

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Мороз Оксана

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м Рівне, Україна*

Сучасні реалії України характеризуються низкою кризових подій, зокрема військовими конфліктами, що стали джерелом масштабних психотравматичних наслідків для населення. Такі події мають серйозний вплив на психічне здоров'я громадян, зумовлюючи розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних станів, тривожних розладів та інших психологічних порушень. Наслідки кризових травматичних подій вимагають термінових і систематичних заходів, спрямованих на підтримку та відновлення постраждалих, оскільки психічне здоров'я є фундаментальною складовою загального благополуччя людини.

Гостро постає питання створення ефективних психотерапевтичних підходів, які враховували б специфіку пережитих травм, індивідуальні особливості постраждалих, їхній соціокультурний контекст та наявні внутрішні ресурси.

Метою дослідження є систематизація підходів до надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, оцінка психологічного стану осіб, котрі зазнали кризових травматичних подій, визначення ефективних методів психологічного втручання.

Об'єктом дослідження є оцінка психологічного стану дітей страшого дошкільного віку, котрі зазнали травматичних ситуацій та процес надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій.

Предметом дослідження є психотерапевтичні методи і техніки, що використовуються для роботи з постраждалими в умовах кризових ситуацій.

Завдання дослідження:

- Охарактеризувати поняття та види кризових травматичних подій;
- дослідити психологічні наслідки травматичних подій: особливості та вплив на психічне здоров'я;
- вивчити теоретичні підходи до надання психологічної допомоги постраждалим;



- дослідити особливості психологічної допомоги внаслідок війни в Україні;

- здійснити емпіричне дослідження психологічного стану дітей старшого дошкільного віку, котрі постраждали внаслідок кризових травматичних подій;

- дослідити методи психологічної допомоги дітям старшого дошкільного віку, які зазнали кризових травматичних ситуацій;

- скласти тренінг з психологічної допомоги дітям дошкільного віку, які зазнали травматичних кризових подій в Україні.

Інформаційне забезпечення дослідження базується на аналізі наукової літератури з психології травми, психотерапевтичних методів подолання кризових ситуацій, а також на даних емпіричних досліджень щодо впливу травматичних подій на психоемоційний стан особистості.

Методи дослідження:

теоретичні методи: порівняння, узагальнення, аналіз, синтез;

емпіричні методи: тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), шкала агресивності, розроблена П. Орпінасом та Р. Франковскі, тест руки Вагнера, «Кінетичний малюнок сім'ї», методика «Неіснуючі тварини».

Дослідження підтвердило, що діти цього віку особливо вразливі до наслідків травматичних ситуацій, що можуть призводити до різних емоційних, поведінкових та когнітивних порушень. Травматичний досвід у ранньому віці формує не лише поточний психоемоційний стан дитини, але й значною мірою впливає на її подальший розвиток, особистісні особливості та здатність до адаптації в соціальному середовищі.

Розглянуто основні поняття кризових травматичних подій, що включають військові конфлікти, втрату близьких, примусову міграцію, руйнування житла та інші фактори, що можуть спричинити глибокі психологічні наслідки. Визначено, що такі події провокують розвиток посттравматичних стресових розладів, депресії, підвищеної тривожності, страхів, порушення сну, агресивної поведінки та соціальної ізоляції у дітей. У старшому дошкільному віці вони можуть проявлятися у вигляді регресивної поведінки, страху розлуки з батьками, труднощів у комунікації з однолітками, порушень емоційної саморегуляції та зниження довіри до оточення.

Значну увагу було приділено теоретичним підходам до надання психологічної допомоги постраждалим дітям. Аналіз різних наукових концепцій свідчить, що ефективна допомога має базуватися на комплексному підході, який враховує як безпосередню психотерапевтичну роботу з дитиною, так і супровід її найближчого соціального середовища –

батьків, вихователів, психологів. Найбільш ефективними методами вважаються когнітивно-поведінковий підхід, який дозволяє дитині краще розуміти свої емоції та навчитися управляти ними; тілесно-орієнтовані техніки, що допомагають зняти соматичне напруження; арт-терапія та казкотерапія, які сприяють вираженню переживань через творчість та гру[2].

