Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія
Scientific Notes LSULS. Pedagogy and Psychology
https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp

UDC 159.9

This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1297/2023-2-4

О. В. Стельмах
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4097-6388 – О. В. Стельмах
stelmahoksana14@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

З початку повномасштабного вторгнення військ російської федерації в Україну, виникла гостра потреба у психологічному супроводі населення.

Метою статті є виокремлення важливих критеріїв психологічного супроводу постраждалих в умовах війни. У результаті теоретичного аналізу виявлено, що фахове надання першої психологічної допомоги та психосоціальна підтримка населення може сприяти не тільки індивідуальному благополуччю, але й має важливе значення для формування стійкого та безпечного суспільства.

Висвітлено особливості психологічної допомоги різним категоріям населення: військовим; сім'ям; дітям та вимушеним переселенцям. Проаналізовано зарубіжний досвід психологічного супроводу цивільного та військового персоналу в умовах війни. Завдання психологічного супроводу учасників міжнародних миротворчих місій включають: формування психологічної стійкості військових, згуртованість; оптимальний психологічний стан; психологічна допомога при травмах; психологічна реабілітація.

Основні чинники, які можуть впливати на розвиток дітей в умовах кризи, включають: стрес і травми; порушення режиму та звичного розпорядку; соціальна ізоляція; нестача ресурсів; обмежений доступ до освіти; нормалізація страху та небезпеки. Тому для дітей вважливо забезпечити підтримку, їхню безпеку та стабільність. Психологічна допомога сімей військових включає принципи, що відображають важливість інтегрованого та взаємодіючого підходу до їх психологічної та соціальної підтримки. Зазначено, що для вимушених переселенців, найбільш цінною може бути інформаційна підтримка, згодом – інструментальна, а потім – емоційна підтримка.

Окреслено основні заходи психологічного супроводу українців в умовах війни: створення Центрів психологічної підтримки; організація мобільних груп; розроблення онлайн-ресурсів та платформ; проведення фахових навчань; співпраця із громадськістю.

Ключові слова: психологічний супровід, психологічна допомога, психологічне здоров'я, війна.

O. V. Stelmakh
Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE POPULATION UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

Since the beginning of the full-scale invasion of Ukraine by russian troops, there has been an urgent need for psychological support of the population.

The purpose of the article is to identify important criteria for psychological support of victims of war. The theoretical analysis has revealed that professional first aid and psychosocial support for the population can contribute not only to individual well-being, but is also important for the formation of a sustainable and secure society.

The article highlights the peculiarities of psychological assistance to different categories of the population: military personnel; families; children and internally displaced persons. The foreign experience of psychological support for civilian and military personnel in wartime is analysed. The tasks of psychological support for participants in international peacekeeping missions include: formation of psychological stability of the military, cohesion; optimal psychological state; psychological assistance in case of trauma; psychological rehabilitation.

The main factors that can affect children's development in a crisis include: stress and trauma; disruption of routines and routines; social isolation; lack of resources; limited access to education; and normalisation of fear and danger. Therefore, it is important to ensure support, safety and stability for children. Psychological assistance to military families includes principles that reflect the importance of an integrated and interactive approach to their psychological and social support. It is noted that for internally displaced persons, information support may be the most valuable, followed by instrumental and then emotional support.

The author outlines the main measures of psychological support for Ukrainians in the context of war: creation of psychological support centres; organisation of mobile groups; development of online resources and platforms; professional training; cooperation with the public.

Keywords: psychological support, psychological assistance, psychological health, war.

Постановка проблеми. Коли росія розпочала війну проти України психологи зіштовхнулись з важливістю психологічного супроводу населення. Оскільки вторгнення росії створило безліч нових викликів для всіх українців, ці виклики не лише заважають повноцінному життю, але й створюють перешкоди для задоволення потреб, які ще донедавна вважалися основними. Війна призводить до втрат життя та здоров'я, змушує людей залишати свої домівки та розлучатися з близькими. Практично все населення України живе в постійному стресі, переживає тривогу за своє життя та життя своїх близьких, не відчуває себе у безпеці, що в цілому має негативний вплив на психічне здоров'я. Крім постійної загрози фізичних травм під час війни, багато українців зазнають психологічних травм.

