

## РОЗДІЛ V. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**Євгенія ТАРАН**

магістрантка спеціальності

016 Спеціальна освіта

(Олігофренопедагогіка. Логопедія)

Сумський державний педагогічний

університет імені А. С. Макаренка

Науковий керівник – **Косенко Ю. М.**,

канд. пед. наук, доцент

### **ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ДОРΟΣЛИМ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

*Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. В період військового стану досить велика частина дітей та дорослих в наслідок переживання травматичних подій, мають тривожні розлади, психоемоційні порушення, складний процес соціальної адаптації до нових умов проживання і навчання. Важливо розуміти, що люди в умовах війни можуть мати специфічні потреби. Психолого-педагогічні та соціальні працівники допомагають виявляти ці потреби, адже люди часто не розуміють, що потребують допомоги. Професійна психологічна, психолого-педагогічна та соціальна реабілітація стане в пригоді для стабілізації та допоможе значно зменшити рівень психологічної травматизації.*

*Ключові слова: психологічна допомога, психоемоційні порушення, пост-травматичний стресовий розлад, стрес, паніка.*

#### **E. TARAN. PSYCHOSOCIAL ASSISTANCE TO CHILDREN AND ADULTS DURING THE WAR**

*During military operations, the human psyche is under constant stress. During the period of martial law, quite a large number of children and adults, as a result of experiencing traumatic events, have anxiety disorders, psycho-emotional disorders, a complex process of social adaptation to new living and learning conditions. It is important to understand that people in wartime may have specific needs. Psychological, pedagogical and social workers help identify these needs, because people often do not understand that they need help. Professional psychological, psychological-pedagogical and social rehabilitation will be useful for stabilization and help to significantly reduce the level of psychological traumatization.*

*Key words: psychological help, psychoemotional disorders, post-traumatic stress disorder, stress, panic.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні Україна переживає складний період у своїй історії. З початку повномасштабної війни кардинально змінилося життя кожного українця. Агресія проти України з боку Російської Федерації, окупація частини території, військовий конфлікт

та бойові дії стали частиною щоденного життя. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин та контакти з іншими людьми українці кожен день стають очевидцями страшних подій.

**Актуальність.** Беззаперечно, повномасштабна війна значною мірою вплинула на життя і психічний стан українців. Зважаючи на постійну небезпеку і загрозу загибелі чи отримання фізичних травм, у час військового протистояння через постійні хвилювання та тривогу з'являються також і психологічні проблеми. Наше суспільство ще остаточно не усвідомило, наскільки великі маси людей вже потребують і потребуватимуть у майбутньому систематичного психологічного супроводу, короткострокових чи довготривалих реабілітаційних заходів. Необхідно подолати страх, невіру, розпач, депресію та агресію. Щоб продовжувати своє життя в нових умовах треба навчитися жити в умовах війни, адекватно сприймати реальність, опанувати себе, підтримувати близьких. Проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають та вирішують їх по-різному, справляючись чи не справляючись з ними. Багатьом людям для цього потрібна допомога практичного психолога, соціального педагога, працівників реабілітаційних центрів.

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. В цих умовах наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Багато людей відчують втому, тривогу й паніку. Можуть спостерігатися сильні коливання настрою від злості або приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

**Мета статті.** У статті розглядаються результати дослідження змісту діяльності працівників психологічної служби закладів, що надають психосоціальну допомогу дітям та дорослим; різні аспекти роботи з дітьми та дорослими, які отримали психічну травму внаслідок військових дій в Україні. Висвітлюються деякі теоретичні аспекти переживання кризових травматичних ситуації, розглядається практика надання допомоги дітям та дорослим в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Дані міжнародних організацій, зокрема Міжнародного медичного корпусу, свідчать, що в спокійний

час у середньому 2-3 % населення різних країн потребує психологічної допомоги. У разі настання катастроф цей відсоток зростає до 4-5%. Психічні розлади до катастрофи спостерігаються у 10% населення, після – у 20%. [1, с. 50].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. За різними оцінками, ПТСР може розвиватися у 12–20 % людей, які пережили травматичну подію або були свідками такої.

Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена або затяжна реакція на екстремальну, травматичну подію або ситуацію (короткочасну чи затяжну) загрозливого або катастрофічного характеру, що майже в будь-якої людини може зумовити загальний дистрес, тобто стрес, який наносить шкоду на відміну від корисного стресу (еустресу). Найчастіше ПТСР розвивається протягом 3 місяців після травматичної події, та з часом симптоми можуть посилюватись.

Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Так, у 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР зростає майже в чотири рази в порівнянні з 2021 роком, а за перші два місяці 2024 року діагноз встановлено фактично такої ж кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік.

За даними НСЗУ, показники у розрізі цифр за роками виглядають так:

- 2021 рік – 3 167 пацієнтів;
- 2022 рік – 7 051 пацієнт;
- 2023 рік – 12 494 пацієнти;
- 2024 рік – 3 292 пацієнти (станом на 06.03.2024) [3].

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які: перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями; бачили вбитих; втратили на війні рідних чи друзів; непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці.