Особливості психологічної допомоги в умовах війни в Україні зумовлені складністю ситуації, високим рівнем невизначеності та тривалим перебуванням у стресових обставинах. Важливим аспектом є забезпечення стабільного, передбачуваного середовища для дитини, що сприяє її відчуттю безпеки. Водночас ключову роль відіграє психологічний стан батьків, адже саме вони є основним джерелом підтримки для дітей, тому психологічна допомога має бути спрямована не лише на дітей, а й на їхні родини.

Результати діагностики рівня тривожності дітей дошкільного віку за проективною методикою Р. Теммле, М. Доркі та В. Амена «Вибори правильне обличчя» наочно представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Результати діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку за методикою Р. Теммле, М. Доркі, В. Амен «Обери потрібне обличчя»

У Таблиці 1. розглянемо життєві ситуації, котрі дошкільники показали негативний емоційний вибір і представимо це у відсотковому співвідношенні.



Таблиця 1

**Результати діагностики рівня тривожності у дітей
дошкільного віку за методикою Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен «Обери
потрібне обличчя»**

Ситуація	К-сть дітей, котрі показали негативний емоційний вибір %
Об'єкт агресії	70 %
Агресивний напад	65 %
Укладання спати на самоті	60 %
Ізоляція	60 %
Одягання	55 %
Умивання	55 %
Збирання іграшок	50 %
Ігнорування	50 %
Гра зі старшими	45 %
Догана	40 %
Їжа наодинці	30 %
Дитина і мати з немовлям	25 %
Гра з молодшими дітьми	20 %
Дитина з батьками	10 %

Отже, проведений аналіз в таблиці містить дані про рівень тривожності дошкільників у різних ситуаціях за методикою «Обери потрібне обличчя». Аналіз кожної ситуації дозволяє зрозуміти, які фактори викликають найбільший емоційний дискомфорт у дітей та які психологічні особливості можуть цьому сприяти.

Аналіз поняття кризових травматичних подій дозволив встановити, що вони охоплюють широкий спектр ситуацій, які можуть мати руйнівний вплив на психоемоційний стан дітей. До таких подій належать війна, природні катастрофи, терористичні акти, насильство, розлучення батьків, смерть близьких, примусове переміщення тощо. Особливістю таких ситуацій є їхня несподіваність, відсутність можливості контролювати події та інтенсивний вплив на психологічне здоров'я.

Розгляд теоретичних підходів до психологічної допомоги показав, що ефективне подолання травматичних наслідків можливе лише за умови

використання комплексних методів, адаптованих до вікових особливостей дітей. Найбільш ефективними підходами визнано когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), психодинамічний підхід, методи арт-терапії та ігрової терапії. КПТ дозволяє допомогти дитині усвідомити свої переживання та навчитися

Розгляд ефективних методів допомоги дозволив виділити найбільш дієві підходи до роботи з травмованими дітьми. Найбільш ефективними виявилися арт-терапія, ігрова терапія, казкотерапія, тілесно-орієнтовані методи та психодинамічний підхід. Встановлено, що використання комплексних методів, адаптованих до рівня розвитку дітей, забезпечує позитивну динаміку у подоланні наслідків травматичного досвіду. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу дітей. Основні заходи включають стабілізацію емоційного стану, створення безпечного середовища, підтримку з боку дорослих, використання методів емоційного розвантаження. Визначено, що тривала психологічна підтримка та систематична робота з емоціями є необхідними для зниження негативних наслідків травматичного досвіду та відновлення нормального розвитку дитини.

Таким чином, результати дослідження підтвердили необхідність впровадження комплексних підходів до психологічної допомоги дітям, що зазнали травматичних подій, з метою їхньої подальшої адаптації та гармонійного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с
2. Католик Г. В. Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей. Проблеми психологічного здоров'я в сучасній психотерапії: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Львів, 2006. С. 192.
3. Nadim Almoshmosh. The role of war trauma survivors in managing their own mental conditions, Syria civil war as an example. Vicenna J Med; 2016. № 6(2). 54–59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4849190/> (дата звернення: 05.04.2025)