Паралельно із очевидними жахливими наслідками війни, існують також ті, які проявляються та стають помітними не відразу. Однак це не означає, що роботу з ними можна відкласти на потім. Війна з усіма її проявами становить надзвичайний стрес, який може впливати на психіку людей навіть через кілька років після завершення бойових дій.

Саме тому психологи наголошують на важливості забезпечення психологічної підтримки населенню. Під час війни та після її завершення увага до психічного здоров'я громадян перебуває на особливо високому рівні, оскільки рівень психологічного благополуччя буде впливати на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни.

Аналіз літератури показав, що питання психологічного супроводу в умовах війни є актуальним і значущим у наш час. Наприклад, М. Слюсаревський досліджував соціально-психологічний стан в умовах війни, І. Мамчур проводила соціально-психологічний аналіз сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, а М. Дворник проаналізувала онлайн-модулі психологічної підтримки громадян в умовах війни [2; 5; 6]. Ці дослідження вказують на важливість розуміння та вирішення психологічних аспектів впливу війни на населення та надання ефективної психологічної допомоги в умовах конфлікту.

Розглядаючи вплив воєнних конфліктів на населення, фахівці виділяють кілька категорій осіб, які особливо сильно відчувають негативний вплив і можуть потребувати особливого психологічного супроводу: військовослужбовці; вимушені переселенці; ветерани війни; сім'ї загиблих; рятувальники; люди, що проживають в зоні бойових дій. Так, системи допомоги постраждалим від конфліктів в різних країнах спільно спрямовані на збереження та відновлення здоров'я людей, і це здебільшого відбувається відповідно до принципів та підходів, визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ).

Метою статті - провести аналіз досвіду психологічного супроводу цивільного та військового персоналу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні завдання психологічного супроводу учасників міжнародних миротворчих місій включають:

1. Формування психологічної стійкості та готовності до впливу психотравмівних чинників бойової обстановки: забезпечення військових та цивільних працівників необхідними навичками та стратегіями для подолання стресових ситуацій, пов'язаних з військовою діяльністю.

2. Формування психологічної згуртованості бойових підрозділів: розвиток командного духу, взаємодії та підтримки серед військових для досягнення спільних цілей.

3. Забезпечення необхідного психічного стану під час ведення бойових дій: надання підтримки та ресурсів для збереження оптимального психічного стану учасників бойових операцій.

4. Зниження психогенних втрат та надання психологічної допомоги військовослужбовцям, що отримали бойову психічну травму: розробка системи допомоги та реабілітації для тих, хто зазнав психічних травм під час служби.

5. Проведення психореабілітаційних заходів військовослужбовців після виконання службових обов'язків: організація програм та заходів для підтримки адаптації та повернення до цивільного життя після завершення військової служби.

Ці аспекти психологічного супроводу є ключовими для збереження фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців та громадян, які беруть участь у міжнародних миротворчих місіях [3].

Вказані принципи та моделі психологічної допомоги сім'ям ветеранів, які були висвітлені в аналітичному огляді С. Седіна і Р. Абдурахманова, а також зауваження Ч. Фіглі, відображають сучасний підхід до роботи з родинами, що пережили воєнні конфлікти чи інші стресові ситуації. Ці принципи включають такі аспекти: повага до приватності та особистого досвіду сім'ї; інформування сім'ї про можливі психологічні наслідки війни; інтеграція психологічної та соціальної підтримки, зокрема, і родинами інших ветеранів; сприяння створенню системи взаємної підтримки в родині [3].

Психологічне консультування для вимушено переміщених осіб базується на розумінні екстремального характеру пережитих ними подій

та спрямоване на надання підтримки та допомоги в їх психологічному відновленні. Навіть, якщо це лише тимчасове забезпечення базових потреб переселенців, необхідно готувати людей до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя і життя родини, надати психологічну підтримку у впровадженні ідей та досягненні поставлених цілей.

