

УДК 159.96:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6>

Нянько Людмила Юріївна,

старший викладач кафедри обліку та фінансів,
Університет економіки і підприємництва,
вулиця Героїв Майдану, 13, Хмельницький, 29013, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0763-487X>

Нянько Валерія Віталіївна,

здобувач вищої освіти
ОП «Право» за спеціальністю 081 Право юридичного факультету,
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова,
вулиця Героїв Майдану, 8, Хмельницький, 29013, Україна,
здобувач вищої освіти
ОП «Політологія» за спеціальністю 051 Політологія філософського факультету,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
вулиця Володимирська, 60, Київ, 01033, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8821-4342>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВІЙНИ

У зв'язку зі складними геополітичними та соціальними викликами, з якими стикається Україна та сучасний світ, тема психологічної підтримки в умовах війни набуває особливої актуальності. Військові конфлікти, терористичні акти та збройні протистояння створюють непередбачувані обставини для громадян та вимагають комплексного підходу до забезпечення їхнього психічного благополуччя та стабільності. Психологічна підтримка в умовах війни включає в себе широкий спектр дій та заходів, спрямованих на підтримку і забезпечення психічного здоров'я населення, військовослужбовців, волонтерів та всіх, хто опинився у зоні конфлікту. Ця тема стає особливо важливою в контексті військових дій, адже вони можуть призвести до травматичних наслідків, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. дослідити особливості психологічної підтримки в умовах війни.

Психологічна підтримка в умовах війни має свої особливості, які обумовлені специфікою ситуації, у якій перебувають постраждалі. Основні аспекти психологічної підтримки в таких умовах включають кризову інтервенцію (негайна допомога, техніки стабілізації); психоедукацію (інформування, навчання); підтримку травмованих (терапія травми, групова терапія); підтримку дітей та підлітків (адаптовані методи роботи; робота з родинами); профілактика та довготривала підтримка (профілактика ПТСР, тривала терапія); соціальна підтримка (спільноти та організації, реінтеграція), робота з військовими та ветеранами (специфічні програми, психосоціальна підтримка).

Психологічна допомога жертвам військових конфліктів може здійснюватися через різні психотерапевтичні чи психологічні парадигми, що включають такі підходи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); десенсибілізація і репроцесуалізація рухом очей (EMDR); психодинамічна терапія; гуманістична терапія; екзистенційна терапія; арт-терапія; групова терапія; сімейна терапія; травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ); медикаментозна підтримка. Кожен з цих підходів може бути адаптований для роботи з жертвами військових конфліктів залежно від їхніх конкретних потреб і ситуації. Часто найефективнішим є комбінування кількох методів для досягнення оптимальних результатів.

Психологічна підтримка в умовах війни є багатовимірною і потребує комплексного підходу, враховуючи як індивідуальні потреби постраждалих, так і колективні виклики.

Ключові слова: психологічна підтримка, психологічна допомога, війна, Гештальт-терапія, посттравматичний стресовий розлад, психотерапія.

Nianko Liudmyla, Nianko Valeriia. Psychological support in times of war

In view of the complex geopolitical and social challenges faced by Ukraine and the modern world, the issue of psychological support in times of war is of particular relevance. Military conflicts, terrorist attacks and armed confrontations create unpredictable circumstances for citizens and require a comprehensive approach to ensuring

their mental well-being and stability. Psychological support in times of war includes a wide range of actions and measures aimed at maintaining and ensuring the mental health of the population, military personnel, volunteers and everyone who finds themselves in the conflict zone. This topic becomes particularly important in the context of military operations, as they can lead to traumatic consequences, post-traumatic stress disorder and other psychological problems. To explore the specifics of psychological support in war.

Psychological support in wartime has its own peculiarities, which are determined by the specifics of the situation in which the victims are. The main aspects of psychological support in such settings include crisis intervention (immediate assistance, stabilisation techniques); psychoeducation (information, training); support for traumatised people (trauma therapy, group therapy); support for children and adolescents (adapted methods of work; work with families); prevention and long-term support (PTSD prevention, long-term therapy); social support (communities and organisations, reintegration), work with military personnel and veterans (specific programmes, psychosocial support).

Psychological assistance to victims of military conflicts can be provided through various psychotherapeutic or psychological paradigms, including the following approaches Cognitive Behavioural Therapy (CBT); Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR); Psychodynamic Therapy; Humanistic Therapy; Existential Therapy; Art Therapy; Group Therapy; Family Therapy; Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT); and Medication Support. Each of these approaches can be adapted to work with victims of military conflict depending on their specific needs and situation. It is often most effective to combine several methods to achieve optimal results.

