

# **ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАДАННІ ПОСЛУГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

**Каменська І. С., Бокшиц О. М.**

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ikamenskay1@gmail.com, alenabokshic@gmail.com*

Під час війни психічний стан людей опиняється під значним впливом травматичних подій, що мають руйнівний вплив на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Постійний стрес, пов'язаний з військовими діями, загрозою для життя, втратою близьких, вимушеним переселенням і руйнуванням рідних місць, породжує глибокі психологічні травми, які можуть призвести до довготривалих розладів, таких як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У цьому контексті психологічна підтримка стає надзвичайно важливою для відновлення психічного здоров'я та емоційної стабільності не лише цивільного населення, але й військових, які також зазнають важких психологічних навантажень.

Війна в Україні породила нагальну потребу у створенні системи психологічної допомоги, яка здатна підтримати людей у цей важкий період. Особливу увагу слід приділяти дітям та підліткам, які є надзвичайно чутливими до стресових подій і потребують специфічних підходів у роботі з ними. Актуальність теми обумовлена високим рівнем стресу, з яким стикається населення, і необхідністю запобігання розвитку хронічних психологічних порушень, які можуть проявитися у майбутньому.

Мета дослідження вивчити ефективні методи психологічної підтримки, які дозволяють зменшити рівень тривожності, страху, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед різних груп населення України під час війни, зокрема військових, переселенців та дітей, що постраждали від наслідків війни.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасних методик психологічної підтримки в умовах війни, зокрема вивчити міжнародний досвід та адаптувати його для українських умов.
2. Визначити найбільш ефективні форми підтримки для різних цільових груп (військових, цивільного населення, дітей).
3. Розробити рекомендації для покращення системи психологічної допомоги, що включає впровадження програм профілактики психічних розладів.

Для досягнення поставленої мети нами було використано комплексний підхід, що включав аналіз наукових праць українських та

іноземних вчених; дослідження наукових робіт, звітів та рекомендацій ВООЗ й інших міжнародних організацій, що спеціалізуються на роботі з травматичним досвідом; опитування та інтерв'ю з постраждалими від війни: переселенцями, біженцями, військовими, які зазнали прямих бойових дій, а також робота з практикуючими психологами, соціальними працівниками, волонтерами та досвідченими фахівцями у сфері травма терапії; аналіз тренінгів та терапевтичних сесій з учасниками бойових дій та їх родинами для стабілізації їхнього психоемоційного стану.

При наданні послуг психологічної підтримки людям під час війни в Україні, важливо зосередити увагу на кількох ключових аспектах – це індивідуальний підхід до клієнтів, робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), стабілізація емоційного стану та зменшення стресу, психологічна підтримка дітей та підлітків, розвиток навичок соціальної підтримки та підтримка психологів і соціальних працівників.

Війна впливає на людей по-різному, тому необхідно враховувати індивідуальні потреби кожного, а також такі фактори, як вік, попередній життєвий досвід, рівень стресостійкості та наявність підтримки в їхньому оточенні.

В умовах війни багато людей переживають симптоми ПТСР, включаючи тривожність, панічні атаки, депресію та безсоння. Психологи повинні вміти ідентифікувати ці симптоми та надавати допомогу за допомогою психологічних технологій, що спрямовані на розвиток та відновлення особистісних ресурсів та є важливими інструментом при допомозі людям, які переживають стрес, травми та складні життєві обставини під час війни. В умовах воєнного стану, коли психологічний тиск на індивіда досягає критичних рівнів, ці технології дозволяють знижувати рівень тривожності, депресії, а також ефективно справлятися з ПТСР та іншими психічними розладами.

Одним із ключових напрямків психологічної підтримки є застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка фокусується на зміні деструктивних переконань і патернів поведінки, що виникають після пережитих травм. Цей підхід довів свою ефективність у боротьбі з депресією, тривожністю та іншими психічними розладами, оскільки він допомагає людині змінити негативні думки та відновити емоційну стабільність у складних ситуаціях. Крім того, КПТ включає техніки заземлення, що є особливо корисними для зниження рівня стресу та тривожних симптомів під час кризових ситуацій.

