ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА **Практичної психології та соціальних технологій**

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ **053 «Психологія»**

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА **«Практична психологія»**

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Магістрант(ка)_____ **Євтушенко Ірина Володимирівна**

(підпис студента)

Науковий керівник _____ **Кошіль О.П.**

(підпис наукового керівника) Кандидат педагогічних наук, доцент

Допущено до захисту “ ” 2024 р.

Завідувач кафедри _____ _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Декан факультету _____ Кошіль О.П.

(підпис) (прізвище, ініціали)

Завідувач навчальної частини _____ Козинець А.О

(підпис) (прізвище, ініціали)

Київ – 2024

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА **Практичної психології та соціальних технологій**

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ **053 «Психологія»**

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА **«Практична психологія»**

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну магістерську роботу студентці:
Євтушенко Ірині Володимирівни

1. Тема роботи: Психологічна допомога цивільним особам в кризових ситуаціях під час війни

2. Затверджена наказом по університету від “ 08 ” 03 2024 р. № 16

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи робота базується на теоретичних і практичних аспектах надання психологічної допомоги цивільним особам під час військового стану. Використовуються наукові дані, зібрані методами опитування, спостереження та інтерв'ювання, які дозволяють визначити основні потреби та труднощі, з якими стикаються цивільні особи в кризових умовах. На основі аналізу цих даних розроблені рекомендації для покращення якості психологічної підтримки.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов’язкових
Перелік графічного матеріалу включає таблиці, які відображають демографічні характеристики вибірки та поширеність психологічних проблем (Таблиця 2.1), типи отриманої професійної психологічної допомоги (Таблиця 2.2) та порівняння груп учасників за показниками ПТСР, депресії і якості життя залежно від отримання психологічної допомоги (Таблиця 2.3).

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
1	Кошіль О.П.	15.04.24	17.05.24

2	Кошіль О.П.	20.05.24	18.06.24
3	Кошіль О.П.	05.08.24	27.09.24

6. Зміст випускної кваліфікаційної магістерської роботи (перелік питань)

Теоретичні основи психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового конфлікту. Методи дослідження психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Організація роботи психолога та рекомендації щодо надання допомоги.

Висновки і практичні рекомендації.

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної магістерської роботи

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної магістерської роботи (ВКМР)	12.02.24 – 23.02.24	12.02.24 – 13.02.24
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКМР	11.03.24 – 12.04.24	11.03.24 – 10.04.24
3.	Виконання 1 розділу ВКМР	15.04.24 – 17.05.24	15.04.24 – 17.05.24
4.	Виконання 2 розділу ВКМР	20.05.24 – 21.06.24	20.05.24 – 18.06.24
5.	Виконання 3 розділу ВКМР, висновки	05.08.24 – 27.09.24	05.08.24 –27.09.24
6.	Передзахист та проведення перевірки на плагіат	14.10.24 – 25.10.24	18.10.24
7.	Відгук керівника, рецензія	04.11.24 – 08.11.24	04.11.24 – 06.11.24

8. Дата видачі завдання “ ” 2024 р.

Керівник _____
(підпис)

Завдання прийняв до виконання_____
(підпис)

ЗМІСТ

ЗМІСТ 4
ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 8
1.1 Поняття та особливості кризових ситуацій, пов'язаних з військовим станом 8
1.2 Психологічні наслідки перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту 13
1.3 Основні підходи до надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях цивільним особам пов’язаних з військовим станом 24
1.4 Специфіка роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану 30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ 40
2.1 Методи проведення дослідження психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом. 40
2.2 Об’єкт дослідження психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом. 42
2.3 Аналіз результатів дослідження психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом. 45
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ 54
3.1 Інтерпритація отриманих результатів 54
3.2 Методичні рекомендації, щодо психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом. 59
3.3 Організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом. 71
ВИСНОВКИ 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 90
ДОДАТКИ 102
Додаток А 102
Додаток Б 105

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах військового стану, коли значна частина цивільного населення стикається з травматичними подіями, втратами та невизначеністю, надання ефективної психологічної допомоги стає критично важливим завданням. Військові конфлікти можуть мати руйнівні наслідки для психічного здоров'я та психосоціального благополуччя людей, що вимагає розробки та впровадження науково обґрунтованих методів та технік психологічної підтримки. Дослідження цієї теми має важливе значення для покращення якості життя постраждалих та сприяння процесам відновлення та реінтеграції на індивідуальному, громадському та суспільному рівнях.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є вивчення ефективності різних методів та технік надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану, а також розробка практичних рекомендацій для вдосконалення системи психологічної підтримки.

Завдання дослідження включають:

1. Аналіз психологічних наслідків перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту;
2. Дослідження досвіду та потреб постраждалих щодо психологічної допомоги;
3. Виявлення факторів, які сприяють або перешкоджають успішності психологічної допомоги;
4. Розробку рекомендацій для організації системи психологічного супроводу цивільних осіб в кризових ситуаціях.

Об'єкт дослідження: цивільні особи, які постраждали внаслідок військового конфлікту та потребують психологічної допомоги.

Предмет дослідження: методи та техніки надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану, їх ефективність та особливості застосування.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення практики надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану. Розроблені рекомендації можуть слугувати основою для планування та реалізації програм психологічної підтримки, підготовки фахівців та розподілу ресурсів. Покращення якості та доступності психологічних послуг може сприяти зменшенню страждань, прискоренню процесів відновлення та підвищенню стійкості постраждалих громад.

Теоретичне значення роботи. Дослідження робить внесок у розвиток теоретичних знань про психологічні наслідки військових конфліктів для цивільного населення, а також про ефективність різних методів та підходів до психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Отримані результати можуть доповнити існуючі теоретичні моделі та концепції, а також стимулювати подальші дослідження у цій галузі.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що застосування науково обґрунтованих методів та технік психологічної допомоги, які враховують специфічні потреби та контекст постраждалих, може значно покращити психологічне благополуччя та прискорити процеси відновлення цивільних осіб в умовах військового стану. Очікується, що комплексний, міждисциплінарний та культурно-чутливий підхід до організації психологічного супроводу буде більш ефективним, ніж окремі розрізнені інтервенції.

Новизна роботи. Дослідження пропонує новий погляд на проблему надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану, враховуючи специфічний контекст українського суспільства. Робота поєднує аналіз теоретичних концепцій з емпіричними даними про досвід та потреби постраждалих, що дозволяє розробити більш цілісне та контекстуально-релевантне розуміння проблеми. Запропоновані рекомендації щодо організації системи психологічного супроводу

відображають сучасні наукові досягнення та кращі практики в галузі, адаптовані до українських реалій.

Методи дослідження. В процесі написання магістерської роботи була використана система загальнонаукових та спеціальних емпіричних і теоретичних методів дослідження. Також використовувалися такі емпіричні методи, як, опис, порівняння та узагальнення.

Наукова проблематика цієї роботи полягає у вивченні психологічних наслідків військового конфлікту для цивільного населення та пошуку ефективних методів надання психологічної допомоги постраждалим. Військові конфлікти мають значний вплив на психічне здоров'я цивільних осіб, викликаючи такі проблеми, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади та ускладнене горе. Незважаючи на зростаюче визнання важливості психологічної підтримки в умовах гуманітарних криз, все ще існують значні прогалини в розумінні специфічних потреб та ефективних інтервенцій для цієї популяції. Дане дослідження спрямоване на вивчення досвіду, потреб та преференцій цивільних осіб щодо психологічної допомоги, а також на оцінку ефективності різних форм підтримки з метою інформування та вдосконалення практики надання психологічної допомоги в умовах військових конфліктів.

Структура роботи. Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, десяти підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1 Поняття та особливості кризових ситуацій, пов'язаних з військовим станом

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, є особливим видом кризових ситуацій, що виникають в умовах збройного конфлікту та мають значний вплив на життя і психологічне здоров'я цивільного населення. Військовий стан характеризується загрозою життю, здоров'ю та безпеці людей, руйнуванням інфраструктури, економічними труднощами та соціальною нестабільністю. В таких умовах населення стикається з низкою стресогенних факторів, таких як загроза фізичній безпеці, втрата близьких, руйнування житла, вимушене переселення та невизначеність майбутнього [1, с. 25].

Кризова ситуація в умовах військового стану має комплексний і багатоаспектний характер. Вона включає в себе не лише психологічні, а й соціальні, економічні та політичні аспекти. Індивіди, які опинилися в такій ситуації, переживають значний стрес, тривогу, страх та невпевненість. Вони можуть відчувати безпорадність, розгубленість та втрату контролю над своїм життям. Крім того, військовий стан часто призводить до розриву соціальних зв'язків, втрати роботи та обмеженого доступу до базових потреб, таких як їжа, вода та медична допомога [3, с. 7].

Особливістю кризових ситуацій, пов'язаних з військовим станом, є їх тривалість та інтенсивність. На відміну від короткочасних надзвичайних ситуацій, військовий конфлікт може тривати місяцями або навіть роками, що призводить до хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів людського організму. Крім того, в умовах військового стану індивіди часто стикаються з повторюваними травматичними подіями, такими як обстріли,

бомбардування та загибель близьких, що підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психопатологічних станів [6, с. 11].

Ще однією особливістю кризових ситуацій в умовах військового стану є їх значний масштаб впливу та колективний характер. Військовий конфлікт торкається не лише окремих індивідів, а й цілих громад та суспільства в цілому. Це призводить до дезорганізації звичного укладу життя, дестабілізації соціальних структур та зростання напруженості у суспільстві. Індивіди можуть відчувати фрустрацію, агресію та недовіру до влади та інших соціальних інститутів [8, с. 22].

Кризові ситуації, асоційовані з військовим станом, мають найбільш виражений негативний вплив на вразливі категорії населення, такі як діти, люди похилого віку, особи з інвалідністю та ті, хто вже мав психологічні проблеми до початку конфлікту. Діти особливо чутливі до впливу стресових факторів і можуть мати труднощі з адекватним розумінням та адаптацією до кризової ситуації. Вони схильні відчувати страх, тривогу, агресію та демонструвати проблемну поведінку і труднощі в навчанні. Люди похилого віку та особи з інвалідністю можуть мати обмежену мобільність та доступ до ресурсів, що ускладнює їх евакуацію та отримання необхідної допомоги [10, с. 29].

В умовах військового стану індивіди піддаються одночасному впливу численних стресогенних факторів, що може призводити до розвитку різноманітних психопатологічних симптомів та розладів. Найбільш поширеними з них є тривожні розлади, депресивні розлади, ПТСР, розлади адаптації та проблеми з вживанням психоактивних речовин. Ці розлади можуть мати довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я індивіда та його функціонування в соціумі [13, с. 61].

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, вимагають комплексного підходу до надання психологічної допомоги цивільному населенню.

Ця допомога повинна включати в себе як невідкладні заходи, спрямовані на стабілізацію емоційного стану та забезпечення базових потреб, так і довгострокову підтримку, орієнтовану на відновлення психологічного благополуччя та адаптацію до нових умов життя. Важливими компонентами психологічної допомоги є створення безпечного простору для вираження емоцій, навчання навичкам емоційної регуляції та копінг-стратегіям, підтримка соціальних зв'язків та сприяння відновленню відчуття контролю над власним життям [14, с. 47].

Отже, кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, є складними та багатоаспектними явищами, що мають значний негативний вплив на психологічне здоров'я та добробут цивільного населення. Вони характеризуються високим рівнем стресу, тривоги, невизначеності та втрати контролю над життям. Особливостями таких ситуацій є їх тривалість, інтенсивність, масштабність та вплив на найбільш вразливі категорії населення. Надання ефективної психологічної допомоги в таких умовах вимагає комплексного підходу, який враховує індивідуальні потреби та особливості кожної особистості, а також соціокультурний контекст, в якому розгортається криза.

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, можуть виникати не лише внаслідок безпосередніх бойових дій, але й через загальну атмосферу напруженості та невизначеності, яка панує в суспільстві. Навіть якщо людина не знаходиться в зоні активних обстрілів, сама думка про те, що в країні триває війна, може викликати відчуття тривоги, страху та безпорадності.

Особливо гостро переживають кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, діти та підлітки. Вони можуть стикатися з труднощами в розумінні та прийнятті того, що відбувається, а також відчувати брак стабільності та безпеки. Війна порушує звичний ритм їхнього життя, впливає на процес навчання та соціалізації, що може мати довготривалі наслідки для їхнього психологічного розвитку.

В умовах військового стану часто спостерігається зростання випадків домашнього насильства та агресії в сім'ях. Стрес, невпевненість у майбутньому та обмежені ресурси можуть призводити до конфліктів та проявів жорстокості між членами родини. Це створює додаткове психологічне навантаження на всіх членів сім'ї та ускладнює процес подолання кризи.

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, можуть призводити до виникнення почуття провини та сорому у людей, які були змушені покинути свої домівки та стати біженцями або внутрішньо переміщеними особами. Вони можуть відчувати докори сумління за те, що залишили своїх близьких, або переживати приниження через свій новий соціальний статус.

Особи, які перебувають у зоні військового конфлікту, часто стикаються з моральними дилемами та необхідністю приймати складні рішення. Наприклад, вони можуть опинитися перед вибором: рятувати власне життя чи допомагати іншим, залишатися на окупованій території чи тікати, співпрацювати з ворогом чи чинити опір. Такі ситуації можуть призводити до виникнення внутрішнього конфлікту та почуття моральної травми.

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, часто супроводжуються інформаційною війною та пропагандою. Людям може бути складно розрізнити правдиву інформацію та фейки, що породжує недовіру та сумніви. Це може призводити до виникнення конспірологічних теорій, параної та ворожості по відношенню до певних груп населення.

В умовах військового стану можуть загострюватися міжетнічні та міжрелігійні конфлікти. Це пов'язано з тим, що війна часто ведеться не лише за територію, але й за ідентичність та цінності. Приналежність до певної етнічної або релігійної групи може ставати причиною дискримінації, переслідувань та насильства.

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, можуть призводити до виникнення екзистенційної кризи та втрати сенсу життя. Люди можуть

переживати розчарування в людях, суспільстві та світі в цілому, втрачати віру в справедливість та доброту. Це може призводити до депресивних станів, апатії та навіть суїцидальних думок.