Psychological support in wartime is multidimensional and requires a comprehensive approach, taking into account both the individual needs of victims and collective challenges.

Key words: psychological support, psychological assistance, war, Gestalt therapy, post-traumatic stress disorder, psychotherapy.

Вступ. Вивчення проблеми надання психологічної допомоги та підтримки постраждалим в умовах війни стало актуальним завданням для фахівців психолого-соціальних служб, пов'язаних із захистом здоров'я людей у непередбачуваних та екстремальних умовах. Зміцнення психічного та психологічного здоров'я українців як фактор збереження української сім'ї, нації та України на сьогоднішній день є основною основою реалізації суспільно-ціннісних завдань, спрямованих на захист і збереження людства на території України.

Матеріали та методи. Військові дії надзвичайно психологічно травмують як дорослих, так і дітей, оскільки призводять до втрати здоров'я та життя, руйнування їхніх потреб у безпеці, зниження базової довіри до світу, зміни соціальних уявлень тощо. Цінності та сенс життя, інтенсивність і раптовість травматичних подій (чим менш очікувана подія, тим більша шкода для душі), виснаження фізичного та психічного здоров'я внаслідок тривалого перебування в екстремальних умовах, бойових дій чи війни. Травматичні події, часто пов'язані з фактом або загрозою смерті, серйозними фізичними ушкодженнями або сексуальним насильством, дають людині

абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід.

Психологічні наслідки військової травми є поширеними і навіть можуть бути пов'язані з психічними вадами. Тому важливо зосередитися на внутрішніх ресурсах — на тому, що постраждалі можуть зробити, щоб допомогти собі впоратися. На додаток до спеціалізованого лікування, яке може знадобитися в окремих випадках, є багато кроків, які можна вжити на індивідуальному рівні та на рівні громади, щоб допомогти постраждалим відновити впевненість і відчуття контролю. Зокрема, необхідно краще розуміти та заохочувати роль осіб, які пережили травму, у самоуправлінні своїм психічним здоров'ям [2].

Саме тому психологічна підтримка за таких обставин має включати: забезпечення швидкої психологічної допомоги для тих, хто постраждав від бойових дій чи переживає травматичні події; використання технік стабілізації, таких як дихальні вправи, техніки заземлення, спрямовані на зниження рівня тривоги і стресу; роз'яснення постраждалим природи їхніх емоційних реакцій на стрес та травму; навчання людей методам самопомоги, управління стресом, технікам релаксації та основним прийомам збереження

психічного здоров'я; використання методик, спрямованих на обробку травматичних переживань, таких як EMDR (десенсибілізація і репроцесуалізація рухом очей), когнітивно-поведінкову терапію; підтримку через групи взаємодопомоги, де люди можуть ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від інших, хто переживає схожі ситуації; використання адаптованих методів роботи з дітьми, таких як ігрова терапія, арт-терапія, які допомагають дітям виражати свої емоції та справлятися з травмою; підтримка батьків і вихователів у розумінні і допомозі дітям, які переживають стрес і травму; роботу щодо запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) через ранню інтервенцію та підтримку; забезпечення тривалої психотерапевтичної підтримки для тих, хто потребує довгострокової допомоги через складність пережитих травм; важливість підтримки через соціальні структури, волонтерські організації, що надають психологічну допомогу; допомогу у поверненні до нормального життя, адаптацію до нових умов після закінчення бойових дій; розробку програм психологічної реабілітації для військових, які повертаються з зони бойових дій; підтримку в адаптації до мирного життя, допомогу у вирішенні психологічних проблем, що виникають після служби.

Психологічна допомога жертвам військових конфліктів може здійснюватися через різні психотерапевтичні чи психологічні парадигми практики: наприклад, у логотерапії В. Франкла психотерапевти чи клінічні психологи зосереджуються на смислоутворюючих механізмах подолання психологічної травми, від яких залежить виживання в екстремальних ситуаціях. на здатність людини знаходити сенс навіть у болі, когнітивна модель стресу Бека та Х. Емері базується на когнітивній оцінці психологічно травмуючої ситуації жертви, яка визначає її адаптаційні, дезадаптивні когнітивно-поведінкові стратегії [1].