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що в такому стані люди найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Для відновлення нормального психологічного стану людини після пережитих подій велике значення має психокорекційна робота. Якщо психологічну травму пережили й батьки й дитина, (що типово для сучасної соціально-політичної ситуації), то темпи відновлення їх психологічного стану істотно змінюються.

Зазвичай діти швидше повертаються до нормального емоційного рівня завдяки більшій психічній гнучкості та адаптивним можливостям. Саме підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, родичі та дорослі друзі сім'ї, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей. Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомоги дитині впоратися зі своїми почуттями. Дорослі, які можуть говорити з дітьми про події і сприймати їх почуття, допомагають дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами.

Стан батьків змінюється повільніше і перешкоджає нормалізації психічного розвитку дітей. Незважаючи на те, що батьки стурбовані наданням допомоги своїм дітям, недостатня критичність до власного психоемоційного стану нерідко змушує їх самих уникати психологічної допомоги. У зв'язку з цим особливу увагу слід звернути на залучення батьків до роботи над власними психологічними проблемами і труднощами.

Одним із важливих пріоритетів в діяльності психосоціальних служб є забезпечення психологічної допомоги дорослим та дітям, які страждають від російської воєнної агресії. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти собі і близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Перш за все, пам'ятайте: ПТСР – це розлад, який лікується. І після курсу лікування ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним. Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу.

Симптомами посттравматичного стресового розладу можуть бути постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них; відчуття постійної небезпеки; надмірна збудженість; уникнення згадок про травму; панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях; проблеми в стосунках, віддалення від партнера; неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати; суїцидальні думки.

У разі появи симптомів ПТСР необхідно звернутися до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я. Також можна звернутися до гарячих ліній організацій, які надають психологічну підтримку при сильному емоційному потрясінні, стресі, відчутті небезпеки. Подбайте про першочергові потреби: фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин. Це не допоможе вирішити проблему, проте є ризик, що розвинеться залежність. Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід. Якщо ви цілеспрямовано вирішили піти до психотерапевта, важливо знайти не лише того, кому ви зможете довіряти, а й людину, яка має певну кваліфікацію. Але навіть, якщо ви сумніваєтесь і не знаєте, до якого саме спеціаліста йти, найкращий вибір – психотерапевт. Хороший фахівець допоможе вам розібратися та спрямує в потрібному напрямку.

**Психіатр:** має вищу медичну освіту; працює з розладами психіки, психічними захворюваннями, залежностями; може скерувати на медичний огляд; може призначати ліки.

**Психотерапевт:** має вищу медичну або гуманітарну освіту; працює з психічними та поведінковими розладами; використовує психотерапевтичні методи; не призначає ліків.

**Психолог:** має вищу освіту за спеціальністю «Психологія» (не медичний працівник); працює з поведінковими та розумовими процесами, психологічними та міжособистісними проблемами, стресом; не призначає ліків.

**Лікар-психолог:** має вищу медичну освіту; займається психопрофілактикою серед людей з груп ризику, психодіагностикою та психологічною реабілітацією; може призначати ліки.

**Висновки.** Отже, основною метою психосоціальної допомоги дітям та дорослим під час війни є соціально-психологічна підтримка. Основними завданнями якої, є оптимізація та поліпшення психо-емоційного стану. Глибокі зміни, що відбулися в політичній обстановці нашої країни та світі в цілому, прийняття воєнного стану в Україні – привели фахівців багатьох галузей до висновку про необхідність трансформувати соціально-психологічну допомогу з перенесенням акцентів на допомогу саме в умовах воєнного стану. Можна зазначити, що допомога дітям та дорослим в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною проблемою нашого суспільства.

Матеріали розглянуті у статті призначені для тих, хто знаходиться в стані стресу в результаті кризової події, а також для тих, хто знаходиться поруч з людьми у стресі та має можливість надати першу психологічну допомогу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>.
2. Косенко Ю. М., Таран Є. О. Корекція агресивної поведінки у молодших школярів із порушеннями інтелектуального розвитку засобом Sand-art-анімації. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 7. С. 360–371.
3. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купреєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере. Київ, 2022. 155 с.
4. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний огляд / Укладач Т. Годецька. Київ, 2023. 17 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. К.: Україна, 2015. 424 с.

#### **Неля КАСІЯН**

студентка 2 курсу спеціальності  
016 Спеціальна освіта  
(Олігофренопедагогіка. Логопедія)  
Кам'янець-Подільський національний  
університет імені Івана Огієнка  
Науковий керівник – **Дмитрієва О.І.**,  
канд. пед. наук, доцент

### **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*У статті розглянуто особливості соціалізації студентської молоді в період воєнного стану. Акцентовано увагу на вплив воєнного стану на соціальну адаптацію та міжособистісні стосунки здобувачів вищої освіти. Розглядаються фактори стресу, тривожності та відчуття відчуженості, а також їх вплив на навчальний процес та загальне благополуччя здобувачів вищої освіти. Дослідження базується на аналізі наукової літератури та емпіричних даних отриманих в результаті дослідження соціалізації студентської молоді в умовах воєнного стану. Представлено результати проведеного нами опитування, яке допомогло визначити особливості соціалізації студентської молоді в умовах воєнного стану.*