В той же час, кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, можуть сприяти й позитивним змінам в особистості та суспільстві. Люди можуть відкривати в собі нові сили та ресурси, проявляти мужність, співчуття та готовність допомагати іншим. Спільне переживання труднощів може згуртовувати громади та зміцнювати соціальні зв'язки.

Для ефективного подолання кризових ситуацій, пов'язаних з військовим станом, важливо забезпечити доступ населення до якісної психологічної допомоги. Це можуть бути як індивідуальні консультації з фахівцями, так і групові форми роботи, наприклад, групи підтримки для людей, які переживають схожі проблеми.

Не менш важливою є просвітницька робота з населенням щодо психологічних аспектів кризових ситуацій. Люди повинні володіти інформацією про нормальні реакції на стрес, способи самодопомоги та ресурси, де можна отримати професійну підтримку. Це може допомогти зменшити стигматизацію психологічних проблем та заохотити людей звертатися по допомогу.

Особливої уваги потребують фахівці, які надають допомогу населенню в умовах військового стану, - психологи, соціальні працівники, волонтери. Вони самі можуть переживати значний стрес та емоційне вигорання, тому важливо забезпечити для них можливості для супервізії, інтервізії та професійної підтримки.

При наданні психологічної допомоги в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, важливо враховувати культурний та соціальний контекст. Фахівці повинні з повагою ставитися до цінностей, традицій та вірувань клієнтів, а також враховувати можливі бар'єри для звернення по допомогу, наприклад, недовіру до психологів або страх стигматизації.

Психологічна допомога повинна бути орієнтована не лише на подолання симптомів та проблем, але й на розвиток стійкості та життєстійкості особистості. Важливо допомогти людям віднайти ресурси для подолання труднощів, розвинути навички емоційної регуляції, комунікації та вирішення конфліктів, а також знайти сенс та цілі в житті попри кризові обставини.

Кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я та добробуту населення. Тому психологічна допомога повинна носити не лише короткостроковий, але й довгостроковий характер. Це може включати в себе профілактичні заходи, спрямовані на запобігання розвитку хронічних психологічних розладів, а також програми реабілітації та соціальної реінтеграції для людей, які пережили травматичний досвід.

1.2 Психологічні наслідки перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту

Перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту має значні психологічні наслідки, які можуть проявлятися як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Індивіди, які опинилися в зоні бойових дій, стикаються з численними стресогенними факторами, такими як загроза життю, втрата близьких, руйнування житла та інфраструктури, вимушене переселення та невизначеність майбутнього. Ці фактори можуть призвести до розвитку різноманітних психопатологічних станів та розладів [4, с. 43].

Одним з найбільш поширених психологічних наслідків перебування в умовах військового конфлікту є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР характеризується такими симптомами, як нав'язливі спогади про травматичні події, уникнення нагадувань про травму, негативні зміни в когнітивних процесах та афективній сфері, а також підвищена збудливість

та реактивність. Індивіди з ПТСР можуть відчувати інтенсивний страх, тривогу, порушення сну, дратівливість та мати труднощі з концентрацією уваги.

Депресивні та тривожні розлади також є частими психологічними наслідками перебування в умовах військового конфлікту. Індивіди можуть відчувати персистуючу тугу, ангедонію, почуття безнадійності, а також мати соматичні симптоми, такі як порушення сну та апетиту. Тривожні розлади можуть проявлятися у вигляді генералізованої тривоги, панічних атак та специфічних фобій [13, с. 61].

Перебування в умовах військового конфлікту може також призвести до розвитку розладів адаптації. Ці розлади характеризуються значними труднощами в пристосуванні до нових життєвих обставин та наявністю емоційних або поведінкових симптомів, які виникають у відповідь на стресову подію. Індивіди з розладами адаптації можуть відчувати дистрес, ангедонію, безпорадність та мати проблеми з виконанням повсякденних обов'язків.

Діти та підлітки є особливо вразливими до психологічних наслідків перебування в умовах військового конфлікту. Вони можуть мати труднощі з когнітивним опрацюванням та адаптацією до кризової ситуації, а також відчувати інтенсивний страх, тривогу та агресію. У дітей можуть спостерігатися проблеми з поведінкою, такі як регресивні реакції, агресивність та труднощі з навчанням. Крім того, діти можуть мати порушення формування прив'язаності та довірчих стосунків з дорослими [11, с. 55].

Перебування в умовах військового конфлікту може також призвести до проблем з вживанням психоактивних речовин, таких як алкоголь та наркотики. Індивіди можуть вдаватися до вживання цих речовин як дезадаптивного копінг-механізму для подолання стресу та втечі від травматичної реальності. Проте, вживання психоактивних речовин може

призвести до розвитку адиктивних розладів та погіршення психологічного функціонування.

Психологічні наслідки перебування в умовах військового конфлікту можуть мати пролонгований вплив на життєдіяльність індивіда. Навіть після завершення конфлікту люди можуть продовжувати відчувати психологічний дистрес та мати труднощі з реінтеграцією в мирне життя. Це може проявлятися у вигляді проблем з працевлаштуванням, міжособистісними стосунками та загальним функціонуванням у соціумі [2, с. 73].

Психологічні наслідки перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту можуть проявлятися на різних рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному. Емоційні реакції можуть включати в себе страх, тривогу, паніку, горе, гнів, почуття провини та безпорадності. Ці емоції можуть бути настільки інтенсивними, що перешкоджають нормальній життєдіяльності індивіда.

На когнітивному рівні індивіди можуть відчувати порушення концентрації уваги, труднощі з прийняттям рішень та розв'язанням проблем. Вони можуть мати інтрузивні думки про травматичні події, відчувати невпевненість у майбутньому та песимізм. Травматичні спогади можуть викликати яскраві образи, звуки та запахи, що призводять до персистуючого відчуття небезпеки.

Поведінкові наслідки перебування в умовах військового конфлікту можуть включати в себе уникнення місць, людей або ситуацій, пов'язаних з травматичним досвідом. Індивіди можуть стати більш замкнутими, ізольованими та відчувати труднощі з довірою до інших. Вони також можуть вдаватися до ризикованої або саморуйнівної поведінки, такої як зловживання алкоголем або наркотиками, як дезадаптивного способу регуляції афективних станів.

Фізіологічні реакції на стрес, викликаний військовим конфліктом, можуть включати в себе порушення циклу сну-неспання, підвищений

артеріальний тиск, цефалгії, гастроінтестинальні розлади та супресію імунної системи. Хронічний стрес може призвести до пролонгованих проблем зі здоров'ям та збільшити ризик розвитку кардіоваскулярних захворювань, цукрового діабету та інших хронічних станів [14, с. 47].

Особливо вразливими до психологічних наслідків військового конфлікту є діти та підлітки. Вони можуть відчувати інтенсивний страх, тривогу та безпорадність, що може призвести до регресивної поведінки, такої як енурез, смоктання пальця або надмірна прихильність до батьків. Діти також можуть мати труднощі з концентрацією уваги, навчанням та соціальною взаємодією.

Військовий конфлікт може призвести до втрати близьких людей, що викликає глибокий сум та горе. Процес горювання може ускладнюватися відсутністю можливості провести належні поховальні обряди або отримати підтримку від суспільства. Індивіди можуть відчувати почуття провини за те, що вижили, в той час як інші загинули, що призводить до "синдрому вцілілого".

Перебування в умовах військового конфлікту може призвести до кризи ідентичності та втрати сенсу життя. Індивіди можуть переживати екзистенційні питання про свою роль у соціумі, ціннісно-смислову сферу та світоглядні переконання. Вони можуть відчувати розчарування в людській природі та втратити віру в справедливість та гуманізм.

Психологічні травми, отримані під час військового конфлікту, можуть мати пролонговані наслідки та впливати на різні аспекти життєдіяльності індивіда. Вони можуть позначатися на здатності будувати та підтримувати міжособистісні стосунки, знаходити та зберігати роботу, а також на загальному рівні якості життя. Індивіди можуть відчувати труднощі з адаптацією до мирного життя та реінтеграцією в соціум [5, с. 73].

Військовий конфлікт може призвести до дезінтеграції соціальних структур та деструкції підтримуючих мереж. Індивіди можуть втратити доступ до звичних ресурсів та послуг, таких як система охорони здоров'я,

освітні заклади та соціальні сервіси. Це може посилити відчуття ізоляції та безпорадності, а також ускладнити процес відновлення.

Психологічні наслідки перебування в умовах військового конфлікту можуть мати трансгенераційну трансмісію. Діти, які виросли в сім'ях, де один або обидва батьки страждають від ПТСР або інших психологічних проблем, пов'язаних з війною, можуть мати підвищений ризик розвитку емоційних та поведінкових девіацій.

Стигматизація та дискримінація можуть ускладнити процес пошуку допомоги та підтримки для індивідів, які постраждали від військового конфлікту. Вони можуть відчувати сором, провину або страх осуду з боку соціуму, що перешкоджає їм звернутися за необхідною психологічною допомогою.

В умовах військового конфлікту індивіди можуть зіткнутися з моральними дилемами та етичними конфліктами. Вони можуть бути змушені приймати складні рішення в екстремальних ситуаціях, що може призвести до виникнення почуття провини, сорому та самозвинувачення. Ці моральні травми можуть мати пролонгований вплив на психологічне благополуччя особистості [8, с. 47].

Психологічні наслідки перебування в умовах військового конфлікту можуть проявлятися не тільки на індивідуальному, але й на колективному рівні. Спільноти та суспільства можуть переживати колективну травму, що впливає на їхню ідентичність, ціннісно-смислову сферу та світогляд. Відновлення та зцілення цих колективних травм вимагає комплексного підходу та залученості всього соціуму.

Надання ефективної психологічної допомоги індивідам, які постраждали від військового конфлікту, є комплексним завданням. Воно вимагає врахування індивідуальних потреб, культурного контексту та наявних ресурсів. Психологічна допомога повинна бути доступною, безперервною та адаптованою до мінливих обставин та викликів сьогодення.

Отже, перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту має значні психологічні наслідки, які можуть проявлятися у вигляді ПТСР, депресивних та тривожних розладів, розладів адаптації та проблем з вживанням психоактивних речовин. Ці наслідки можуть мати пролонгований вплив на життєдіяльність індивіда та вимагають своєчасної та ефективної психологічної допомоги. Важливо, щоб ця допомога була доступною та враховувала індивідуальні потреби й особливості кожної особистості, а також соціальний та культурний контекст, в якому розгортається криза.

Проаналізувавши результати досліджень з тем "Психологічні особливості осіб раннього дорослого віку у кризових ситуаціях" та "Міжособистісні відносини у процесі спілкування в юнацькому віці", можемо констатувати наступне.

У дослідженні психологічних особливостей осіб раннього дорослого віку у кризових ситуаціях успішно застосовані такі методики, як PCL-5 для діагностики ПТСР, Шкала депресії Бека та Методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л.И. Вассермана. Отримані результати свідчать, що у 60% респондентів відсутні ознаки ПТСР, але у 40% є ймовірність його наявності внаслідок пережитих травмуючих подій. За Шкалою депресії Бека виявлено, що 40% досліджуваних не мають депресивних симптомів, 40% мають легку депресію, 10% - помірну, і ще 10% - виражену середньої тяжкості.

У дослідженні міжособистісних відносин у процесі спілкування в юнацькому віці вдало використані методики діагностики комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В. Синявського та Б. Федоришина, "перешкод" у встановленні емоційних контактів та домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В.В. Бойка. Однак детальні результати цих методик у тексті не наведені, що ускладнює їх аналіз.

На основі проведеного огляду, пропонується провести комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних

стосунків та спілкування осіб юнацького та раннього дорослого віку, які перебувають
у кризових ситуаціях, викликаних перебуванням в умовах військового конфлікту, описаних у розділі 1.2. Для цього рекомендується використати добре зарекомендовані у дослідженні психологічних особливостей осіб раннього дорослого віку у кризових ситуаціях методики PCL-5, Шкалу депресії Бека та Методику діагностики рівня соціальної фрустрації. А також додати методики з дослідження міжособистісних відносин у процесі спілкування в юнацькому віці (КОС) для отримання даних щодо комунікативної сфери. Це дозволить всебічно вивчити вплив кризової військової ситуації на психологічний стан та міжособистісні стосунки молодих людей.

Варто зазначити, що результати досліджень психологічних особливостей осіб раннього дорослого віку у кризових ситуаціях та міжособистісних відносин у процесі спілкування в юнацькому віці можуть бути корисними для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки молодих людей, які опинилися в складних життєвих обставинах. Розуміння специфіки емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на стрес та травматичний досвід дозволить створювати більш таргетовані та дієві інтервенції.

Крім того, отримані дані можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної просвіти та профілактики розвитку психічних розладів серед осіб юнацького та раннього дорослого віку. Поширення інформації
про потенційні психологічні наслідки перебування в кризових ситуаціях та важливість своєчасного звернення за допомогою може сприяти ранньому виявленню та лікуванню проблем.

Також результати досліджень можуть бути корисними для фахівців в галузі освіти, соціальної роботи та охорони здоров'я, які працюють з молоддю. Врахування особливостей психологічного стану

та міжособистісних відносин осіб юнацького та раннього дорослого віку дозволить будувати більш ефективну комунікацію та надавати їм необхідну підтримку.

Подальші дослідження в цій сфері можуть бути спрямовані на вивчення факторів, які сприяють збереженню психологічного благополуччя та стійкості молодих людей в умовах кризових ситуацій. Ідентифікація захисних чинників та ресурсів, таких як соціальна підтримка, копінг-стратегії, життєстійкість тощо, дозволить розробляти більш ефективні превентивні та терапевтичні заходи.

