розтормозити Лівинця, Ірина Губеладзе (6 травня 2020 р.).

Ці події відвідало понад 25 тис. осіб. Близько 100 осіб звернулися із запитом на допомогу у форматі індивідуальної консультації / супервізії або групової роботи. Варто зазначити, що регулярну супервізійну та психологічну підтримку отримують і самі фахівці, задіяні в проекті як волонтери. Звісно, вся допомога надається дистанційно та на безоплатній основі.

Кілька слів про команду проекту. Наразі проект реалізують 22 психологи-науковці, які мають багаторічний досвід дослідницької, педагогічної та терапевтичної роботи, належать до різних психотерапевтичних шкіл — від гештальт-підходу до сімейства арттерапевтичних практик, але однаковою мірою спираються на доказові методи, науковий аналіз ефективності теорій і практик, результати власних емпіричних досліджень, проведених в Україні. Особливо приємно підкреслити, що поруч із такими високопрофесійними фахівцями, як Любов Найдьонова, Вадим Васютинський, Борис Лазоренко у проекті працюють перспективні молоді вчені, докторанти та аспіранти Інституту — Ірина Губеладзе, Марина Дворник, Катерина Мирончак, Анастасія Голота, Марічка Бурдукало, Валерія Діброва, Ірина Нестеренко. Не можна оминати увагою активну позицію керівника Навчально-практичного центру психологічних інновацій Наталії Умеренкової, з подачі якої проект, власне, й почався, а також Ольги Плетки, Олени Вознесенської, Ольги Кухарук, Юлії Гундертайло, Оксани Скар, Володимира Савінова — постійних учасників усіх волонтерських ініціатив Інституту. Активно включилися у проект і стали важливими учасниками команди нові співробітники Інституту — Світлана Поліщук, Людмила Гриценко, Світлана Чуніхіна.

Безумовно, досвід реалізації такого проекту, який корегується майже щодня, ураховуючи мінливий і непередбачуваний розвиток самої



пандемії, потребуватиме глибокого осмислення тоді, коли ситуація стане більш прогнозованою, а гострота реакцій на неї піде на спад.

Водночас уже зараз впевнено можна стверджувати, що оперативність реакції психологічної спільноти на масштабні суспільні виклики на кшталт пандемії є важливішою за теоретичну презентабельність такої реакції. Адже непередбачуваність, невизначеність і невідворотність криз, схоже, буде постійним супутником нашого повсякденного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бурдукало, М. (2020, 2 квітня). *Батькам: як допомогти дитині опанувати емоції, за мотивами книги «Монстрик та його кольори»* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/3593560420718092/>
- Васютинський, В. (2020, 21 квітня). *Самовизначення в умовах невизначеності: як знайти баланс і не втратити себе?* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/SpilnotaSPP/videos/262615101803397/>
- Голота, А. (2020, 3 квітня). *Батькам: методи зниження тривожності дитини на карантині* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/575028416703011/>
- Група психологічної підтримки для населення. (2020). [Подія]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/886631841772735/>
- Губеладзе, І. (2020а, 26 березня). *Поки всі дома: як пережити карантин і не пересваритися* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/261304808220568/>
- Губеладзе, І. (2020б, 6 квітня). *Один вдома: як перетворити самоізоляцію на ресурс* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/712554786155359/>
- Губеладзе, І. (2020с, 8 квітня). *Ізоляція на самоті: правила самодопомоги* [Інфографіка]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/posts/532202247487767/>
- Губеладзе, І. (2020д, 6 травня). *Підліток на Карантині: як вгамувати Дракона чи розтормошити Лівнівця* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/296854301310401/>
- Губеладзе, І. (2020е, 8 травня). *Як не потрапити на гачок дофаміну при стресі* [Інфографіка]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/posts/549925022382156/>
- Гундертайло, Ю. (2020а, 5 квітня). *Медитації люблячої доброти* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/212962126686486/>
- Гундертайло, Ю. (2020б, 8 квітня). *Звідки брати сили на карантині: модель BASIC Ph* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/275622703445041/>
- Гундертайло, Ю. (2020с, 15 квітня). *Звідки брати сили на карантині: модель BASIC Ph* [Інфографіка]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/posts/536657877042204/>
- Дворник, М. (2020а, 1 квітня). *Гумор як ресурс при пандемії* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/845038669295442/>
- Дворник, М. (2020б, 14 квітня). *Карантин без прокрастинації* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/534769467451304/>
- Дворник, М. (2020в, 16 квітня). *Карантин без прокрастинації* [Інфографіка]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/posts/537049203669738>
- Індивідуальні консультації (запис) #онлайн_коло. (2020). [Google Form]. <https://bit.ly/2WVedC1>
- Кухарук, О. (2020, 9 квітня). *Жуйка для мозку: як позбутись нав'язливих неприємних думок* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/495770011308621/>
- Лазоренко, Б. (2020, 31 березня). *Самодопомога при негативних емоційних станах* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>
- Мирончак, К. (2020, 29 березня). *Страх захворіти: способи примирення* [Відео]. YouTube. https://youtu.be/_likTZCc83Y
- Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. (n.d.). *Головна* [Facebook Page]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/>
- Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. (2020, 1 квітня). *Вебінари і майстер-класи психологічної самодопомоги під час карантину (ОНОВЛЮЄТЬСЯ)*. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/posts/528555037852488>
- Найдьонова, Л. (2020, 15-29 квітня). *Медіагігієна під час пандемії Covid-19 : цикл лекцій* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/263259258172869/>
- Плетка, О. (2020а, 25 березня). *Карантин: як зберегти здоровий глузд* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/videos/2471594966487422/>
- Плетка, О. (2020б, 16 квітня). *Пережити карантин: ресурс гніву* [Відео]. Facebook. <https://www.facebook.com/events/2617491658507020/>
- Плетка, О. (2020с, 28 квітня). *Що варто знати про гнів під час пандемії* [Інфографіка]. Facebook. <https://www.facebook.com/centerispp/posts/544416979599627>
- Реєстрація для участі в інтерв'язній онлайн-групі для фахівців системи освіти (шкільних, дошкільних психологів, соціальних педагогів, вчителів, тощо). (2020). [Google Form]. <https://bit.ly/2T3uZxD>

“ONLINE-KOLO”: THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND ASSISTANCE TO THE POPULATION DURING THE COVID-19

Mykola Slyusarevskyy

PhD in Psychology, Corresponding Member of NAES of Ukraine, Director, Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Vice-president, The Society of Psychologists of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *Open Project for psychological support and assistance to the population during the COVID-19 “ONLINE-KOLO” pandemic was created on the basis of the Educational and Practical Centre of Psychological Innovation of the Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. The project is aimed at preserving of psychological health and well-being of the citizens. It works on spreading scientifically reliable and useful information, recommendations, and techniques for professional assistance and self-help during a pandemic. Another part of the project is providing support for the social help specialists (psychologists, educators, social workers). The psychologists of the education system are getting methodological support for work with the population during the pandemic and for the prevention of emotional burnout. The audience of more than 25,000 people has been covered during this project.*

Keywords: *psychological help; pandemic; volunteer project; COVID-19; psychological well-being.*

Дата публікації: 14 травня 2020 р.