Ще одним важливим методом є арт-терапія, яка дозволяє людині виразити свої емоції через творчість. В умовах війни, коли багато людей стикаються з емоційними блоками, арт-терапія сприяє

розкриттю внутрішнього потенціалу особистості, дозволяючи відновити почуття контролю над ситуацією та знайти ресурси для подолання травмуючих переживань. Це може включати малювання, ліплення, музику, танці або інші види творчості, які дають змогу не лише виразити емоції, а й сприяти глибокій самоосмисленості та психологічному відновленню.

Крім того, важливу роль у відновленні особистісних ресурсів відіграє групова терапія, яка створює безпечне середовище для взаємної підтримки. Люди, які пережили травматичний досвід, часто відчують себе ізольованими, а групова терапія дозволяє створити відчуття спільноти та зменшити емоційну напругу. Взаємна підтримка серед учасників групи, де кожен може поділитися своїм досвідом, сприяє глибшому розумінню травм і дає надію на відновлення.

Враховуючи високий рівень стресу серед населення України під час війни, психосоціальна підтримка має бути не лише доступною, але й максимально адаптованою до потреб кожної групи. Це включає різні підходи для дітей, дорослих та військових, кожна з яких має свої специфічні потреби, що потребують індивідуальних технік та методів.

Загалом, ці психологічні технології дозволяють значно покращити психічний стан постраждалих від війни, повертаючи відчуття безпеки, стабільності та контролю. Системний підхід до психологічної підтримки має важливе значення для відновлення психічних ресурсів людей, адже війна залишає глибокий слід у душах, а належна підтримка дозволяє зменшити цей вплив на довгострокову перспективу.

Техніки релаксації, дихальні вправи, арт-терапія та тілесно-орієнтовані методи допомагають знизити рівень стресу. Особливо важливо навчити клієнтів технікам самодопомоги, які вони зможуть використовувати самостійно у складних ситуаціях.

Діти є особливо вразливою групою під час війни. Методи арт-терапії, казкотерапії та ігрової терапії допомагають дітям виразити страхи та негативні емоції у безпечній формі. Участь дорослих у підтримці дітей, особливо батьків або опікунів, є критично важливою.

Люди під час війни часто втрачають відчуття безпеки та довіри до оточуючих. Групові сесії та підтримка спільноти допомагають людям не почуватися ізольованими та сприяють взаємній підтримці.

Люди, які працюють з травмованими клієнтами, самі часто піддаються ризику емоційного виснаження. Організація супервізій та регулярне підвищення кваліфікації фахівців є необхідними для підтримки їхнього психічного здоров'я.

Отже, найбільш ефективними методами для різних груп населення є наступні:

– для дітей – арт-терапія та казкотерапія;

– для дорослих переселенців – групові тренінги та техніки релаксації (дихальні вправи, техніки зниження тривожності);

– для військових – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та методи стабілізації (наприклад, дихальні техніки для подолання панічних атак).

Забезпечення психологічної підтримки під час війни є ключовою умовою збереження психічного здоров'я населення. Ефективність підтримки залежить від її доступності та адаптації до потреб різних груп населення.

Найбільш ефективними підходами є арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія та групові тренінги, що дозволяють знизити рівень стресу, тривожності та страху.

Підтримка населення має бути систематичною та орієнтованою на довгострокове відновлення психічного здоров'я. Крім того, має бути профілактика розвитку психологічних розладів у майбутньому.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії. Київ : Науковий світ, 2016. 416 с.
2. Джудіт С. Бек Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Видавництво: Науковий світ, 2023. 460 с.
3. Маєр К. Психологічна реабілітація та відновлення після травм. Харків : Точка, 2014. 320 с.
4. Шнайдер Б. А. Психологічна підтримка та терапія під час кризових ситуацій. Київ: Вид-тво «Ліра», 2017. 288 с.

## **ДО ПИТАННЯ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ОРГАНІЗАЦІЇ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**Камишов І. М.**

*Полтавський національний педагогічний університету імені В. Г. Короленка*

Сучасні глобалізаційні зміни в сфері трудової діяльності та державного управління зокрема висувають підвищені вимоги до комунікативних характеристик працівників та обумовлюють необхідність їх ефективної комунікації під час виконання професійних обов'язків.

Особливо важливим чинником в умовах різких соціально-економічних трансформацій в період війни є забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в трудових колективах як запоруки ефективного функціонування в колективах. Лише маючи продуктивну та сприятливу систему комунікацій, працівники фірм, організацій спроможні результативно працювати, не