Тобто, у цій сфері використовуються:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).
Суть методу: Орієнтується на виявлення

і зміну негативних думок і поведінкових шаблонів. Застосування: Допомагає жертвам війни зрозуміти і змінити деструктивні мисленнєві патерни, які можуть спричиняти тривогу, депресію або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

2. EMDR (Десенсибілізація і репроцесуалізація рухом очей). Суть методу: Використання специфічних рухів очей або інших форм стимуляції для обробки травматичних спогадів. Застосування: Ефективна для обробки травматичних переживань і зменшення симптомів ПТСР.

3. Психодинамічна терапія. Суть методу: Фокус на вивченні підсвідомих процесів і минулих переживань, що впливають на поточний стан. Застосування: Допомагає жертвам війни зрозуміти глибинні причини їхніх емоційних проблем та вплив дитячих або минулих травм на теперішнє життя.

4. Гуманістична терапія. Суть методу: Підкреслює важливість особистого зростання і самореалізації. Застосування: Підтримує жертв війни у виявленні власних внутрішніх ресурсів і потенціалу для подолання травматичних переживань.

5. Екзистенційна терапія. Суть методу: Фокус на пошуку сенсу і мети життя, особливо в умовах кризи та втрат. Застосування: Допомагає жертвам війни знайти новий сенс життя і справитися з екзистенційними питаннями, такими як смерть, свобода і відповідальність.

6. Арт-терапія. Суть методу: Використання творчих процесів (малювання, ліплення, музика) для вираження і обробки емоцій. Застосування: Ефективна для роботи з дітьми та дорослими, які мають труднощі з вербальним вираженням переживань.

7. Групова терапія. Суть методу: Використання групової динаміки для підтримки і взаємодії між учасниками. Застосування: Створює простір для жертв війни, де вони можуть ділитися досвідом, отримувати підтримку і навчатися від інших, хто має подібний досвід.

8. Сімейна терапія. Суть методу: Робота з сім'ями для поліпшення комунікації і

взаєморозуміння. Застосування: Допомагає родинам жертв війни справлятися з наслідками травми та зміцнювати сімейні зв'язки.

9. Травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ). Суть методу: Спеціалізований підхід, орієнтований на роботу з травмою, який включає елементи КПТ, психоедукацію і техніки релаксації. Застосування: Ефективний для роботи з дітьми, підлітками і дорослими, які пережили травматичні події.

10. Медикаментозна підтримка. Суть методу: Використання психотропних ліків для зменшення симптомів тривоги, депресії, ПТСР. Застосування: Допомагає стабілізувати стан пацієнтів, коли психологічні методи самі по собі недостатні.

Кожен з цих підходів може бути адаптований для роботи з жертвами військових конфліктів залежно від їхніх конкретних потреб і ситуації. Часто найефективнішим є комбінування кількох методів для досягнення оптимальних результатів.

Гештальт-терапія в поєднанні з груповими формами роботи часто успішно використовується для лікування розладів сну, невротичних і психосоматичних захворювань, депресивних станів, суїцидальної поведінки. Терапевтичні методики, розроблені П. Сміт, У. Юле [5], базуються на когнітивно-поведінкових методах лікування посттравматичних переживань і успішно впроваджуються в багатьох країнах для ефективного подолання психологічної травми у дітей та батьків, пов'язаних з війною.

Основні з них містять такі напрямки психологічної роботи: дослідження емоційних реакцій на стреси війни; створення відчуття безпеки; техніки роботи в уяві; техніки подвійного фокусу уваги; робота зі снами; робота з думками; робота з емоціями (особлива увага при цьому приділяється тим емоціям, які пов'язані з психічним станом збудливості та його корекції, а також з переживаннями втрати близьких людей); експозиція до травматичних спогадів: малювання, листи і проговорювання; надання рекомендацій щодо батьківської допомоги дітям та подолання власних

проблем батьків; ведення щоденника для планування діяльності на кожен день тижня [3].

У структурі готовності психолога до надання психологічної допомоги особам у воєнній ситуації та членам їхніх сімей як складного особистісного утворення можна виділити такі елементи: когнітивний (сукупність знань про зміст, чинники, методи) та методичний. надання психологічної допомоги учасникам військових дій (антитерористичної операції, комплексу заходів, спрямованих на попередження, попередження та припинення терористичних актів) та членам їх сімей, що суттєво знижує ризик розвитку деструктивних тенденцій у цьому процесі, зокрема некоректних сприйняття професійно завантаженої інформації та її спотворення); афективний (позитивне ставлення до надання психологічної допомоги, сукупність мотивів, що визначають відповідне позиціонування психолога); конативний (сукупність практичних умінь і навичок, зокрема з надання психологічної допомоги); конструктивний діалог з клієнтами, виявляти самоконтроль у складних ситуаціях професійної діяльності. Тільки високий ступінь розвитку цих компонентів може сприяти підготовці психологів до надання якісної психологічної допомоги людям, які постраждали від кризових психотравмуючих подій [1].