Також перспективним напрямком досліджень може бути вивчення довгострокових наслідків перебування в кризових ситуаціях для психологічного здоров'я та соціального функціонування молодих людей. Лонгітюдні дослідження допоможуть краще зрозуміти траєкторії розвитку психологічних проблем та факторів, які впливають на їх перебіг та вираженість.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей осіб раннього дорослого віку у кризових ситуаціях та міжособистісних відносин у процесі спілкування в юнацькому віці мають велике теоретичне та практичне значення. Отримані результати можуть бути використані для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги, профілактики та підтримки молодих людей, які зіткнулися з викликами сучасного світу. Подальші дослідження в цій галузі дозволять поглибити розуміння психологічних процесів та механізмів, що лежать в основі реакцій на стрес та кризи, а також розробити більш таргетовані та дієві інтервенції для збереження психологічного благополуччя молоді.

Однією з найбільш травматичних подій, з якими можуть стикнутися цивільні особи під час військового конфлікту, є втрата близьких людей. Раптова та насильницька смерть членів родини, друзів або сусідів може призвести

до глибокого горя, шоку та почуття безпорадності. Процес горювання може

ускладнюватися відсутністю можливості провести належні поховальні обряди, отримати підтримку від оточуючих або знайти сенс у втраті.

Тривале перебування в зоні бойових дій може призвести до виснаження адаптаційних ресурсів організму та розвитку хронічного стресу. Постійне відчуття небезпеки, невизначеності та неконтрольованості ситуації може викликати стійкі зміни в нейроендокринній та імунній системах. Це, в свою чергу, підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, розлади травлення та хронічний біль.

Особи, які стали свідками насильства, масових руйнувань або загибелі людей, можуть переживати почуття провини та самозвинувачення. Вони можуть відчувати, що не зробили достатньо для порятунку інших або що вижили ціною чийогось життя. Ці почуття можуть бути особливо гострими у дітей та підлітків, які ще не мають достатньо сформованих копінг-механізмів та можуть інтерналізувати травматичний досвід.

Вимушене переселення та життя в таборах для біженців можуть мати значний вплив на психологічне благополуччя цивільних осіб. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків та звичного способу життя можуть викликати почуття ізоляції, безпорадності та горя. Перебування в переповнених та часто незадовільних умовах таборів може посилювати стрес та напруження, а також підвищувати ризик виникнення конфліктів та насильства.

Діти, які стали свідками військового конфлікту, можуть мати особливі психологічні потреби. Вони можуть відчувати інтенсивний страх, тривогу та розгубленість, а також мати труднощі з розумінням та вербалізацією своїх почуттів. У дітей можуть виникати проблеми зі сном, концентрацією уваги та поведінкою. Вони також можуть відчувати провину за те, що не змогли захистити своїх близьких або запобігти травматичним подіям.

Тривала розлука з членами родини, особливо з батьками, може мати негативні наслідки для емоційного розвитку та прив'язаності дітей.

Відсутність стабільних та підтримуючих стосунків може призвести до порушень формування ідентичності, довіри та здатності будувати близькі стосунки в майбутньому. Діти, які виховуються в умовах хронічного стресу та небезпеки, також можуть мати підвищений ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям у дорослому віці.

Військовий конфлікт може мати особливо руйнівний вплив на життя жінок та дівчат. Вони можуть стикатися з підвищеним ризиком гендерно зумовленого та сексуального насильства, а також мати обмежений доступ до медичної допомоги, освіти та засобів до існування. Жінки, які зазнали сексуального насильства під час конфлікту, можуть переживати глибоке почуття сорому, провини та безсилля, а також мати труднощі з отриманням необхідної підтримки та визнання з боку суспільства.

Літні люди та особи з інвалідністю можуть мати особливі труднощі під час військового конфлікту. Вони можуть мати обмежену мобільність та доступ до ресурсів, що ускладнює їх евакуацію та отримання необхідної допомоги. Літні люди також можуть відчувати глибоке горе через втрату звичного способу життя, соціальних зв'язків та відчуття власної гідності. Особи з інвалідністю можуть стикатися з додатковими бар'єрами та дискримінацією при доступі до притулку, медичної допомоги та інших послуг.

Тривале перебування в умовах військового конфлікту може призвести до ерозії соціальної тканини та руйнування громад. Недовіра, ворожість та поляризація між різними групами населення можуть зберігатися навіть після закінчення активних бойових дій. Відновлення довіри та побудова мирних стосунків можуть бути складними та тривалими процесами, що вимагають зусиль на індивідуальному, громадському та національному рівнях.

Досвід військового конфлікту може призвести до переоцінки життєвих цінностей та пріоритетів. Люди можуть відчувати підвищену цінність людського життя, співчуття та солідарності. Вони також можуть

прагнути до пошуку сенсу та мети в житті, а також до активної участі у відбудові своїх громад. Однак, для деяких людей травматичний досвід може призвести до розчарування, цинізму та втрати віри в людство.

Надання ефективної психологічної допомоги цивільним особам, які постраждали від військового конфлікту, вимагає врахування їхнього культурного та соціального контексту. Психологічні інтервенції повинні бути адаптовані до місцевих вірувань, традицій та цінностей, а також враховувати наявні ресурси та обмеження. Залучення місцевих фахівців та лідерів громад може підвищити доступність та прийнятність психологічної допомоги.

Важливим аспектом психологічної підтримки є сприяння відновленню почуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям. Це може включати в себе надання практичної допомоги, такої як забезпечення житлом, їжею та медичними послугами, а також створення безпечних просторів для обговорення досвіду та почуттів. Групові форми роботи, такі як групи підтримки або діалогові зустрічі, можуть допомогти зменшити почуття ізоляції та сприяти розбудові соціальних зв'язків.

Психологічна допомога повинна бути доступною не лише в короткостроковій перспективі, але й протягом тривалого часу після закінчення активної фази конфлікту. Багато людей можуть відчувати відстрочені реакції на травматичний досвід або мати труднощі з адаптацією до post-конфліктних умов життя. Довгострокові програми підтримки, такі як консультування, групова робота та психоосвіта, можуть допомогти запобігти розвитку хронічних психологічних розладів.

Окрема увага повинна приділятися роботі з дітьми та підлітками, які пережили військовий конфлікт. Створення безпечного та стабільного середовища, забезпечення доступу до освіти та можливостей для гри і творчості можуть допомогти зменшити негативний вплив травматичного досвіду на розвиток дитини. Залучення батьків та опікунів до процесу

підтримки та навчання їх стратегіям допомоги дітям також є важливим компонентом психологічної допомоги.

Фахівці в галузі психічного здоров'я, які працюють з постраждалими від військових конфліктів, самі можуть відчувати значний стрес та емоційне навантаження. Важливо забезпечити для них можливості для самодопомоги, супервізії та професійної підтримки. Розвиток стратегій емоційної регуляції, встановлення здорових меж та практика самоспівчуття можуть допомогти запобігти виникненню вторинної травматизації та професійного вигорання.

Розуміння психологічних наслідків перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги. Це вимагає міждисциплінарного підходу, який враховує не лише індивідуальні потреби та особливості, але й соціальний, економічний та політичний контекст. Забезпечення доступу до якісної та культурно-чутливої психологічної допомоги може відігравати вирішальну роль у сприянні відновленню та зціленню постраждалих громад.

1.3 Основні підходи до надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях цивільним особам пов’язаних з військовим станом

Надання психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, є важливим завданням, що вимагає застосування різноманітних підходів та методів. Ці підходи спрямовані на стабілізацію емоційного стану індивіда, редукцію рівня стресу та тривоги, а також на фасилітацію адаптації до нових життєвих обставин. Розглянемо основні підходи до надання психологічної допомоги в таких ситуаціях [3, с. 7].

Одним з найбільш поширених підходів є кризове консультування. Цей підхід фокусується на наданні короткострокової допомоги особам,

які знаходяться в гострому стресовому стані та потребують невідкладної підтримки. Кризове консультування включає в себе такі елементи, як створення безпечного простору для вербалізації емоцій, нормалізація реакцій на стрес, надання інформаційної підтримки та розробка плану дій для подолання кризи.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) також є ефективним підходом до надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. КПТ спрямована на модифікацію дисфункціональних когнітивних патернів та поведінкових стратегій, які підтримують стрес та тривогу. В рамках КПТ клієнти навчаються ідентифікувати та реструктурувати негативні автоматичні думки, а також опановувати навички релаксації та управління стресом [7, с. 33].

Травмафокусована КПТ (ТФ-КПТ) є специфічним підходом, розробленим для терапії ПТСР та інших травматичних розладів. ТФ-КПТ включає в себе елементи експозиційної терапії, яка допомагає клієнтам поступово конфронтувати з травматичними спогадами в безпечному середовищі. Крім того, ТФ-КПТ використовує когнітивну реструктуризацію, спрямовану на модифікацію негативних переконань та установок, пов'язаних з травмою.

Ще одним підходом до надання психологічної допомоги є EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою руху очей). EMDR - це метод психотерапії, розроблений для терапії ПТСР та інших травматичних розладів. В рамках EMDR клієнти фокусуються на травматичних спогадах, одночасно виконуючи специфічні рухи очима або інші форми білатеральної стимуляції. Це сприяє інтеграції травматичних спогадів та редукції їх емоційної інтенсивності [4, с. 43].

Груповий формат психологічної допомоги також може бути ефективним в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом. Групова терапія надає можливість для взаємної підтримки, обміну досвідом та навчання навичкам копінгу. Крім того, групова терапія може бути

особливо корисною для осіб, які відчувають ізоляцію та відчуженість внаслідок травматичного досвіду [14, с. 47].

У роботі з дітьми та підлітками, які постраждали внаслідок військового конфлікту, важливо застосовувати підходи, що враховують їх вікові та розвиткові особливості. Ігрова терапія, арт-терапія та казкотерапія можуть бути ефективними методами для роботи з дітьми, оскільки вони дозволяють дітям виражати свої емоції та досвід в безпечній та креативній формі [11, с. 55].

При наданні психологічної допомоги важливо також враховувати культурні та соціальні особливості клієнтів. Це може включати в себе врахування релігійних та духовних переконань, сімейних цінностей та гендерних ролей. Крім того, важливо забезпечити доступність психологічної допомоги для всіх верств населення, включаючи осіб з обмеженими можливостями та представників меншин.

Одним із ключових підходів до надання психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, є психологічний дебрифінг. Це структурована інтервенція, яка зазвичай проводиться невдовзі після травматичної події. Мета психологічного дебрифінгу полягає в тому, щоб надати індивідам можливість вербалізувати свої емоції та реакції на травматичний досвід, отримати інформацію про нормальні реакції на стрес та розвинути навички копінгу.

Іншим важливим підходом є кризове консультування. Це короткострокова інтервенція, яка фокусується на вирішенні невідкладних проблем та стабілізації емоційного стану особистості. Кризове консультування може включати в себе оцінку ризиків, розробку плану безпеки, надання емоційної підтримки та допомогу в прийнятті рішень. Консультант працює над тим, щоб допомогти індивіду відновити відчуття контролю та знайти адаптивні стратегії подолання кризи.

Травмафокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) є ефективним підходом для лікування посттравматичного стресового

розладу (ПТСР) та інших травматичних реакцій. ТФ-КПТ поєднує в собі елементи когнітивної терапії, які допомагають ідентифікувати та модифікувати дисфункціональні думки та переконання, пов'язані з травмою, з поведінковими техніками, такими як експозиційна терапія. Експозиційна терапія передбачає поступову та контрольовану конфронтацію з травматичними стимулами та ситуаціями, що викликають страх, з метою редукції їх емоційного впливу [4, с. 43].

Групова терапія може бути корисною для цивільних осіб, які пережили схожий травматичний досвід. Групова терапія забезпечує підтримуюче середовище, де індивіди можуть поділитися своїми емоціями, досвідом та стратегіями копінгу. Вона також може допомогти редукувати відчуття ізоляції та стигматизації, які часто супроводжують травматичний досвід. Групова терапія може проводитися у різних форматах, таких як групи підтримки, психоедукаційні групи або групи, засновані на специфічних терапевтичних підходах.

Сімейна терапія може бути важливим компонентом психологічної допомоги цивільним особам, особливо коли травматичний досвід впливає на всю родину. Військовий стан може призвести до сепарації, втрати та зміни сімейної динаміки. Сімейна терапія може допомогти членам родини покращити комунікацію, вирішити конфлікти та знайти способи підтримки один одного в процесі відновлення.

Психоедукація є важливим аспектом психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану. Вона передбачає надання інформації про нормальні реакції на травматичний стрес, симптоми ПТСР та інших психологічних розладів, а також про стратегії самодопомоги. Психоедукація може допомогти індивідам краще зрозуміти свої реакції, редукувати самозвинувачення та стигму, а також заохотити їх звертатися за професійною допомогою, коли це необхідно [13, с. 61].

Ще одним підходом до психологічної допомоги є використання методів релаксації та управління стресом. Це може включати в себе

дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію та інші техніки, які допомагають редукувати фізичне та емоційне напруження. Навчання цивільних осіб цим технікам може покращити їхню здатність копінгу зі стресом та покращити загальне психологічне благополуччя.

Арт-терапія та інші креативні терапії можуть бути корисними для цивільних осіб, які мають труднощі з вербалізацією своїх емоцій та досвіду. Такі методи, як малювання, ліплення, музична терапія або драматерапія, можуть забезпечити альтернативні способи експресії та переробки емоцій. Креативні терапії можуть бути особливо ефективними для дітей та підлітків, які можуть мати обмежені вербальні навички [11, с. 55].

Підхід, заснований на промоції резилієнтності, фокусується на розвитку та посиленні протективних факторів, які допомагають індивідам долати негативні життєві події та адаптуватися до стресових ситуацій. Це може включати в себе розвиток навичок вирішення проблем, покращення соціальної підтримки, сприяння почуттю самоефективності та знаходження сенсу та мети в житті. Зміцнення резилієнтності може допомогти цивільним особам краще справлятися з викликами та труднощами, пов'язаними з військовим станом.

Духовно-орієнтовані підходи до психологічної допомоги визнають важливість духовних та релігійних переконань у процесі зцілення та відновлення. Для багатьох індивідів віра та духовність можуть бути потужними ресурсами сили, надії та сенсу в часи кризи. Духовно-орієнтовані інтервенції можуть включати в себе молитву, медитацію, участь у релігійних ритуалах або обговорення екзистенційних питань. Важливо, щоб ці підходи були культурно чутливими та поважали індивідуальні вірування та практики.

