

УДК 159 '923 '2
Рудницька Світлана Юріївна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії когнітивної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID iD 0000-0002-0141-6337

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Довготривала широкомасштабна війна в Україні ставить перед суспільством низку складних завдань, одним із яких є збереження й відновлення психічного здоров'я громадян. Кризові події війни можуть спричиняти підвищений рівень стресу, тривожності, депресивних станів та посттравматичних розладів у різних груп населення. До особливо вразливих категорій належать військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, діти та підлітки, люди похилого віку, особи з інвалідністю. Забезпечення психологічного супроводу цих категорій є невіддільною складовою зусиль держави й суспільства у розбудові системи підтримки в умовах війни та післявоєнного відновлення України.

Актуальність дослідження зазначеної проблеми зумовлена масштабами та глибиною психологічних наслідків воєнного стану: вимушені переселення, втрата житла, розлука з родиною, травматичний досвід бойових дій, поранення, втрата близьких людей. Крім того, у період військових конфліктів зростає ризик загострення вже наявних психічних розладів або появи нових проявів психоемоційних труднощів. Вирішення цих проблем шляхом розробки та впровадження ефективних програм психологічного супроводу стає життєвою необхідністю та безпосередньо впливає на майбутнє відновлення суспільства. За останні роки в Україні та у світі зросла увага дослідників і практиків до питань надання психологічної допомоги в умовах криз, військових дій і надзвичайних ситуацій. Вітчизняні та зарубіжні науковці (зокрема в галузях кризової психології, психіатрії, соціальної роботи) активно вивчають ефективні методи психологічного втручання та реабілітації. Численні дослідження фокусуються на комплексному підході: поєднанні індивідуальної та групової психотерапії, когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапевтичних технік, тілесно-орієнтованих методів тощо.

В Україні почали формуватися спеціалізовані центри психологічної реабілітації, а також впроваджуватися державні та громадські проекти підтримки військовослужбовців і переселенців. Міжнародні організації (Всесвітня організація охорони здоров'я, ЮНІСЕФ, міжнародні фонди) роблять вагомий внесок у розвиток експертної бази, фінансування й поширення рекомендацій щодо побудови ефективної системи психологічної допомоги [4; 5]. Однак, попри наявні напрацювання, у науковому полі лишається низка проблемних питань:

- недосконале розуміння специфіки різних груп населення у воєнних умовах (діти, люди з інвалідністю, люди похилого віку, родини загиблих тощо);
- обмеженість досвіду реалізації довгострокових програм пост-травматичного супроводу;
- недостатня кількість фахівців, здатних надавати психологічну допомогу в умовах активних бойових дій або підвищеної небезпеки;
- брак фінансування і ресурсів для сталого розвитку центрів психологічної допомоги.

Усе це зумовлює необхідність продовження наукових досліджень, удосконалення освітніх програм для фахівців і розширення доступу населення до кваліфікованої допомоги [1–3]. Розставимо основні акценти, які необхідно враховувати у контексті розв'язання зазначеної проблеми.

Індивідуальні та групові методи роботи. Індивідуальний супровід дає змогу врахувати унікальний досвід клієнта, його травматичний багаж, рівень адаптивності та характерні риси психіки. Застосовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії, EMDR (десенсибілізація та опрацювання рухом очей), методи релаксації, діалогова терапія. Групова робота (тренінги з емоційної підтримки, групові терапевтичні зустрічі, групи взаємодопомоги) сприяє формуванню відчуття єдності, безпеки та спільного простору для подолання стресу.

Організація психологічної допомоги для військовослужбовців. Проведення регулярних брифінгів і тренінгів з управління стресом і контролю емоцій. Налагодження командної роботи психологів та військових медиків для оперативної допомоги під час бойових дій. Після повернення з фронту – комплексна реабілітація, що передбачає фізичне відновлення, психотерапевтичне консультування, соціальну адаптацію.

Підтримка внутрішньо переміщених осіб. Залучення соціальних служб до виявлення сімей, які потребують психологічної підтримки. Створення осередків тимчасового проживання з доступними консультаціями психологів, групами самопомоги й різноманітними реабілітаційними заходами (арт-терапія, музикотерапія, майстер-класи для

дітей тощо). Проведення просвітницьких заходів щодо зменшення стигматизації та дискримінації людей, які залишили рідні домівки внаслідок воєнних подій.

Специфіка роботи з дітьми та підлітками. Впровадження програм психологічної реабілітації в закладах освіти: навчання педагогів навичок роботи з дітьми, які пережили травматичні події; організація безпечного середовища в школах та дитячих садках. Індивідуальна та групова робота з дітьми, які втратили близьких або були свідками бойових дій, із застосуванням ігрових, казкотерапевтичних, арт-терапевтичних методів. Забезпечення консультативної підтримки батькам та опікунам щодо того, як розмовляти з дітьми про війну, як реагувати на їхні стани тривожності й страху.

Особливості підтримки людей похилого віку. Створення умов для збереження соціальних контактів (через клуби за інтересами, онлайн-заняття, віддалені консультації психологів). Робота з почуттями ізоляції, втрати, страху перед майбутнім, забезпечення відчуття безпеки. Координація з медичними установами (адже люди похилого віку можуть мати хронічні захворювання, що загострюються під впливом стресу).

Роль держави та громадських організацій. Державна підтримка: розробка стратегічних програм, нормативно-правової бази, виділення коштів і ресурсів на систему психологічної допомоги (реабілітаційні центри, телефони довіри, онлайн-платформи). Співпраця з неурядовими та міжнародними організаціями, які можуть надати додаткові ресурси й досвід. Підвищення кваліфікації психологів, психотерапевтів, соціальних працівників через спеціалізовані навчальні програми та супервізорські групи.

Отже, психологічний супровід різних груп населення у воєнних умовах є одним із ключових напрямів підтримки суспільства. Його ефективність залежить від комплексності й доступності – охоплення всіх верств населення, урахування їхніх специфічних потреб і можливостей. Забезпечення психологічного супроводу громадян у складних умовах воєнного стану є одним із ключових чинників успішного подолання наслідків збройного конфлікту та формування стійкого й здорового суспільства в майбутньому. Вчасна та якісна допомога здатна поліпшити рівень життя кожної окремої людини, знизити соціальну напругу та сприяти відновленню соціальної єдності.

Список використаних джерел

1. Гуцол К. В. Дискурсивні контексти формування життєвої компетентності української молоді під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 6 (76). 29–36. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/288842/284366>
2. Рудницька, С. Ю. Наративна модель розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 4 (80). 2024. 119–131. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-119-131>
3. Рудницька, С. Ю. Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, 1 (33). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188
4. UNICEF. (2024). New mics module to measure mental health of adolescents and young people. URL: https://mics.unicef.org/news_entries/235/NEW-MICS-MODULE-TO-MEASURE-MENTAL-HEALTH-OF-ADOLESCENTS-AND-YOUNG-PEOPLE
5. World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240094703>

УДК 159.953.5

Сафін Олександр Джамільович,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ПРО МАРКЕРИ АСЕРТИВНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ СЕРЕД ЮНАКІВ І ЮНОК

В умовах швидкого розвитку сучасного урбаністичного суспільства питання вивчення психологічного благополуччя стають дедалі більш затребуваними. Найбільший інтерес викликає проблематика психологічного благополуччя серед молодих людей, які лише починають власну професійну кар'єру. Важливим компонентом вивчення проблеми є асертивність, яка проявляється