Залежно від інтенсивності та складності життєвих ситуацій, спричинених війною, пропонуємо виокремити наступні види психологічної допомоги для підтримки людей під час військових дій: кризове втручання в ситуацію, спрямоване на усунення або зменшення наслідків цієї ситуації, що пов'язане з психологічною допомогою (неадекватні емоційні реакції, зменшення ознак шоку та кризових станів, підвищення ресурсних можливостей для виходу з важких кризових ситуацій шляхом відповідного управління особистою поведінкою) та з соціальною підтримкою (довгострокова терапевтична, психосоціальна, корекційна та реабілітаційна робота зі спеціалістами), спрямована на відновлення психосоціального благополуччя та психічного здоров'я пацієнтів, які пережили військову

агресію, та в процесі вирішення важливих для них психологічних проблем); самодопомога (здатність людини підтримувати себе психологічно залежить від потенціалу віри, надії та любові у її ставленні до себе, як потенціалу адаптації до найскладніших ситуацій у житті кожного). Якщо у жертви війни недостатньо внутрішніх ресурсів, її стресовий стан, що триває більше місяця, може бути пов'язаний з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), детермінованою реакцією на травматичний стрес, яка може призвести до психічних розладів у будь-кого [2].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може супроводжуватися депресивним станом, при якому практичні психологи відзначають негативне ставлення клієнта до себе (інтенсивні негативні емоційні переживання – сором, провина, недовіра до оточуючих і навіть правда, страх і т.д.), неприйняття себе, негативне ставлення до майбутнього та теперішньої ситуації, негативне мислення, можливий надмірний контроль, поганий настрій, втома, низька активність, відсутність змін на краще [2].

Уникнення ситуацій і людей, схожих на клієнта, засноване на суб'єктивних переконаннях клієнта про ситуацію, пов'язане з психологічною травмою і навіть перешкоджає повному переживанню тих емоцій, які не мають відношення до поточної ситуації жертви під час війни. Саме завдяки когнітивно-поведінковим психотерапевтичним методам у консультаціях та груповій взаємодії з експертами чи групами, які надають йому психологічну та соціальну підтримку та обмінюються досвідом, можна поступово усвідомити вплив травми на цей психічний та психологічний прояв. Кризові ситуації, пов'язані з війною. Під впливом когнітивно-поведінкової психотерапії підвищується соціальна адаптація та стресостійкість до важких воєнних ситуацій, з'являються позитивні думки та емоції, об'єктивніше аналізуються плюси та мінуси життєвих подій, знижується емоційне напруження [4].

Професійний досвід кризового консультанта виключно в когнітивно-поведінковому

підході як основі терапії ПТСР не завжди може бути достатнім у клінічних випадках, коли особистісна та ситуативна тривожність жертви досягає високого рівня після кількох терапевтичних сеансів, неадекватне бачення ситуації зберігається, загальна ситуація і узагальнення переконань, низька толерантність до психотравми в цілому. Тому при наданні психологічної допомоги ефективним є використання інтегративного психотерапевтичного підходу або комплексного психологічного підходу на основі екзистенціально-гуманістичної психотерапії Дж. Бьюєнталя, логотерапії В. Франкла, гештальт-терапії Ф. Перлза, соматичної терапії психологічних травм. П. Левіна, особистісно-орієнтована психотерапія К. Роджерса, тілесно-орієнтована психотерапія. Арт-терапія, нейропсихологічні дихальні та релаксаційні техніки є одними з важливих елементів комплексної психотерапії емоційних, когнітивних та поведінкових розладів під впливом психотравмуючого фактора [1; 2].

Для діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) психолог повинен знати, які методи використовувати на початкових етапах, наприклад, обстеження військовослужбовців у зоні проведення військових дій на лінії розмежування (швидка діагностика актуального психологічного стану емоційного стану), для перевірки військовослужбовців, які вибули із зони бойових дій (відновлювальний етап) та використовуються для перевірки демобілізованих військовослужбовців [3].

Для надання кваліфікованої психологічної допомоги важливо провести діагностику стану фізичного здоров'я потерпілого шляхом виявлення його групи ризику, віку та стану психічного та психологічного здоров'я, вивчити можливості соціальної підтримки в його оточенні, вплив психологічної травми події Характеристика осіб, які переживають гостру емоційну реакцію, і наявність внутрішніх ресурсів для її подолання допоможуть у розробці ефективних психолого-корекційних або реабілітаційних програм медичної психотерапії для відновлення психічного та психо-

логічного благополуччя постраждалих в умовах війни [4].