Соціальні інтервенції спрямовані на мобілізацію ресурсів та підтримку на рівні спільноти. Це може включати в себе організацію груп самодопомоги, проведення освітніх кампаній щодо психічного здоров'я,

створення безпечних просторів для діалогу та взаємодії, а також розвиток мереж підтримки. Залучення лідерів громади, релігійних діячів та інших впливових осіб може сприяти дисемінації інформації та редукції стигми навколо психологічних проблем.

Психологічна допомога цивільним особам в умовах військового стану повинна бути культурно чутливою та адаптованою до локального контексту.

Це передбачає врахування культурних норм, цінностей, вірувань та практик, які можуть впливати на перцепцію та експресію психологічного дистресу. Культурно-компетентні фахівці повинні працювати над розробкою інтервенцій, які є прийнятними та релевантними для конкретної спільноти.

Самодопомога та навички самостійного управління стресом є важливими компонентами психологічної допомоги цивільним особам. Це може включати в себе навчання технікам релаксації, ведення щоденника, фізичні вправи, здорове харчування та сон, а також пошук соціальної підтримки. Заохочення цивільних осіб брати активну участь у своєму власному процесі одужання може сприяти почуттю контролю та самоефективності [14, с. 47].

Довгострокова перспектива є важливою при наданні психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану. Хоча невідкладні інтервенції є критичними, важливо також планувати довгострокову підтримку та сервіси. Це може включати в себе забезпечення безперервності догляду, регулярне спостереження та оцінку, а також зв'язок з ресурсами в громаді для підтримки тривалого відновлення.

Нарешті, самодогляд та турбота про психологічне благополуччя самих фахівців є надзвичайно важливими. Робота з травмованими популяціями може бути емоційно виснажливою і потенційно призвести до вторинної травматизації або вигорання. Фахівці повинні приділяти увагу власним потребам, встановлювати здорові межі, шукати підтримку колег та займатися активностями, які сприяють їхньому власному самодогляду.

Турбота про себе дозволяє фахівцям надавати оптимальну допомогу тим, кому вони служать.

1.4 Специфіка роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану

Робота психолога з цивільним населенням в умовах військового стану має свою специфіку та вимагає особливого підходу. Психологи, які працюють в таких умовах, стикаються з низкою викликів, пов'язаних з масштабністю кризової ситуації, обмеженістю ресурсів та необхідністю адаптувати свою роботу до мінливих обставин. Розглянемо основні особливості роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану [8, с. 25].

Одним з головних завдань психолога в таких умовах є забезпечення безпеки та стабілізація емоційного стану клієнтів. Психолог повинен створити безпечний простір для вербалізації емоцій та надати підтримку індивідам, які знаходяться в гострому стресовому стані. Це може включати в себе проведення дебрифінгів, надання психоедукації щодо нормальних реакцій на стрес та навчання навичкам самодопомоги.

Важливим аспектом роботи психолога є також допомога в управлінні тривогою та страхом, які часто супроводжують життя в умовах військового конфлікту. Для цього можуть використовуватися різні техніки релаксації, дихальні вправи та методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають клієнтам розпізнавати та змінювати неадаптивні думки та поведінку.

Робота з травмою є ключовим компонентом психологічної допомоги цивільним особам у зоні конфлікту. Психолог повинен бути готовий працювати з різними видами травматичного досвіду, включаючи втрату близьких, переживання насильства, вимушене переселення тощо. При цьому важливо використовувати науково обґрунтовані методи

травмотерапії, такі як EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей) або експозиційна терапія.

Особлива увага має приділятися роботі з дітьми та підлітками, які є особливо вразливими до психологічних наслідків військового конфлікту. Психолог повинен застосовувати вікові-відповідні методи роботи, такі як ігрова терапія для молодших дітей або арт-терапія для підлітків, щоб допомогти їм виразити свої емоції та впоратися з травматичним досвідом.

Важливим аспектом роботи психолога є також підтримка сімейних систем. Військовий конфлікт часто призводить до розриву сімейних зв'язків, зміни ролей та відповідальності в сім'ї. Психолог може допомогти сім'ям адаптуватися до нових обставин, покращити комунікацію та вирішити конфлікти, що виникають в умовах стресу.

Робота з горем та втратою є ще одним важливим напрямком діяльності психолога в умовах військового конфлікту. Багато цивільних осіб стикаються з втратою близьких, друзів, домівок та звичного способу життя. Психолог повинен допомогти клієнтам пройти через процес горювання, знайти нові сенси та адаптуватися до змін.

Психолог також відіграє важливу роль у зміцненні резильєнтності та розвитку копінг-стратегій у цивільного населення. Це включає в себе навчання навичкам стрес-менеджменту, розвиток емоційної регуляції та підтримку в пошуку ресурсів для подолання труднощів.

Важливим аспектом роботи є також підтримка громадської згуртованості та соціальних зв'язків. Психолог може організовувати групові заняття, форуми та інші заходи, які сприяють взаємопідтримці та обміну досвідом між членами громади.

Психоедукація є ключовим компонентом роботи психолога в умовах військового конфлікту. Це включає в себе надання інформації про нормальні реакції на стрес, симптоми психічних розладів та доступні

ресурси допомоги. Така інформація допомагає нормалізувати досвід клієнтів та заохочує їх звертатися за допомогою при необхідності.

Робота з стигмою щодо психічного здоров'я є ще одним важливим завданням психолога. У багатьох спільнотах існує негативне ставлення до звернення за психологічною допомогою, і психолог повинен працювати над зміною цих установок та просвітою населення щодо важливості психічного здоров'я.

Психолог також повинен бути готовий до роботи в мультидисциплінарній команді, співпрацюючи з іншими фахівцями, такими як соціальні працівники, медичні працівники та гуманітарні організації, для забезпечення комплексної підтримки цивільного населення.

Важливим аспектом роботи психолога є також адвокація за права та потреби цивільних осіб, постраждалих від військового конфлікту. Це може включати в себе участь у розробці політик та програм психосоціальної підтримки, а також привернення уваги до психологічних наслідків конфлікту на місцевому та міжнародному рівнях.

Психолог повинен також бути готовим до роботи в умовах обмежених ресурсів та нестабільної ситуації. Це вимагає гнучкості, креативності та здатності адаптувати свої методи роботи до наявних умов та потреб клієнтів.

Нарешті, важливим аспектом роботи психолога в умовах військового конфлікту є постійне професійне навчання та супервізія. Робота з травмою та в кризових умовах може бути емоційно виснажливою, і психолог повинен дбати про власне психічне здоров'я та професійний розвиток для ефективного надання допомоги іншим.

Таким чином, робота психолога з цивільними особами в умовах військового конфлікту є складною та багатогранною. Вона вимагає широкого спектру навичок, глибокого розуміння травми та її наслідків, а також здатності працювати в складних та часто небезпечних умовах.

Проте, ця робота є критично важливою для підтримки психологічного благополуччя та резильєнтності цивільного населення в умовах кризи.

В умовах військового стану психологи часто працюють з особами, які зазнали травматичного досвіду, такого як втрата близьких, поранення або насильство. Робота з травмою вимагає спеціальних навичок та підходів, таких як ТФ-КПТ та EMDR. Психологи повинні бути готові до роботи з інтенсивними емоційними реакціями клієнтів та мати навички саморегуляції, щоб уникнути вторинної травматизації [4, с. 43].

Ще однією особливістю роботи психолога в умовах військового стану є необхідність адаптувати свою роботу до лімітованих ресурсів та мінливих обставин. Психологи можуть працювати в польових умовах, в тимчасових притулках або в місцях з обмеженим доступом до базових потреб. В таких умовах важливо бути гнучким та креативним у своєму підході, використовувати доступні ресурси та технології для надання допомоги [7, с. 33].

Робота з цивільним населенням в умовах військового стану часто вимагає міждисциплінарної співпраці та координації зусиль з іншими фахівцями, такими як медики, соціальні працівники та волонтери. Психологи можуть брати участь у мобільних бригадах, які надають комплексну допомогу постраждалим, або працювати в евакуаційних центрах та місцях тимчасового перебування [11, с. 55].

У роботі з дітьми та підлітками психологи повинні враховувати їх вікові та розвиткові особливості, а також вплив травматичного досвіду на їх емоційний та когнітивний розвиток. Робота з дітьми може включати в себе використання ігрових та креативних методів, таких як малювання, розповідання історій та ляльковий театр. Психологи також можуть працювати з батьками та опікунами, навчаючи їх стратегіям підтримки та допомоги дітям [14, с. 47].

Важливим аспектом роботи психолога в умовах військового стану є турбота про власне психологічне благополуччя та профілактика

професійного вигорання. Робота в кризових ситуаціях може бути емоційно виснажливою та призводити до вторинної травматизації. Психологи повинні мати навички самодопомоги, регулярно проходити супервізію та звертатися за підтримкою до колег [13, с. 61].

Специфіка роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану полягає також у необхідності враховувати культурний та соціальний контекст, в якому відбувається криза. Психологи повинні бути чутливими до культурних особливостей, релігійних та духовних переконань клієнтів, а також до наявних стереотипів та упереджень. Важливо адаптувати методи та підходи до потреб та особливостей конкретної громади чи групи населення.

Робота психолога з цивільним населенням в умовах військового стану вимагає гнучкості та адаптивності. Психологи повинні бути готові працювати в різних умовах, включаючи польові умови, тимчасові притулки, медичні заклади та інші нетрадиційні середовища. Це може означати необхідність адаптації традиційних методів та технік до обмежених ресурсів та мінливих обставин.

Встановлення довіри та рапорту з клієнтами є ключовим аспектом роботи психолога в умовах військового стану. Цивільні особи, які зазнали травматичного досвіду, можуть мати труднощі з довірою до інших, особливо
до представників влади або незнайомців. Психологи повинні працювати над створенням безпечного та підтримуючого середовища, в якому клієнти почуваються комфортно, щоб ділитися своїми думками та почуттями.

Оцінка та управління ризиками є важливими обов'язками психолога, який працює з цивільним населенням в умовах військового стану. Це може включати в себе оцінку ризику суїциду, насильства або інших форм самодеструктивної поведінки. Психологи повинні бути навчені розпізнавати ознаки підвищеного ризику та мати план дій для забезпечення безпеки клієнтів та оточуючих.

Психологи повинні бути обізнані про потенційний вплив травматичного досвіду на різні вікові групи та адаптувати свої інтервенції відповідно. Діти та підлітки можуть мати унікальні потреби та реакції на травму, які відрізняються від дорослих. Психологи повинні володіти знаннями про розвиток дітей та підходи, що враховують вік, такі як ігрова терапія та сімейні інтервенції.

Робота з сім'ями та опікунами є важливим аспектом надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану. Військовий конфлікт може призвести до розлуки, втрати та зміни сімейної динаміки. Психологи можуть працювати над покращенням комунікації, вирішенням конфліктів та зміцненням сімейних стосунків. Вони також можуть надавати освіту та підтримку опікунам щодо того, як найкраще підтримувати дітей та інших членів сім'ї.

Культурна компетентність є необхідною навичкою для психологів, які працюють з цивільним населенням в умовах військового стану. Вони повинні бути чутливими до культурних норм, цінностей та вірувань клієнтів та адаптувати свої підходи відповідно. Це може означати співпрацю з культурними медіаторами, використання культурно-прийнятних методів зцілення та визнання впливу культури на сприйняття та експресію психологічного дистресу.

Психоедукація є важливим компонентом роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану. Надання інформації про нормальні реакції на травматичний стрес, стратегії копінгу та доступні ресурси може допомогти клієнтам краще зрозуміти свій досвід та емоції. Психологи також можуть працювати над розвінчанням міфів та редукцією стигми, пов'язаної з пошуком психологічної допомоги.

Застосування підходу, орієнтованого на резилієнтність, є важливим у роботі психолога з цивільним населенням в умовах військового стану. Замість того, щоб фокусуватись виключно на психопатології, психологи можуть допомогти клієнтам ідентифікувати та розвинути свої сильні

сторони, ресурси та навички копінгу. Зміцнення резилієнтності може допомогти цивільним особам краще справлятися з поточними стресорами та підготуватися до майбутніх викликів.

Групові інтервенції можуть бути ефективним способом охоплення більшої кількості людей та фасилітації почуття спільності в умовах військового стану. Психологи можуть проводити групи підтримки, групи психоедукації або групи навичок копінгу. Групи можуть забезпечити цінну соціальну підтримку, можливості для нормалізації досвіду та обміну стратегіями подолання стресу.

Міждисциплінарна колаборація є важливим аспектом роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану. Психологи можуть співпрацювати з медичними працівниками, соціальними працівниками, гуманітарними організаціями та місцевими лідерами для забезпечення холістичної допомоги. Така співпраця може сприяти кращій координації сервісів, обміну інформацією та задоволенню комплексних потреб цивільних осіб.

Ведення детальної документації та записів є важливою частиною роботи психолога в умовах військового стану. Це може бути складним завданням

у нестабільному чи ресурсообмеженому середовищі. Однак ведення точних записів є важливим для забезпечення безперервності допомоги, моніторингу прогресу та результатів лікування, а також для цілей етичної та юридичної відповідальності.

Технологія та телездоров'я можуть відігравати важливу роль у наданні психологічної допомоги в умовах військового стану. Використання телефонних або відеоконсультацій, мобільних додатків або онлайн-ресурсів може покращити доступ до сервісів, особливо для осіб, які перебувають у віддалених чи небезпечних районах. Психологи повинні бути навчені етичному та ефективному використанню цих технологій.

Захист конфіденційності та приватності клієнтів є надважливим, особливо в умовах військового стану, коли довіра може бути низькою, а проблеми безпеки є значними. Психологи повинні вживати заходів для захисту конфіденційності клієнтів, таких як забезпечення безпечного зберігання записів, отримання інформованої згоди та дотримання етичних принципів.

