

(9), lubuskie (3), mazowieckie (6), małopolskie (8), opolskie (4), podkarpackie (4), podlaskie (1), pomorskie (7), śląskie (16), świętokrzyskie (3), warmińsko-mazurskie (1), wielkopolskie (9), zachodniopomorskie (6), łódzkie (4)¹².

Podsumowując poruszane zagadnienie można stwierdzić, że system pomocy społecznej w Polsce oprócz wielu zadań, które realizowane są zgodnie z założeniami instytucji państwowych, posiadają także szczególny zakres wykonywania obowiązków związanych z sytuacją zagrożenia. Taką specjalną formę realizowania zadań spełniają Ośrodki Interwencji Kryzysowej.

REFERENCES

Bylina S., *System Bezpieczeństwa Narodowego. Aksjonormatywne studium w kontekście teoretycznym i praktycznym*. Wydawnictwo UPH Siedlce, Drohiczyńskie Towarzystwo Naukowe, Siedlce-Drohiczyn 2017, s. 80.

Cieślarczyk M., *Niektóre psychospołeczne aspekty bezpieczeństwa, wyzwania, szansizagrożeń*. „Zeszyty Naukowe AON” 1999, nr 2 (35), s. 233.

Jarmoch E. *Praca socjalna*, Siedlce – Drohiczyn 2009.

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

<http://www.oik.org.pl/>

<https://www.gov.pl/web/rodzina/instytucje-pomocy-spoecznej>, dostęp 10.05.2022.

Zagrożenie, <http://sjp.pwn.pl/szukaj/zagro%C5%BCenie.html>, dostęp 10.05.2022.

УДК 159.98

Яблонська Т.М.

*д. психол. наук, професор, доцент кафедри психології розвитку,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

Мусаєва А.

студентка,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ЗАВДАННЯ І ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Військова агресія Росії по відношенню до України, яка триває з 2014 року, мала і продовжує чинити негативний вплив на життєдіяльність мільйонів людей у нашій країні. Весь світ був вражений тим, що у цій війні мирне населення стало однією з мішеней ворога; через жорстокість і масовість військових злочинів, масштаб руйнувань, велику кількість потерпілих і

¹² <http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

внутрішньо переміщених осіб проблема організації психологічної допомоги населенню стоїть дуже гостро.

Безпосередня загроза для життя і здоров'я, перебування у ситуації ризику і загрози, емоційна напруга, тривога призводять до порушень психічного функціонування як дорослої людини, так і дитини, яка є дуже вразливою до емоцій батьків, навіть, якщо до кінця не розуміє, що відбувається. Особи, які перебували на території військових дій або мали травматичний досвід насильства, втечі з-під обстрілів і окупації, часто потребують спеціалізованої допомоги. Багато з них внаслідок пережитого травматичного стресу наражаються на ризик виникнення посттравматичного стресового розладу, ознаками якого є флешбеки; уникання певних місць, речей; підвищена збудливість або тривожність, негативні думки; складність адаптуватися, кошмарні сни та спогади, почуття ізоляції, дратівливість, депресія і тривожні стани. Симптоми цих розладів частіше трапляються у жінок, ніж чоловіків.

Серед найбільш поширених симптомів дітей з психологічною травмою виокремлюються складність сепарації; порушення сну; порушення комунікації з батьками та однолітками; зниження рівня когнітивних процесів; поява нав'язливих думок, настороженості та підозрливості; поява страхів; підвищення рівня тривожності, можливе виникнення паніки; поява почуття провини. Емоційна нестійкість, низький самоконтроль, жорсткість, конформність також відносяться до реакцій, характерних для дітей, які страждають на посттравматичний синдром. При цьому психотравмуючі події можуть стати для дитини причиною зупинки особистісного розвитку [3].

Ще однією вразливою групою в ситуації війни є люди похилого віку. Під впливом стресу в них загострюються хронічні захворювання; спостерігається зниження самооцінки, рівня соціальної адаптованості та фрустраційної толерантності, з'являється високий рівень тривожності, знижується емоційна стабільність. У них спостерігається яскраво виражене відчуття скороченої життєвої перспективи і небажання будувати будь-які плани на майбутнє.

Переселенці складають окрему групу осіб, які потребують психологічної допомоги. Вони були вимушені покинути рідні домівки, майно, зіткнулися з матеріальними проблемами та соціальною депривацією, тобто опинилися в ситуації відсутності близьких, роботи, друзів, що призводить до комплексу проблем, які проявляються як на психологічному, так і психопатологічному рівнях. Навіть якщо людина не має травматичного досвіду, сам по собі переїзд у нове незнайоме місце є стресом, переживання якого залежить від індивідуально-психологічних особливостей, але навіть найбільш стійкі до стресу особи можуть виявляти пов'язані зі стресом симптоми: розлади сну і харчування, розлади уваги і пам'яті (труднощі концентрації і переключення уваги, спогади, що переслідують,

вибіркове забування), емоційні труднощі (людина нічого не відчуває або має емоційні «гойдалки», пригнічена чи навпаки дратівлива, відчуває страх, тривогу чи сум). Страх, депресія, замкнутість, зневіра у власних силах і добро, відсутність перспектив для розвитку і життя, конфлікти – це лише невеликий перелік проблем, з якими звертаються внутрішньо переміщені особи [1].

Більшість сучасних підходів постраждалим, зокрема переселенцям, передбачають наступні етапи психологічної допомоги:

I. Побудова відчуття безпеки через зняття емоційного та тілесного напруження, ослаблення жорстких механізмів захисту, що з'явилися внаслідок кризової ситуації. Може використовуватися робота з тілом, спрямована на виведення адреналіну з організму, який активізувався в період впливу стресових чинників.

II. Сприяння відновленню та зміцненню психологічних ресурсів людини. Ефективним є використання арт-терапії, символ драматичних мотивів, що сприяє зняттю внутрішньої напруги, зміцненню природніх захисних механізмів психіки та стане підґрунтям для ефективної роботи з негативними станами.

III. Корекція негативних переживань, пов'язаних із стресовими чинниками, створення умов для символічного або прямого їх прояву. Доречним є використання ігрової, тілесно зорієнтованої терапії, арт-терапевтичних методів.

IV. Активація природніх механізмів самоцілення переселенців, адаптація до нових обставин, активації природнього середовища самоізоляції. Важливо сприяти розширенню сфери їх інтересів, зміцненню соціальних зв'язків, особливу увагу слід приділити процесу адаптації людей в новому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Робертс Б., Махашвілі Н., Джавахішвили Д. Скрытие последствия конфликта. Проблемы психического здоровья внутренне перемещенных лиц и доступность психологической помощи в Украине. URL: <https://www.international-alert.org/wp-content/uploads/2021/08/Ukraine-Hidden-Burdens-Conflict-IDPs-RU-2017.pdf>
2. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів: монографія. Київ : НАОУ, 2005. 322 с.
3. Фоміна К. Допомога дітям із зони АТО. *Соціальний педагог*. 2015. № 6. С. 17-21.