Одна з найбільш уразливих категорій населення – діти. Те, як діти реагують на труднощі кризи (наприклад, коли вони є свідками руйнувань, поранень чи смерті, страждали від нестачі їжі та води), залежить від віку та рівня розвитку, а також від того, як із ними взаємодіють дорослі. Наприклад, маленькі діти не можуть розуміти все, що відбувається навколо, й особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти долають стрес краще, коли поруч є стабільні, спокійні дорослі. Діти та підлітки можуть мати подібні стресові реакції, що й дорослі. Проте у них також можуть проявлятися деякі з таких особливих реакцій на дистрес [4]. Так, у дітей в надзвичайних ситуаціях, таких як воєнні конфлікти, природні катастрофи чи інші екстремальні умови, а також при припиненні звичної діяльності вдома і в школі, може виникати ризик порушення різних аспектів їхнього розвитку, таких як когнітивний, емоційний, соціальний і фізичний. Основні чинники, які можуть впливати на розвиток дітей в умовах кризи, включають: стрес і травми; порушення режиму та звичного розпорядку; соціальна ізоляція; нестача ресурсів; обмежений доступ до освіти; нормалізація страху та небезпеки.

У таких умовах важливо надавати дітям підтримку, забезпечувати безпеку та стабільність, а також розглядати можливості надання психологічної та педагогічної допомоги для сприяння їх повноцінному розвитку.

Підготовка фахівців для психологічного супроводу населення в умовах воєнного стану, здатних надавати доступну, короткострокову допомогу, засновану на сучасних принципах надання професійної допомоги людям, які пережили травматичні події, є вельми актуальною і важливою ініціативою.

Для забезпечення повноцінного та ефективного доступу українців, які постраждали від дій агресора, до психологічної допомоги, перша леді Олена Зеленська ініціювала створення «Національної програми психічного здоров’я та психосоціальної підтримки».

7 травня 2022 року було створено Міжвідомчу координаційну раду з питань охорони психічного здоров’я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України. На базі МОЗ сформовано проектний офіс, команда якого відповідає за розробку та втілення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Таким чином здійснюється ряд заходів:

1. Створення центрів психологічної допомоги: розміщення спеціалізованих центрів у різних регіонах країни, де люди можуть отримати як особисті консультації, так і онлайн-підтримку.
2. Організовано мобільні апарати психологічної допомоги: створення мобільних груп фахівців, які можуть надавати допомогу на місці, особливо у віддалених або постраждалих територіях.
3. Впроваджено онлайн-ресурси та платформи: розробка і підтримка веб-сайтів, мобільних додатків та інших онлайн-ресурсів для надання психологічної підтримки та консультацій в будь-який зручний час.
4. Проведення тренінгів та навчання фахівців: підготовка психологів, соціальних працівників та інших фахівців для роботи з людьми, які пережили травматичні ситуації.
5. Співпраця з громадськістю: залучення громадськості, благодійних організацій та неприбуткових груп для підтримки та розповсюдження інформації про доступні ресурси.

Фахівці Ізраїльської коаліції травми, які мають значний досвід у роботі з травмами, зазначають, що важливим є розвиток резильєнтності у населення. Спеціалісти коаліції створюють резильєнс-центри в містах, працюють із «першою ланкою» – навчають лікарів, вчителів і представників силових структур терапевтичній розмові та підтримці себе й інших. Вони вважають, що чим більше людей зможуть допомогти собі та іншим, тим менше буде травматизація та виникнення проявів ПТСР у населення.

Варто зазначити, що в Україні теж створюють Центри життєстійкості, на базі яких надаються соціальні послуги, зокрема інформування, консультування та соціально-психологічна допомога населенню. Діяльність таких Центрів сприяє зміцненню психосоціальної стійкості населення та координації волонтерської діяльності.

Враховуючи власний досвід війни, Ізраїльська коаліція провела навчання українських фахівців із основ самодопомоги та допомоги людям, які переживають сильну стресову подію у кризових ситуаціях. Навчання включало вивчення основ саморегуляції, базових знань з надання психологічної допомоги, керування емоційним станом та рівнем стресу в умовах війни. Такий підхід ґрунтується на мультимодальному принципі, який передбачає пошук і опору на ресурси, що дає можливість розширити поведінковий репертуар особистості [1].