Безумовно, важливою складовою такої програми є груповий підхід до навчання (тренування) адаптивних взаємодій учасників психологічного проекту в системі соціальних відносин. Групова робота в тренінговій групі в поєднанні з індивідуальним консультуванням може допомогти зменшити вираженість симптомів уникання, побудувати позитивні стосунки з іншими, підвищити відчуття контролю над своїм життям [3].

В умовах війни важливим є виживання, збереження ресурсів у боротьбі за життя, пошук нових стратегій подолання психологічно травмуючих ситуацій, прийняття власних різноманітних емоційних реакцій та усвідомлення їх як належних, об'єктивна оцінка психологічно травмуючих ситуацій та інцидентів установка на завчасне вирішення ситуації перед початком небезпечних дій.

Результати. Психологічна допомога надається в різних парадигмах психотерапевтичної чи психологічної практики. Психологічний супровід постраждалих від військових дій повинен здійснюватися з урахуванням теоретико-методологічних і методичних засад психологічного кризового консультування, враховуючи специфіку психологічних підходів та їх інтеграцію при використанні

психотерапевтичних методів; специфіка пережитої травми і складність суб'єктивно значущої ситуації; стан фізичного здоров'я потерпілого із зазначенням його групи ризику, віку та рівня психічного та психічного здоров'я; особливості переживання гострих емоційних реакцій на психотравматичну подію та внутрішні ресурси її подолання як рівень і фактор стійкості особистості до стресу; Ефективними в подоланні психотравм, що виникають під час військових дій, є методи когнітивно-поведінкового підходу до терапії посттравматичних переживань, успішно впроваджені в багатьох країнах, що постраждали від війни.

Висновки. Досвід роботи кризових консультантів базується виключно на когнітивно-поведінковому підході, який не завжди може бути достатнім в окремих клінічних випадках. Тому, в кризовому консультуванні, доцільно застосовувати методи інтегративної психотерапії або комплексної психології, засновані на екзистенціально-гуманістичній психотерапії, гештальт-терапії, позитивній психотерапії, особистісно-орієнтованій та тілесно-орієнтованій психотерапії. Арт-терапія, нейропсихологічні методи дихання та релаксації також є важливими компонентами комплексної психотерапії емоційних, когнітивних та поведінкових розладів, уражених травмою.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їх сімей: *матеріали міжвідом. наук.-практ. конф.* Київ, 2016. С. 11 – 14.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* Київ. 2022. № 1 (65). С. 24 – 30.
3. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П., Омельченко Я. М., Царенко Л. Г., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Агаєв Н. А. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2018, 310 с.
5. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник. Львів, 2016. 98 с.

References:

1. Bondarchuk, O.I. (2016). Sotsialno-psykholohichni problemy hotovnosti praktychnykh psykholohiv do nadannia psykholohichnoi dopomohy osobam, yaki berut uchast v ATO, ta chlenam yikh simei [Socio-psychological problems of the readiness of practical psychologists to provide psychological assistance

to persons participating in ATO and their family members]: *materialy mizhvidom. nauk.-prakt. konf.* Kyiv. p. 11–14 [in Ukrainian].

2. Zlyvkov, V.L., & Lukomska, S.O. (2022). Osoblyvosti vykorystannia treninhu zhyttiistiikosti u psykholohichnii reabilitatsii uchasnykiv boiovykh dii [Peculiarities of the use of resilience training in the psychological rehabilitation of combatants]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Kyiv. No 1 (65). p. 24–30 [in Ukrainian].

3. Kisarchuk, Z.H., Lazos, H.P, Omelchenko, Ya.M, Tsarenko, L.H., & Lytvynenko, L.I. (2015). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii [Psychological assistance to victims of crisis traumatic events]. Kyiv. Vydavnytstvo «Lohos». 207 p. [in Ukrainian].

4. Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., & Ahaiev, N.A. (2018). Osnovy psykholohichnykh znan pro psykhychni rozlady dlia viiskovoho psykholoha [Basics of psychological knowledge about mental disorders for a military psychologist]. Kyiv: NDTs HP ZSU. 310 p. [in Ukrainian].

5. Smit, P., Dyrehrov, E., & Yule, U. (2016). Dity ta viina: navchannia tekhnik ztsilennia [Children and War: Teaching Healing Techniques]. Lviv. 98 p. [in Ukrainian].