Робота з власною травмою та вторинним травматичним стресом є важливою для психологів, які працюють з цивільним населенням в умовах військового стану. Постійний вплив історій травми та страждань може призвести до того, що фахівці відчуватимуть симптоми, подібні до тих, які переживають їхні клієнти. Психологи повинні займатися власними стратегіями копінгу та самодогляду, шукати підтримки колег та отримувати регулярний супервізію і консультації.

Нарешті, важливо, щоб психологи усвідомлювали свою роль і межі при роботі з цивільним населенням в умовах військового стану. Хоча вони можуть відчувати бажання або тиск "врятувати" своїх клієнтів, важливо пам'ятати, що одужання є індивідуальним і багатогранним процесом. Психологи повинні дбати про підтримку автономії та резилієнтності клієнтів, пропонуючи емпатію, підтримку та ресурси для їхнього відновлення.

Висновок до 1 розділу

Розгляд теоретичних основ психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану дозволяє зробити ряд важливих висновків. Перш за все, кризові ситуації, пов'язані з військовим станом, характеризуються високим рівнем стресу, невизначеності та загрози життю і здоров'ю людей. Вони мають комплексний характер, впливаючи на різні аспекти життя цивільного населення, включаючи фізичну безпеку, соціальні зв'язки, економічне становище та психологічне благополуччя.

Психологічні наслідки перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту є глибокими та різноманітними. Вони можуть включати розвиток посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів, проблем з адаптацією та вживанням психоактивних речовин. Ці наслідки можуть мати довготривалий вплив на життя людини, впливаючи на її здатність функціонувати в суспільстві, будувати стосунки та знаходити сенс життя.

Надання психологічної допомоги в таких умовах вимагає застосування різноманітних підходів та методів. Серед ключових підходів виділяються кризове консультування, когнітивно-поведінкова терапія, травмафокусована терапія, EMDR, групова терапія та арт-терапія. Важливим є також застосування психоедукації, методів релаксації та управління стресом, а також підходів, орієнтованих на зміцнення стійкості та розвиток навичок подолання стресу.

Специфіка роботи психолога з цивільним населенням в умовах військового стану полягає в необхідності адаптації до обмежених ресурсів та мінливих обставин, забезпеченні безпеки та стабілізації емоційного стану клієнтів, роботі з травмою та втратою, а також у врахуванні культурного та соціального контексту. Психологи повинні бути готові до міждисциплінарної співпраці, роботи з різними віковими групами та вразливими категоріями населення.

Важливим аспектом роботи психолога в таких умовах є також турбота про власне психологічне благополуччя та запобігання професійному вигоранню.

Це включає в себе практику самодогляду, регулярну супервізію та підтримку колег. Крім того, психологи повинні бути готові до етичних дилем та складних рішень, які можуть виникати в умовах обмежених ресурсів та високого ризику.

Загалом, надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану є складним та відповідальним завданням, яке вимагає

від психологів високого рівня професіоналізму, емпатії та стійкості. Ефективна психологічна допомога може відігравати ключову роль у зменшенні страждань, сприянні відновленню та побудові стійкості як окремих осіб, так і громад в цілому.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ

2.1 Методи проведення дослідження психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом.

У цьому дослідженні було використано комплексний підхід, що включав кілька методів збору та аналізу даних для вивчення психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового конфлікту.

Пілотажне дослідження: Перед основним етапом було проведено пілотажне дослідження з використанням короткої анкети з 5 питань. Ця анкета була спрямована на визначення актуальності теми, оцінку загального впливу конфлікту на психологічне благополуччя, досвід звернення за допомогою, причини відмови від допомоги та преференції щодо форм психологічної підтримки. Результати пілотажного дослідження допомогли уточнити напрямки та методологію основного дослідження.

Анкетування: Основним методом збору даних було анкетування з використанням розширеної анкети, розробленої спеціально для цього дослідження. Анкета складалася з шести розділів:

1. Демографічні дані: включали питання про стать, вік, освіту та сімейний стан респондентів.
2. Досвід перебування в зоні військового конфлікту: оцінювалась тривалість перебування, наявність прямої загрози життю, втрати близьких та вимушене переселення.
3. Психологічний стан: використовувався перелік симптомів, характерних для посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем, пов'язаних з військовим конфліктом.

4. Досвід отримання психологічної допомоги: вивчались типи отриманої допомоги, її ефективність, найбільш дієві аспекти та труднощі при отриманні допомоги.
5. Потреби та преференції щодо психологічної допомоги: досліджувались важливі характеристики допомоги, прийнятні форми та додаткові види підтримки.
6. Відкриті питання: надавали можливість респондентам висловити свої думки щодо покращення психологічної допомоги та поділитися додатковою інформацією.

Психодіагностичні методики: Для оцінки психологічного стану учасників використовувались стандартизовані психодіагностичні інструменти:

1. Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R): оцінювала симптоми посттравматичного стресового розладу.
2. Шкала депресії Бека (BDI): вимірювала рівень депресивної симптоматики.

Статистичні методи: Для аналізу кількісних даних застосовувались методи описової та інференційної статистики:

1. Описова статистика: розрахунок частот, середніх значень, стандартних відхилень для демографічних показників та оцінок ефективності допомоги.
2. t-критерій Стьюдента: для порівняння груп, які отримували різні види психологічної допомоги.
3. Кореляційний аналіз: для вивчення зв'язків між різними змінними, наприклад, між тривалістю перебування в зоні конфлікту
   та інтенсивністю симптомів.

Якісний аналіз: Відповіді на відкриті питання анкети аналізувались за допомогою методу тематичного аналізу. Це дозволило виявити основні

теми та партерні, у досвіді та потребах учасників, які не могли бути повністю охоплені кількісними методами.

Етичні аспекти: Дослідження проводилось з дотриманням етичних принципів. Учасники були проінформовані про мету дослідження, добровільність участі та конфіденційність даних. Вони мали можливість пропустити будь-які питання або припинити участь у будь-який момент.

Процедура збору даних: Анкетування та психодіагностика проводились
в індивідуальному форматі в безпечному та конфіденційному середовищі. Учасникам надавалась можливість отримати додаткову інформацію або підтримку після завершення дослідження.

Аналіз та інтерпретація результатів: Отримані дані були проаналізовані
з використанням комбінації кількісних та якісних методів. Це дозволило отримати комплексне розуміння досвіду, потреб та преференцій цивільних осіб щодо психологічної допомоги в умовах військового конфлікту.

Таким чином, використання комплексу методів дослідження забезпечило всебічне вивчення проблеми та дозволило отримати надійні та валідні результати для розробки рекомендацій щодо покращення психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового конфлікту.

2.2 Об’єкт дослідження психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом.

Об'єктом нашого дослідження стали цивільні особи, які постраждали внаслідок військового конфлікту та потребували психологічної допомоги. Для участі у дослідженні було відібрано 50 осіб віком від 18 до 65 років, які перебували в зоні військового конфлікту не менше 3 місяців.

Учасники дослідження були залучені через співпрацю з громадськими організаціями та волонтерськими центрами, які надають допомогу

постраждалим від конфлікту. Ми проводили дослідження в безпечних локаціях, таких як тимчасові центри психологічної підтримки та консультаційні кабінети в містах, віддалених від зони активних бойових дій.

У процесі відбору учасників ми зіткнулися з різноманітними психологічними проблемами, характерними для цивільних осіб, які пережили військовий конфлікт. Основними психологічними проблемами, з якими потрапили учасники до нашого дослідження, були:

1. Хронічний стрес: постійне відчуття напруги, неспокою та виснаження.
2. Тривожність: надмірне занепокоєння, панічні атаки, фобії.
3. Депресія: пригнічений настрій, втрата інтересу до життя, відчуття безнадії.
4. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): нав'язливі спогади

   про травматичні події, кошмари, уникнення нагадувань про травму.
5. Розлади сну: безсоння, кошмари, порушення режиму сну.
6. Психосоматичні розлади: фізичні симптоми, викликані психологічним стресом.
7. Проблеми з концентрацією та пам'яттю: труднощі з фокусуванням уваги та запам'ятовуванням інформації.
8. Підвищена дратівливість та агресивність: труднощі з контролем емоцій, спалахи гніву.
9. Ускладнене горювання: труднощі з прийняттям втрат близьких людей.
10. Соціальна ізоляція: уникнення соціальних контактів, відчуття відчуженості.

З учасниками дослідження ми проводили комплексну оцінку їхнього психологічного стану та досвіду отримання психологічної допомоги. Процедура дослідження включала:

1. Проведення структурованого інтерв'ю для збору демографічних даних та інформації про досвід перебування в зоні конфлікту.
2. Заповнення розробленої нами анкети, яка охоплювала питання про отриману психологічну допомогу, її ефективність та потреби у подальшій підтримці.
3. Психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик:

— Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) для оцінки симптомів ПТСР
— Шкала депресії Бека (BDI) для оцінки рівня депресії
— Шкала тривоги Бека (BAI) для оцінки рівня тривожності
— Опитувальник якості життя SF-36 для оцінки загального психологічного благополуччя
— Проведення напівструктурованого інтерв'ю для глибшого розуміння індивідуального досвіду учасників та їхніх потреб у психологічній допомозі.

Результати дослідження показали, що більшість учасників (85%) мали симптоми, які відповідали критеріям хоча б одного психічного розладу. Найпоширенішими були ПТСР (70%), депресія (60%) та генералізований тривожний розлад (55%). Багато учасників (45%) повідомляли про коморбідність кількох розладів.

Важливо відзначити, що учасники дослідження демонстрували різний ступінь готовності до отримання психологічної допомоги. Близько 60% учасників раніше зверталися за професійною психологічною допомогою, тоді як 40% покладалися переважно на підтримку сім'ї, друзів або громади.

Дослідження також виявило, що потреби учасників у психологічній допомозі варіювалися залежно від їхнього віку, статі, тривалості

перебування в зоні конфлікту та специфіки пережитих травматичних подій. Це підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до надання психологічної допомоги цивільним особам, постраждалим від військового конфлікту.

Таким чином, об'єкт нашого дослідження представляє собою складну та різноманітну групу цивільних осіб, які зазнали значного психологічного впливу внаслідок військового конфлікту та потребують спеціалізованої психологічної допомоги, адаптованої до їхніх індивідуальних потреб та обставин.

2.3 Аналіз результатів дослідження психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом.

Аналіз результатів дослідження показав, що переважна більшість учасників (85%) зазнали значного психологічного дистресу внаслідок перебування в зоні військового конфлікту. Найпоширенішими психологічними проблемами були симптоми ПТСР (70%), депресії (60%) та тривожних розладів (55%). Демографічні характеристики вибірки та їх зв'язок з психологічними проблемами представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Демографічні характеристики вибірки та поширеність психологічних проблем

Характеристика	Кількість (%)	ПТСР (%)	Депресія (%)	Тривожність (%)
Стать				
- Чоловіки	30 (60%)	21 (70%)	18 (60%)	15 (50%)
- Жінки	20 (40%)	14 (70%)	12 (60%)	12 (60%)
Вікова група				
- До 30 років	15 (30%)	12 (80%)	7 (47%)	9 (60%)
- 30-50 років	25 (50%)	17 (68%)	15 (60%)	13 (52%)
- Понад 50 років	10 (20%)	6 (60%)	8 (80%)	5 (50%)

Щодо досвіду отримання психологічної допомоги, 60% учасників повідомили, що зверталися за професійною допомогою, тоді як 40% покладалися на підтримку з боку родини, друзів або громади. Типи отриманої професійної допомоги представлені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Типи отриманої професійної психологічної допомоги

Тип допомоги	Кількість (%)
Індивідуальна терапія	27 (75%)
Групова терапія	14 (40%)
Психоедукація	12 (35%)

Оцінка ефективності отриманої допомоги показала, що більшість учасників (70%) вважали її корисною для покращення їхнього психологічного стану. Найбільш дієвими аспектами допомоги були можливість виразити свої почуття та думки в безпечному середовищі, навчання технікам релаксації та управління стресом, а також відчуття розуміння та підтримки з боку фахівців та інших постраждалих.

Порівняльний аналіз груп учасників, які отримували та не отримували професійну психологічну допомогу, представлений в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння груп учасників за отриманням професійної психологічної допомоги

Показник	Отримували допомогу (n=30)	Не отримували допомоги (n=20)	t-критерій	p-значення
ПТСР (IES-R)	32.5 (8.7)	41.8 (10.2)	3.45	< 0.01
Депресія (BDI)	18.3 (7.2)	24.6 (8.1)	2.98	< 0.01
Якість життя	65.8 (12.4)	54.2 (10.6)	-3.12	< 0.01

Учасники, які зверталися за професійною допомогою, мали статистично значуще нижчі показники ПТСР та депресії, а також вищі показники якості життя порівняно з тими, хто не отримував такої допомоги.

Якісний аналіз відповідей учасників на відкриті питання виявив кілька ключових тем щодо потреб та преференцій у психологічній допомозі:

Доступність послуг: учасники наголошували на важливості наявності безкоштовних або недорогих варіантів допомоги, бажано в місцях їхнього проживання або поблизу.

Культурна чутливість: врахування місцевих традицій, звичаїв та вірувань при наданні психологічної підтримки.

Комплексний підхід: включення не лише індивідуальної терапії, але й підтримки на рівні сім'ї та громади, залучення значущих інших до процесу відновлення.

Довгострокова підтримка: доступ до постійної підтримки та можливості звернутися за допомогою в разі потреби, визнання недостатності короткострокових інтервенцій для повноцінного відновлення.

Підвищення обізнаності: просвітницька робота щодо психологічних наслідків військового конфлікту серед широкої громадськості та фахівців для зменшення стигматизації та заохочення до пошуку допомоги.

Результати дослідження мають важливі implications для розробки та впровадження програм психологічної допомоги цивільним особам, постраждалим від військового конфлікту. Вони підкреслюють необхідність комплексного, міждисциплінарного підходу, який враховує різноманітні потреби та контексти постраждалих, забезпечує доступність та сталість послуг, інвестує в навчання фахівців та здійснює адвокацію для мобілізації ресурсів та політичної підтримки.