Люди, які пережили травму потребують інформації про те, що з ними відбувається.

Психологи, надаючи допомогу постраждалим проводять психоедукацію, мета якої пояснити людям симптоми, від яких вони страждають. З цими симптомами важко жити, але вони розвиваються як захисна реакція, щоб вижити. Краще давати невеликі фрагменти інформації, які людина може засвоїти замість того, щоб перевантажувати її величезною кількістю інформації, яку вона не може інтегрувати. Таке розуміння допомагає усвідомити, що людина не «збожеволіла», а власний досвід є «нормальною» реакцією на «ненормальну» подію.

Під час проведення психоедукації важливо показати людині, як вона може потурбуватись про себе, відновити свої внутрішні та зовнішні ресурси, які допоможуть їй прожити травматичну подію.

Також, зіштовхнувшись із тривожною ситуацією в таких країнах, як Ірак і Сирія, де люди втратили домівки та пережили жахливий досвід, представники Trauma Aid Germany розробили та провели навчальну програму (TPSS+), метою якої є навчання психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів із психічного здоров'я психосоціальної підтримки населення, зокрема, як поводитися з травмованими людьми різного віку в життєвих ситуаціях після війни та криз. Представники Trauma Aid успішно навчають також українських фахівців за цією програмою. Навчальний курс має на меті підготувати фахівців в Україні, які зможуть розповсюджувати метод, розроблений у відповідь на виклики післявоєнної Німеччини, коли країна зіштовхнулась з величезною проблемою психологічних травм війни, нездатністю військових, які повернулись з фронту, адаптуватись до реалій мирного часу. Подібна проблема є неймовірно актуальною для сьогоднішньої ситуації в Україні, де, необхідний досвід і відповідні інструменти у допомозі учасникам військових дій у контексті власне психологічної травми.

У 2016, 2017 і 2018 роках базова концепція навчальної програми (TPSS+) була розроблена на двох шестиденних семінарах і чотириденному нагляді в північному Іраку, і її ефективність неодноразово перевірялася. У результаті в основу розробки концепції покладені такі теми: основні знання та пояснення травми, методи стабілізації, робота з сім'ями з урахуванням культурних особливостей, робота з особливими проблемними групами та робота з групами дітей або молоді. Робота семінару також виявила інтерес до конкретних проблем, таких як сексуальне насильство, а також горе та втрата. Теоретичною основою цієї програми є EMDR-терапія, яка передбачає, що наш мозок також має систему самовідновлення. Це необхідно стимулювати, щоб мати змогу краще переробляти травматичні переживання. Спогади розглядаються як застряглі або, як це часто пояснюють клієнтам, «заморожені в часі». EMDR вводить цю початкову іскру для самовідновлення за допомогою характерних рухів очей (двостороння стимуляція).

Основна відмінність від психосоціальної роботи в цілому полягає в наближеності до терапевтичних заходів: методи, які ще не є терапією в сенсі обробки травми, дають змогу краще оцінити, чи зможуть клієнти пізніше отримати користь від можливої терапії EMDR. Діти та клієнти в цілому також вчаться контролювати свої реакції, наприклад, концентруючись на короткий момент на критичній (травматичній) події, а потім на ситуації порятунку. Багато терапевтичних підходів з інших методів допомагають клієнтам зрозуміти, що сталося, але останній крок до усунення часто пов'язаних із цим хворобливих фізичних відчуттів відсутній.

Стійкість є важливим аспектом, який дає змогу людям, які постраждали від різних травм, повернутися до звичного життя. Встановлення ресурсу є основною технікою в EMDR (десенсибілізація та повторна обробка рухів очей), яка посилює інтегральне усвідомлення індивідуальних ресурсів для клієнта. Яким би простим не здавався цей метод, для його фактичного використання потрібна ретельна підготовка. Глибоке розуміння того, як травматичний досвід впливає на тіло, думки та емоції, потрібне як базові знання. Крім того, потрібні кваліфіковані навички взаємодії з дітьми, щоб в першу чергу вміти встановлювати довірливі стосунки [7].

Отже, в Україні, незважаючи на тривалу війну та психологічне виснаження, громадяни продовжують демонструвати високий рівень резильєнтності. Загальна віра в краще майбутнє країни та взаємна підтримка громадян свідчать про внутрішню силу та спроможність українців протистояти труднощам. Важливо визнати, що цей оптимізм і солідарність можуть відігравати ключову роль у подоланні викликів, що виникають у зв'язку з конфліктом.

Психічне здоров'я та добробут населення мають визначальне значення для відновлення та довгострокового розвитку України. Враховуючи високий рівень стресу, який супроводжує воєнні конфлікти, важливо розвивати та здійснювати ефективні програми психологічної підтримки населення.

Підтримка внутрішньо переміщених осіб, волонтерська діяльність та благодійні внески свідчать про солідарність та готовність громадян допомагати один одному. Це не лише сприяє

соціальній єдності, але й є важливою складовою будівництва стійкого суспільства.

Засади, які були висвітлені, підкреслюють необхідність звернення до психічного здоров'я як пріоритету у стратегіях відновлення та розвитку країни. Психосоціальна підтримка може сприяти не тільки індивідуальному благополуччю, але й має важливе значення для формування стійкого та безпечного суспільства.

Перспективою нашого дослідження є емпіричне вивчення психологічного супроводу вимушених переселенців.

Список літератури:

1. Гершанов О. Основи роботи з травмою : Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії».URL.: https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8

2. Дворник М. С. Онлайн-модулі психологічної підтримки громадян України у воєнний час: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи», 18 листопада 2022 р., *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4 (2), 1-5. https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4217

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

4. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL:https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyipersha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij

5. Мамчур І. В. Соціально-психологічний супровід дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах : наукові записки. Серія: Психологія. № 1. 2023 DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-5

6. Слюсаревський, М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України,* 4(1). DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124

7. Hofmann, F., Goihl, M., Hase, M., & Hase, A. (2021). Trauma Psycho Social Support Plus® and EMDR therapy for children and adolescents in a post-conflict setting: Mental health training in Kurdistan. Torture Journal, 31(1), 76–87. https://doi.org/10.7146/torture.v31i1.123492

References:

1. Hershanov O. Osnovy roboty z travmoiu : Robochi materialy uchasnykiv treninhiv «Robota z travmoiu ta vtratoiu. Osnovy supervizii». URL.: https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8

2. Dvornyk M. S. Onlain-moduli psykholohichnoi pidtrymky hromadian Ukrainy u voiennyi chas: Naukova dopovid zahalnym zboram NAPN Ukrainy «Naukovo-metodychne zabezpechennia tsyfrovizatsii osvity Ukrainy: stan, problemy, perspektyvy» (2022). Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 4 (2), 1-5.

3. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy. (2018) Navchalnyi posibnyk. Tom 1. Kyiv. 208 s.

4. Lyst MON Ukrainy Pro metodychni rekomendatsii «Persha psykholohichna dopomoha. Alhorytm dii». URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyipersha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij

5. Mamchur I. V. Sotsialno-psykholohichnyi suprovid ditei iz simei, yaki opynylysia u skladnykh zhyttievykh obstavynakh (2023). Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia. № 1. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-5

6. Sliusarevskyi, M. M. Sotsialno-psykholohichnyi stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi (2022): Naukova dopovid na zasidanni Prezydii NAPN Ukrainy Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 4 (1). DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124

Hofmann, F., Goihl, M., Hase, M., & Hase, A. Trauma Psycho Social Support Plus® and EMDR therapy for children and adolescents in a post-conflict setting (2021). Mental health training in Kurdistan. Torture Journal, 31(1), 76–87. https://doi.org/10.7146/torture.v31i1.123492

© О. В. Стельмах, 2023.

Науково-методична стаття.
Надійшла до редакції 16.11.2023.
Прийнято до публікації 12.12.2023.