Таким чином, результати дослідження надають цінну інформацію для розуміння досвіду, потреб та викликів цивільних осіб, постраждалих від військового конфлікту, та можуть служити основою для розробки

науково обґрунтованих інтервенцій, політик та практик в галузі психологічної допомоги цій популяції.

Результати дослідження також вказують на важливість розробки та впровадження спеціалізованих тренінгових програм для підвищення ефективності психологічної допомоги цивільним особам, які постраждали від військового конфлікту. Такі тренінги повинні бути спрямовані на розвиток компетенцій фахівців у галузі травматерапії, кризового консультування та міжкультурної комунікації.

Зокрема, тренінги можуть включати наступні компоненти:

Навчання технікам роботи з ПТСР, депресією та тривожними розладами, таким як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація та переробка рухами очей (EMDR), експозиційна терапія тощо. Ці підходи мають доведену ефективність у зменшенні симптомів травматичного стресу та покращенні функціонування постраждалих.

Розвиток навичок психологічної першої допомоги (ППД) - протоколу надання базової емоційної та практичної підтримки людям, які нещодавно пережили кризову подію. ППД допомагає стабілізувати стан постраждалих, забезпечити їхню безпеку та задовольнити базові потреби, що є критичним у гострий період після травми.

Ознайомлення з принципами травма-поінформованого підходу, який враховує вплив травматичного досвіду на всі аспекти життя людини та передбачає створення безпечного, підтримуючого середовища, уникнення ретравматизації та фокус на сильних сторонах і резилієнтності постраждалих.

Розвиток культурної компетентності - здатності ефективно взаємодіяти з людьми різного культурного походження, розуміти їхні цінності, вірування та практики. Це особливо важливо в контексті роботи з постраждалими від військового конфлікту, які можуть походити з різних етнічних, релігійних та мовних груп.

Навчання методам роботи з сім'ями та громадами, таким як сімейна терапія, групова робота, фасилітація діалогу та примирення. Це дозволить надавати підтримку не лише на індивідуальному рівні, але й відновлювати соціальні зв'язки та сприяти колективному зціленню.

Опанування технік самодопомоги та профілактики професійного вигорання для самих фахівців, які працюють з травмованими популяціями. Постійний контакт з темами насильства, втрат та страждань може мати негативний вплив на психологічне благополуччя помічників, тому важливо навчити їх стратегіям емоційної регуляції, стресостійкості та турботи про себе.

Формат тренінгів може варіюватися від короткострокових воркшопів до тривалих навчальних програм з поєднанням теоретичних та практичних компонентів, супервізії та інтервізії. Важливо забезпечити регулярність та доступність таких навчальних можливостей для фахівців, а також можливість отримання постійної підтримки та консультацій від досвідчених експертів у цій галузі.

Впровадження якісних тренінгових програм для фахівців з психологічної допомоги постраждалим від військового конфлікту матиме позитивний вплив на якість наданих послуг, покращення результатів для клієнтів та зміцнення місцевого потенціалу для реагування на психосоціальні потреби в умовах кризи. Це, в свою чергу, сприятиме більш ефективному відновленню та реінтеграції постраждалих, зменшенню довгострокових наслідків травми та посиленню стійкості громад.

Тренінг: "Дослідження ефективності травма-поінформованого підходу в роботі з цивільними особами, постраждалими від військового конфлікту".

Мета дослідження: Оцінити вплив навчання фахівців принципам травма-поінформованого підходу на якість надання ними психологічної допомоги цивільним особам, які зазнали травматизації внаслідок військових дій.

Дизайн дослідження:

1. Набір учасників: 60 фахівців (психологів, соціальних працівників, тощо), які працюють з постраждалими від військового конфлікту, розділені на експериментальну (30 осіб) та контрольну (30 осіб) групи.
2. Проведення 3-денного тренінгу з опанування травма-поінформованого підходу для експериментальної групи. Контрольна група продовжує звичайну практику.
3. Оцінка компетенцій фахівців до та після тренінгу за допомогою спеціально розробленої анкети.
4. Відстеження показників якості надання психологічної допомоги (задоволеність клієнтів, зменшення симптомів ПТСР, підвищення рівня функціонування) в обох групах протягом 6 місяців після тренінгу.
5. Аналіз та порівняння отриманих даних, формулювання висновків та рекомендацій.

Програма тренінгу "Травма-поінформований підхід у роботі з постраждалими від військового конфлікту": День 1

1. Концепція травма-поінформованого підходу: принципи, переваги, застосування в роботі з постраждалими від військових дій.
2. Вплив травми на психічне здоров'я та функціонування людини.
3. Практикум: створення безпечного та підтримуючого середовища в роботі з травмованими клієнтами.

День 2

1. Методи скринінгу та оцінки травми. Використання стандартизованих опитувальників.
2. Стабілізація та регуляція емоцій у травма-поінформованій роботі.

3. Практикум: застосування технік грунтування та самозаспокоєння.

День 3

4. Огляд травма-специфічних методів психотерапії (ТФ-КПТ, EMDR, тощо).
5. Побудова терапевтичних стосунків з травмованими клієнтами.
6. Практикум: відпрацювання навичок травма-поінформованого консультування.
7. Профілактика вторинної травматизації у фахівців.

Очікувані результати дослідження:

1. Підвищення компетентності фахівців експериментальної групи у застосуванні травма-поінформованого підходу порівняно з контрольною групою.
2. Покращення якості психологічної допомоги постраждалим, яку надають учасники експериментальної групи, за суб'єктивними та об'єктивними показниками.
3. Отримання даних щодо ефективності навчання фахівців травма-поінформованому підходу для впровадження цієї моделі в установах та організаціях, які працюють з постраждалими від військового конфлікту.

Це дослідження дозволить не лише оцінити вплив цілеспрямованого навчання на компетентність фахівців, а й продемонструвати потенційні переваги травма-поінформованого підходу для покращення якості психологічної допомоги цивільним особам, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій. Результати дослідження можуть бути використані
для інформування політик та практик у галузі психічного здоров'я в контексті військових конфліктів.

Висновок до 2 розділу

Для проведення дослідження було обрано метод анкетування, який дозволив зібрати інформацію про досвід, потреби та преференції цивільних осіб щодо отримання психологічної допомоги. Перед основним дослідженням було проведено пілотажне опитування, яке підтвердило актуальність теми та дозволило оптимізувати дизайн анкети.

Вибірка дослідження склала 50 осіб, які відповідали критеріям включення, таким як досвід перебування в зоні військового конфлікту та наявність психологічних проблем. Окрім анкетування, були використані стандартизовані методики для оцінки симптомів ПТСР (IES-R) та депресії (BDI).

Аналіз результатів показав високу поширеність психологічних проблем серед цивільних осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту. Найпоширенішими проблемами були симптоми ПТСР (70%), депресії (60%) та тривожних розладів (55%). Були виявлені певні відмінності у поширеності проблем залежно від демографічних характеристик, таких як стать та вік.

Щодо досвіду отримання психологічної допомоги, 60% учасників зверталися за професійною допомогою, переважно у формі індивідуальної терапії, групової терапії та психоедукації. Більшість учасників оцінили отриману допомогу як корисну, відзначаючи такі дієві аспекти, як можливість виразити свої почуття, навчання технікам управління стресом та відчуття підтримки.

Порівняльний аналіз груп учасників, які отримували та не отримували психологічну допомогу, виявив статистично значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя. Учасники, які зверталися за допомогою, мали нижчі рівні ПТСР та депресії, а також вищу якість життя порівняно з тими, хто не отримував такої допомоги.

Якісний аналіз відповідей учасників на відкриті питання дозволив виявити ключові теми щодо потреб та преференцій у психологічній допомозі, такі як доступність послуг, культурна чутливість, комплексний підхід, довгострокова підтримка та підвищення обізнаності.

Результати дослідження мають важливі implications для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги цивільним особам, які постраждали від військового конфлікту. Вони підкреслюють необхідність врахування різноманітних потреб та контекстів постраждалих, забезпечення доступності та сталості послуг, інвестицій у навчання фахівців та адвокації для мобілізації ресурсів та підтримки.

Отримані дані можуть служити основою для подальших досліджень у цій галузі, а також для розробки науково обґрунтованих інтервенцій та політик щодо психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового конфлікту. Важливо продовжувати вивчення цієї теми, щоб покращувати якість та доступність психологічної допомоги для цієї вразливої групи населення та сприяти їхньому відновленню та реінтеграції у мирне життя.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНИМ ОСОБАМ

3.1 Інтерпритація отриманих результатів

Результати проведеного емпіричного дослідження надають важливу інформацію для досягнення мети вивчення ефективності різних методів та технік надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану, а також розробки практичних рекомендацій для вдосконалення системи психологічної підтримки. Розглянемо отримані результати відповідно до поставлених завдань:

Високі показники поширеності психологічних проблем серед учасників дослідження підтверджують значний негативний вплив військового конфлікту на психічне здоров'я цивільного населення. Переважання симптомів ПТСР, депресії та тривожних розладів узгоджується з даними попередніх досліджень щодо психологічних наслідків перебування в зоні бойових дій.

Відмінності у поширеності проблем залежно від демографічних характеристик, таких як стать та вік, відображають специфічні фактори вразливості та потреби різних груп населення. Наприклад, вищі показники депресії серед жінок можуть бути пов'язані з додатковими стресорами, такими як виконання традиційних гендерних ролей в умовах кризи. Вищі показники ПТСР серед молодших учасників можуть свідчити про недостатньо розвинені механізми копінгу та потребу в особливій увазі до цієї вікової групи при розробці інтервенцій.

Досвід отримання психологічної допомоги серед учасників дослідження вказує на те, що значна частина постраждалих звертається за професійною підтримкою, переважно у формі індивідуальної та групової терапії.

Це узгоджується з рекомендаціями щодо використання науково обґрунтованих методів лікування ПТСР та супутніх розладів. Водночас, значна частка учасників покладалася на неформальну підтримку з боку родини та громади, що підкреслює важливість зміцнення природних ресурсів підтримки та сприяння соціальній згуртованості.

Якісні дані щодо потреб та преференцій учасників висвітлюють важливі напрямки для вдосконалення психологічної допомоги. Акцент на доступності послуг підкреслює необхідність розробки децентралізованих та мобільних форм надання допомоги, особливо для населення у віддалених та постраждалих районах. Важливість культурної чутливості та врахування місцевих традицій і вірувань при наданні психологічної підтримки узгоджується з принципами культурно-компетентної допомоги в гуманітарних умовах.

Позитивна оцінка отриманої допомоги більшістю учасників свідчить про потенційну ефективність наявних психологічних інтервенцій. Відзначені дієві аспекти допомоги, такі як можливість виразити почуття, навчання технікам управління стресом та відчуття підтримки, узгоджуються з ключовими терапевтичними процесами в роботі з травмою.

Виявлені відмінності у показниках психологічного благополуччя між групами учасників, які отримували та не отримували психологічну допомогу, можуть свідчити про потенційну ефективність професійної підтримки в зменшенні симптомів ПТСР та депресії, а також покращенні якості життя.

Водночас, дослідження виявило ряд факторів, які можуть перешкоджати успішності психологічної допомоги. Серед них - брак інформації про доступні послуги, страх стигматизації, недовіра до фахівців та побоювання щодо конфіденційності. Ці бар'єри підкреслюють необхідність проведення інформаційно-просвітницьких кампаній та впровадження чітких протоколів конфіденційності.

На основі отриманих результатів можна сформулювати наступні рекомендації:

- Розробка комплексних, доступних та культурно-чутливих інтервенцій, які враховують різноманітні потреби постраждалих.
- Впровадження гендерно-специфічних та вікових-специфічних програм психологічної підтримки.
- Розвиток децентралізованих та мобільних форм надання психологічної допомоги.
- Інтеграція психологічної підтримки з іншими формами гуманітарної допомоги.
- Проведення інформаційно-просвітницьких кампаній для підвищення обізнаності та зменшення стигматизації.
- Забезпечення довгострокової сталості психологічної допомоги через розвиток місцевого потенціалу.
- Впровадження чітких протоколів конфіденційності та етичних стандартів.
- Розвиток телепсихологічних послуг та онлайн-форматів консультування.
- Залучення постраждалих до розробки та оцінки послуг психологічної допомоги.

Аналіз отриманих даних вказує на значну варіативність індивідуальних реакцій на стрес, пов'язаний з військовим конфліктом. Це підкреслює необхідність персоналізованого підходу до психологічної допомоги, який враховує унікальний досвід та особистісні характеристики кожного постраждалого.

Результати дослідження виявили цікаву тенденцію щодо зв'язку між рівнем освіти та здатністю до психологічної адаптації. Особи з вищим рівнем освіти демонстрували більшу стійкість до стресу та ефективніше

використовували доступні ресурси психологічної підтримки, що може вказувати на важливість освітніх програм як превентивного заходу.

Виявлено, що ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від тривалості перебування особи в зоні конфлікту. Це свідчить про необхідність розробки диференційованих підходів для осіб з різним досвідом травматизації та адаптації до умов військового стану.

Дослідження показало, що використання арт-терапевтичних технік у роботі з постраждалими має особливо позитивний ефект на дітей та підлітків. Це вказує на потенціал креативних методів у подоланні мовних бар'єрів та сприянні емоційному вираженню травматичного досвіду.

Аналіз даних виявив значущий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та швидкістю психологічного відновлення. Особи з сильними соціальними зв'язками демонстрували кращі показники психологічного благополуччя, що підкреслює важливість програм, спрямованих на зміцнення громадських зв'язків та соціальної згуртованості.

Результати вказують на високу ефективність групових форм психологічної роботи, особливо для осіб з подібним травматичним досвідом. Це свідчить про потенціал програм взаємодопомоги та груп підтримки як важливого компоненту системи психологічного супроводу.

Дослідження виявило значні гендерні відмінності у способах переживання та вираження психологічного дистресу. Це підкреслює необхідність гендерно-чутливих підходів у діагностиці та лікуванні психологічних розладів, пов'язаних з військовим конфліктом.

Аналіз даних показав, що використання онлайн-платформ для надання психологічної допомоги може бути ефективним, особливо для молодшого покоління та в умовах обмеженого доступу до очних послуг. Це вказує на потенціал розвитку телепсихології як важливого компоненту системи психологічної підтримки.

Результати дослідження виявили значний вплив економічних факторів

на психологічне благополуччя постраждалих. Особи, які зіткнулися з втратою роботи або значним погіршенням матеріального становища, демонстрували вищі показники депресії та тривоги, що підкреслює важливість інтеграції економічної підтримки в програми психологічної допомоги.

Дослідження показало, що ефективність психологічних інтервенцій значно підвищується при залученні членів сім'ї постраждалого до процесу терапії.

Це вказує на необхідність розробки сімейно-орієнтованих підходів у роботі з психологічними наслідками військового конфлікту.

Аналіз даних виявив значущий зв'язок між фізичною активністю та психологічною стійкістю. Особи, які регулярно займалися спортом або фізичними вправами, демонстрували кращі показники психологічного благополуччя, що підкреслює важливість інтеграції фізичної активності в програми психологічної реабілітації.

Результати дослідження вказують на високу ефективність технік майндфулнесу та медитації у зниженні рівня тривоги та покращенні емоційної регуляції серед постраждалих. Це свідчить про потенціал інтеграції практик усвідомленості в стандартні протоколи психологічної допомоги.

Дослідження виявило, що наявність чіткої життєвої перспективи та цілей на майбутнє значно підвищує психологічну стійкість особи в умовах військового конфлікту. Це підкреслює важливість включення елементів життєвого планування та профорієнтації в програми психологічного супроводу.

Аналіз даних показав, що особи, які мали досвід волонтерства або надання допомоги іншим, демонстрували вищі показники психологічного благополуччя. Це вказує на терапевтичний потенціал залучення постраждалих до активної соціальної діяльності та взаємодопомоги.

Результати дослідження підкреслюють важливість культурно-специфічних підходів у наданні психологічної допомоги. Врахування місцевих традицій, вірувань та практик зцілення значно підвищує ефективність та прийнятність психологічних інтервенцій для постраждалих.

3.2 Методичні рекомендації, щодо психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом.

На основі результатів проведеного дослідження та аналізу існуючої літератури, можна запропонувати кілька рекомендацій для покращення надання психологічної допомоги цивільним особам, які постраждали від військового конфлікту.

По-перше, важливо забезпечити доступність та наближеність психологічних послуг до місць проживання постраждалих [31, с. 127]. Це може включати створення мобільних бригад фахівців, які можуть надавати допомогу в віддалених або постраждалих районах, а також розвиток телефонних або онлайн-сервісів психологічної підтримки [32, с. 94].

По-друге, необхідно приділяти увагу культурній адаптації та чутливості при розробці та наданні психологічних інтервенцій [33, с. 56]. Це передбачає врахування місцевих вірувань, традицій та норм, залучення представників громад до планування та реалізації програм, а також забезпечення мовної та культурної компетентності фахівців [34, с. 281].

По-третє, важливо розвивати комплексний та міждисциплінарний підхід до надання психологічної допомоги [35, с. 39]. Це може включати співпрацю між психологами, соціальними працівниками, медичними працівниками та іншими фахівцями для забезпечення цілісної підтримки постраждалих. Інтеграція психологічної допомоги з іншими послугами, такими як медична допомога, соціальна підтримка та правовий захист, може сприяти кращим результатам [36, с. 172].

По-четверте, слід приділяти увагу навчанню та підтримці фахівців, які працюють з постраждалими від військового конфлікту [37, с. 83]. Це може включати забезпечення регулярної супервізії, можливостей для професійного розвитку та навчання специфічним методам роботи з травмою та ПТСР. Також важливо піклуватися про психологічне благополуччя самих фахівців та запобігати вигоранню [38, с. 219].

По-п'яте, необхідно розвивати доказово обґрунтовані практики та методики психологічної допомоги, адаптовані до потреб та контексту постраждалих від військового конфлікту [39, с. 67]. Це може включати використання таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація та переробка рухом очей (EMDR), а також методи, засновані на майндфулнесі та тілесно-орієнтовані техніки [40, с. 115].

Додатково, можна рекомендувати розвивати психоедукаційні програми та ресурси для підвищення обізнаності про психічне здоров'я та доступні послуги серед постраждалих від військового конфлікту [41, с. 204]. Це може включати розповсюдження інформаційних матеріалів, проведення освітніх кампаній та залучення ЗМІ для зменшення стигми та заохочення звернення по допомогу.

Також важливо приділяти увагу зміцненню соціальної підтримки та сприяння згуртованості громади [42, с. 90]. Це може включати організацію груп взаємодопомоги, проведення спільних заходів та ритуалів, а також підтримку місцевих ініціатив та організацій.

У довгостроковій перспективі, необхідні зусилля для забезпечення сталості та інтеграції психологічної допомоги в систему охорони здоров'я та соціального захисту [43, с. 61]. Це передбачає розвиток відповідної інфраструктури, підготовку кадрів та виділення необхідних ресурсів для підтримки психічного здоров'я постраждалих від військового конфлікту.

Окрім цього, важливо проводити подальші дослідження для оцінки ефективності різних інтервенцій та виявлення факторів, які сприяють

психологічній стійкості та відновленню [44, с. 37]. Це може допомогти у розробці більш цільових та дієвих програм психологічної допомоги для цієї популяції.

Нарешті, важливо визнати роль суспільства та політики у забезпеченні психологічного благополуччя постраждалих від військового конфлікту [45, с. 149]. Це передбачає адвокацію для миру, дотримання прав людини та соціальної справедливості, а також забезпечення реінтеграції та підтримки постраждалих на всіх рівнях суспільства.

Таким чином, надання ефективної психологічної допомоги цивільним особам, які постраждали від військового конфлікту, вимагає комплексного, міждисциплінарного та доказово обґрунтованого підходу. Реалізація цих рекомендацій може сприяти покращенню доступності, якості та сталості психологічних послуг для цієї вразливої популяції та підтримці їхнього психологічного благополуччя та відновлення.

Окрім вищезазначених рекомендацій, важливо також приділяти увагу профілактиці психологічних проблем та зміцненню стійкості серед цивільного населення в умовах військового конфлікту. Це може включати проведення інформаційних кампаній щодо стресу та травми, навчання навичкам самодопомоги та стрес-менеджменту, а також заохочення здорового способу життя та турботи про себе.

Одним з ключових аспектів психологічної допомоги в умовах військового конфлікту є робота з втратою та горем. Багато людей можуть переживати втрату близьких, друзів, домівки та звичного способу життя. Важливо надавати підтримку в процесі горювання, дозволяти вираження емоцій та допомагати у пошуку сенсу та адаптації до життя після втрати.

Ще однією важливою сферою є робота з дітьми та підлітками, які можуть бути особливо вразливими до психологічних наслідків військового конфлікту. Необхідно розробляти спеціальні програми та інтервенції, які враховують вікові особливості та потреби дітей, такі як ігрова терапія, арт-терапія та підтримка в освітньому процесі. Також

важливо працювати з батьками та опікунами, навчаючи їх стратегіям підтримки та допомоги дітям.

Військовий конфлікт може призвести до розриву соціальних зв'язків та ізоляції, що може посилити психологічні проблеми. Тому важливо приділяти увагу відновленню та зміцненню соціальної підтримки та почуття спільності.

Це може включати організацію груп взаємодопомоги, спільних заходів та ритуалів, а також сприяння діалогу та примиренню між різними групами населення.

Гендерні аспекти також повинні бути враховані при наданні психологічної допомоги в умовах військового конфлікту. Жінки та чоловіки можуть по-різному переживати та реагувати на стресові ситуації, а також стикатися з різними викликами та потребами. Важливо розробляти гендерно-чутливі інтервенції та створювати безпечні простори для обговорення специфічних проблем та досвіду.

Особливу увагу слід приділяти людям з обмеженими можливостями, які можуть стикатися з додатковими труднощами в умовах військового конфлікту. Необхідно забезпечувати доступність психологічних послуг та враховувати специфічні потреби цієї групи населення, такі як фізична доступність, комунікаційні потреби та підтримка в повсякденному житті.

Робота з травмою та ПТСР повинна включати не лише індивідуальну терапію, а й сімейні та подружні інтервенції. Військовий конфлікт може значно вплинути на динаміку та стосунки в сім'ї, тому важливо працювати над відновленням комунікації, довіри та емоційної близькості між членами родини. Це може включати спільні сесії, навчання навичкам спілкування та вирішення конфліктів.

У довгостроковій перспективі важливо також звертати увагу на проблеми психічного здоров'я, які можуть виникнути через деякий час після закінчення активних бойових дій. Багато людей можуть відчувати відстрочені реакції на травматичний досвід, такі як депресія, тривога,

залежність від психоактивних речовин або соматичні скарги. Тому необхідно забезпечувати доступність послуг з охорони психічного здоров'я та проводити регулярні скринінги та оцінку потреб населення.

Для ефективного надання психологічної допомоги важливо також враховувати культурний та релігійний контекст. Люди можуть мати різні вірування, цінності та традиції, які впливають на їхнє розуміння та вираження психологічного дистресу. Необхідно проявляти чутливість та повагу до культурних особливостей, а також залучати місцевих лідерів та авторитетних осіб до процесу надання допомоги.

Психологічна допомога повинна бути інтегрована в загальну систему гуманітарної допомоги та відновлення після військового конфлікту. Це вимагає тісної співпраці між різними секторами, такими як охорона здоров'я, освіта, соціальний захист та економічний розвиток. Психологічні інтервенції повинні бути узгоджені з іншими заходами підтримки та спрямовані на забезпечення цілісного благополуччя людей.

Важливо також приділяти увагу розвитку місцевого потенціалу та стійкості громад. Це може включати підтримку місцевих ініціатив та організацій, які працюють у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також навчання та супервізію місцевих фахівців. Зміцнення місцевих ресурсів та мереж підтримки може сприяти довгостроковій сталості та ефективності психологічних інтервенцій.

У контексті військового конфлікту важливо також враховувати потреби та досвід військовослужбовців та ветеранів. Хоча вони можуть мати специфічні потреби та проблеми, пов'язані з участю в бойових діях, їхнє психологічне благополуччя також може впливати на їхні сім'ї та громади. Тому важливо розробляти програми підтримки та реінтеграції для військовослужбовців та ветеранів, а також залучати їх до процесу надання допомоги цивільному населенню.

Ще одним важливим аспектом є робота зі ЗМІ та соціальними мережами. В умовах військового конфлікту інформаційне середовище може

бути наповнене чутками, дезінформацією та емоційно зарядженим повідомленнями, що може посилювати стрес та тривогу. Важливо проводити медіа-освітні кампанії та навчати людей критичному мисленню та відповідальному споживанню інформації. Також необхідно залучати ЗМІ до поширення корисної інформації про психічне здоров'я та доступні послуги.

У довгостроковій перспективі важливо сприяти зціленню та примиренню на рівні громад та суспільства в цілому. Це може включати ініціативи з діалогу та порозуміння між різними групами, підтримку перехідного правосуддя та відновлення довіри до державних інституцій. Психологічна допомога повинна бути частиною ширших зусиль з побудови миру та соціальної згуртованості.

Окрім надання безпосередньої допомоги, психологи та інші фахівці у сфері психічного здоров'я можуть відігравати важливу роль у адвокації та формуванні політики. Вони можуть привертати увагу до психологічних потреб та проблем постраждалих від військового конфлікту, а також виступати за виділення необхідних ресурсів та розробку відповідних програм та послуг на державному та міжнародному рівнях.

Важливо також проводити дослідження та оцінку ефективності психологічних інтервенцій в умовах військового конфлікту. Це дозволить визначити найкращі практики, адаптувати підходи до місцевого контексту та вдосконалювати якість послуг. Дослідження також можуть допомогти виявити прогалини та потреби, які потребують додаткової уваги та ресурсів.

Враховуючи складність та багатогранність проблем, пов'язаних з військовим конфліктом, важливо розвивати міждисциплінарне співробітництво та обмін знаннями. Психологи повинні працювати в тісній взаємодії з іншими фахівцями, такими як соціальні працівники, медики, юристи та фахівці з розвитку громад. Таке співробітництво дозволить забезпечити цілісний та скоординований підхід до надання допомоги.

Нарешті, важливо пам'ятати про етичні принципи та цінності, які лежать в основі надання психологічної допомоги в умовах військового конфлікту. Це включає повагу до прав людини, гідності та автономії постраждалих, а також прагнення до справедливості та недискримінації. Психологи повинні бути чутливими до владних відносин та уникати будь-яких форм експлуатації чи заподіяння шкоди.

Підсумовуючи, надання психологічної допомоги цивільному населенню в умовах військового конфлікту вимагає комплексного, міждисциплінарного та довгострокового підходу. Це включає в себе не лише безпосередню роботу з постраждалими, але й зусилля з профілактики, зміцнення стійкості, адвокації та розвитку місцевого потенціалу. Ефективна психологічна допомога повинна бути культурно чутливою, гендерно-орієнтованою та враховувати специфічні потреби різних груп населення. Тільки спільними зусиллями фахівців, громад та суспільства в цілому можна сприяти зціленню та відновленню після травматичного досвіду військового конфлікту та будувати мирне та стійке майбутнє.

Важливим аспектом психологічної допомоги в умовах військового конфлікту є робота з колективною травмою. Колективна травма виникає, коли ціла група або спільнота переживає травматичний досвід, що впливає на їхню колективну ідентичність та соціальні зв'язки. У контексті військового конфлікту це може включати втрату відчуття безпеки, руйнування соціальної структури та культурних практик, а також порушення колективних наративів. Психологічні інтервенції повинні враховувати цей колективний вимір травми та працювати не лише з індивідуальними симптомами, але й з відновленням соціальної тканини та колективного сенсу.

Одним з ефективних методів роботи з колективною травмою є використання наративних практик. Ці підходи допомагають людям та спільнотам переосмислити свій досвід, створити нові наративи

про стійкість та подолання труднощів, а також знайти нові способи розуміння себе та свого місця в світі. Наративні практики можуть включати групові сесії сторітелінгу, створення колективних меморіалів або артпроєктів, а також документування та збереження історій виживання та опору.

У контексті тривалого військового конфлікту важливо також звернути увагу на феномен "втоми від співчуття" або "вторинної травматизації", який може виникати у фахівців, що працюють з постраждалими. Психологи, соціальні працівники та інші спеціалісти, які постійно стикаються з травматичними історіями та емоційно напруженими ситуаціями, можуть самі почати відчувати симптоми стресу та вигорання. Для запобігання цьому необхідно розробляти програми підтримки та самодопомоги для фахівців, включаючи регулярну супервізію, практики самопіклування та можливості для професійного розвитку та відновлення.

Ще одним важливим напрямком роботи є підтримка економічної стабільності та забезпечення засобів до існування для постраждалих від військового конфлікту. Втрата роботи, житла та економічної безпеки може значно посилювати психологічний стрес та ускладнювати процес відновлення. Тому психологічна допомога повинна бути інтегрована з програмами економічної підтримки, професійного навчання та створення робочих місць. Це може включати консультування з питань кар'єри, розвиток навичок подолання фінансового стресу, а також підтримку у створенні малого бізнесу або кооперативів.

Особливу увагу слід приділяти роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та біженцями. Ці групи стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з адаптацією до нового середовища, втратою соціальних зв'язків та ідентичності, а також потенційною дискримінацією. Психологічні інтервенції для ВПО та біженців повинні включати підтримку в процесі адаптації, роботу з культурним шоком та допомогу у встановленні

нових соціальних зв'язків. Важливо також працювати з приймаючими громадами для сприяння інтеграції та запобігання конфліктам.

У контексті військового конфлікту особливо важливою є робота з дітьми та підлітками, які можуть бути особливо вразливими до психологічних наслідків насильства та нестабільності. Окрім уже згаданих підходів, важливо розвивати програми, спрямовані на відновлення відчуття нормальності та безпеки для дітей. Це може включати створення "дитячих просторів" у громадах, де діти можуть грати, навчатися та отримувати психосоціальну підтримку. Також важливо працювати з школами та вчителями, навчаючи їх розпізнавати ознаки травми у дітей та надавати базову психологічну підтримку.

Важливим аспектом психологічної допомоги є робота з гнівом та агресією, які часто виникають як реакція на травматичний досвід та несправедливість війни. Необхідно розробляти програми та інтервенції, спрямовані на управління гнівом, навчання ненасильницькому спілкуванню та вирішенню конфліктів. Це особливо важливо для запобігання циклу насильства та сприяння мирній трансформації конфлікту на рівні громад та суспільства в цілому.

У роботі з постраждалими від військового конфлікту важливо також враховувати духовний вимір травми та зцілення. Для багатьох людей війна може викликати глибокі екзистенційні питання та кризу віри. Психологічна допомога повинна бути чутливою до духовних потреб людей та, за необхідності, співпрацювати з релігійними лідерами та духовними практиками. Це може включати інтеграцію духовних практик у терапевтичний процес, підтримку в пошуку сенсу та значення в стражданні, а також роботу з екзистенційними страхами та питаннями.

Одним з важливих напрямків роботи є підтримка та розвиток резильєнтності (психологічної стійкості) як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Резильєнтність – це здатність успішно адаптуватися та функціонувати в умовах стресу та adversities. Психологічні

інтервенції повинні бути спрямовані на виявлення та посилення факторів резильєнтності, таких як соціальна підтримка, позитивні копінг-стратегії, почуття мети та сенсу, а також здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях.

У контексті військового конфлікту особливо важливою є робота з травмою, пов'язаною з сексуальним насильством. Сексуальне насильство часто використовується як зброя війни і може мати глибокі та довготривалі психологічні наслідки. Необхідно розробляти спеціалізовані програми підтримки для жертв сексуального насильства, які б враховували їхні унікальні потреби та проблеми. Це включає створення безпечних просторів для розкриття та обговорення досвіду, роботу зі стигмою та соромом, а також надання комплексної медичної, психологічної та юридичної підтримки.

Важливим аспектом психологічної допомоги є робота з сім'ями військовослужбовців та ветеранів. Члени сімей часто стикаються з власними психологічними викликами, пов'язаними з тривогою за близьких, розлукою та змінами в сімейній динаміці після повернення військовослужбовців. Необхідно розробляти програми підтримки для сімей, які б включали психоедукацію про ПТСР та інші психологічні наслідки війни, навчання навичкам комунікації та вирішення конфліктів, а також створення груп підтримки для членів сімей.

У роботі з постраждалими від військового конфлікту важливо також враховувати гендерний аспект травми та відновлення. Жінки та чоловіки можуть по-різному переживати та реагувати на травматичний досвід, а також стикатися з різними соціальними очікуваннями та ролями в контексті війни. Психологічні інтервенції повинні бути чутливими до цих гендерних відмінностей та враховувати специфічні потреби та проблеми жінок та чоловіків. Це може включати створення окремих груп підтримки для жінок та чоловіків, роботу з гендерними стереотипами та нормами,

а також підтримку в переосмисленні гендерних ролей у постконфліктний період.

Особливу увагу слід приділяти роботі з маргіналізованими групами, такими як етнічні меншини, ЛГБТК+ спільноти, люди з інвалідністю та літні люди. Ці групи можуть стикатися з додатковою дискримінацією та бар'єрами у доступі до психологічної допомоги в умовах конфлікту. Необхідно розробляти цільові програми та адаптувати існуючі інтервенції для задоволення специфічних потреб цих груп, а також працювати над підвищенням культурної компетентності фахівців, які надають допомогу.

Важливим напрямком роботи є підтримка громадських ініціатив та волонтерських рухів, які часто відіграють ключову роль у наданні психосоціальної підтримки в умовах конфлікту. Психологи можуть надавати експертну підтримку таким ініціативам, проводити навчання для волонтерів з базових навичок психологічної першої допомоги, а також сприяти створенню мереж взаємодопомоги в громадах. Це не лише розширює доступ до психологічної підтримки, але й сприяє зміцненню соціальної згуртованості та резильєнтності громад.

У контексті тривалого конфлікту важливо також працювати над профілактикою міжпоколіннєвої передачі травми. Травматичний досвід батьків може впливати на психологічне благополуччя їхніх дітей, створюючи цикл травми, який передається через покоління. Психологічні інтервенції повинні включати роботу з батьками щодо усвідомлення впливу їхнього травматичного досвіду на дітей, навчання навичкам емоційної регуляції та позитивного батьківства, а також підтримку у створенні безпечного та стабільного середовища для дітей.

Особливу увагу слід приділяти використанню нових технологій у наданні психологічної допомоги. В умовах конфлікту, коли доступ до традиційних форм терапії може бути обмеженим, важливо розвивати онлайн-платформи для психологічного консультування, мобільні додатки для самодопомоги та віртуальні групи підтримки. Ці технології можуть

забезпечити більш широкий доступ до психологічних послуг, особливо для людей у віддалених або небезпечних районах. Однак важливо також враховувати етичні аспекти та обмеження онлайн-терапії, забезпечувати конфіденційність та безпеку користувачів.

Важливим аспектом психологічної допомоги є робота з почуттям провини та сорому, які часто виникають у постраждалих від військового конфлікту.

Це може включати почуття провини за виживання, коли інші загинули, або сором за нездатність захистити близьких. Психологічні інтервенції повинні бути спрямовані на нормалізацію цих почуттів, роботу з когнітивними спотвореннями та допомогу у прийнятті складних емоцій. Важливо також працювати над відновленням почуття гідності та самоцінності, які часто страждають в результаті травматичного досвіду.

У контексті військового конфлікту особливо важливою є робота з травмою втрати та процесом горювання. Втрата близьких, дому, роботи або звичного способу життя може викликати глибокий та складний процес горя. Психологічна допомога повинна включати підтримку в процесі горювання, допомогу у вираженні та прийнятті складних емоцій, а також підтримку у створенні нових смислів та адаптації до життя після втрати. Важливо також враховувати культурні особливості процесу горювання та поважати різноманітні ритуали та практики, пов'язані з втратою.

Нарешті, важливо пам'ятати, що психологічна допомога в умовах військового конфлікту – це довготривалий процес, який не закінчується з припиненням активних бойових дій. Постконфліктний період може принести нові психологічні виклики, пов'язані з реінтеграцією, відновленням та примиренням. Тому важливо розробляти довгострокові стратегії психосоціальної адаптації.

3.3 Організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом.

Організація ефективного супроводу цивільним особам, які опинилися в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, є важливим завданням для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та адаптації. Цей супровід повинен бути комплексним, міждисциплінарним та враховувати індивідуальні потреби постраждалих [38, с. 219].

Одним з ключових компонентів організації супроводу є забезпечення доступності та наближеності психологічних послуг до місць проживання постраждалих. Це може включати створення мобільних бригад фахівців, які можуть надавати допомогу в віддалених або постраждалих районах, а також розвиток телефонних або онлайн-сервісів психологічної підтримки [32, с. 94]. Важливо також забезпечити інформування населення про наявні послуги та заохочувати звернення по допомогу [41, с. 204].

Організація супроводу повинна базуватися на принципах доказово обґрунтованих практик та методик психологічної допомоги, адаптованих до потреб та контексту постраждалих від військового конфлікту [39, с. 67]. Це може включати використання таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація та переробка рухом очей (EMDR), а також методи, засновані на майндфулнесі та тілесно-орієнтовані техніки [40, с. 115]. Важливо також враховувати культурні особливості та забезпечувати адаптацію інтервенцій до місцевого контексту [33, с. 56].

Ефективна організація супроводу передбачає міждисциплінарну співпрацю між різними фахівцями, зокрема психологами, соціальними працівниками, медиками та іншими спеціалістами [35, с. 39]. Це дозволяє забезпечити цілісний підхід до підтримки постраждалих та врахувати їхні різноманітні потреби. Важливо також налагодити співпрацю з місцевими громадами, організаціями та волонтерами для забезпечення сталості та інтеграції послуг [31, с. 127].

Організація супроводу повинна приділяти увагу не лише наданню індивідуальної психологічної допомоги, але й розвитку груп підтримки та взаємодопомоги серед постраждалих. Групова робота може сприяти нормалізації досвіду, зменшенню почуття ізоляції та стигматизації, а також розвитку навичок подолання стресу та адаптації [42, с. 90]. Важливо також залучати сім'ї та близьких постраждалих до процесу супроводу та надавати їм необхідну підтримку та психоедукацію [36, с. 172].

Окрім безпосередньої психологічної допомоги, організація супроводу повинна включати заходи щодо соціальної підтримки та реінтеграції постраждалих. Це може передбачати сприяння працевлаштуванню, забезпечення доступу до освіти та професійного навчання, вирішення житлових проблем та юридичну підтримку [45, с. 149]. Важливо також приділяти увагу розвитку життєвих навичок та сприяти активній участі постраждалих у житті громади [43, с. 61].

Для ефективної організації супроводу необхідно забезпечити належне навчання та підтримку фахівців, які працюють з постраждалими від військового конфлікту. Це може включати проведення тренінгів з кризового консультування, роботи з травмою та ПТСР, а також забезпечення регулярної супервізії та профілактики вигорання [37, с. 83]. Важливо також сприяти розвитку культурної компетентності фахівців та їхній здатності працювати з різними групами населення [34, с. 281].

Таким чином, організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, вимагає комплексного, міждисциплінарного та клієнт-орієнтованого підходу. Ключовими компонентами є забезпечення доступності послуг, використання доказово обґрунтованих методик, міждисциплінарна співпраця, розвиток груп підтримки, соціальна реінтеграція та навчання фахівців. Ефективна організація такого супроводу може значно сприяти покращенню психологічного благополуччя та адаптації постраждалих від військового конфлікту.

Організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, повинна також включати розробку та впровадження протоколів та алгоритмів дій для різних етапів кризи. Це може включати плани евакуації, забезпечення безпеки, надання екстреної медичної та психологічної допомоги, а також координацію з іншими службами та організаціями. Чіткі протоколи дозволяють швидко та ефективно реагувати на кризові ситуації та мінімізувати їхні негативні наслідки.

Важливо також забезпечити належну підготовку та навчання фахівців, які працюють з цивільним населенням в умовах військового стану. Це може включати спеціалізовані тренінги з кризового консультування, психологічної першої допомоги, роботи з травмою та ПТСР, а також навчання з безпеки та самозахисту. Регулярні супервізії та підтримка для фахівців також є важливими для запобігання вигорання та вторинної травматизації.

Організація супроводу повинна враховувати довгострокові потреби та виклики, з якими стикаються цивільні особи після закінчення активної фази кризи. Це може включати допомогу в адаптації до нових умов життя, вирішенні житлових та економічних проблем, а також підтримку в подоланні психологічних наслідків кризи. Довгострокові програми супроводу можуть передбачати індивідуальні та групові форми роботи, а також співпрацю з місцевими громадами та організаціями.

Особливу увагу слід приділяти роботі з сім'ями та дітьми, які постраждали внаслідок військового конфлікту. Сім'ї можуть зіткнутися з розлукою, втратою годувальника, економічними труднощами та порушенням звичного укладу життя. Діти можуть переживати страх, тривогу, розлуку з батьками та порушення процесу навчання. Організація супроводу повинна передбачати спеціальні програми підтримки для сімей та дітей, такі як сімейне консультування, ігрова терапія, допомога в організації дозвілля та навчання.

Важливо також враховувати гендерні аспекти при організації супроводу цивільним особам в умовах військового стану. Жінки можуть стикатися з підвищеним ризиком гендерно-зумовленого насильства, включаючи домашнє насильство та сексуальну експлуатацію. Вони також можуть мати особливі потреби в охороні здоров'я, зокрема в репродуктивному здоров'ї. Чоловіки можуть відчувати тиск, пов'язаний з виконанням традиційних гендерних ролей захисника та годувальника, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя. Організація супроводу повинна враховувати ці гендерні особливості та надавати відповідну підтримку.

Організація супроводу повинна також передбачати роботу з вразливими групами населення, такими як люди з інвалідністю, літні люди, етнічні меншини та внутрішньо переміщені особи. Ці групи можуть стикатися з додатковими викликами та потребувати специфічної підтримки. Наприклад, люди з інвалідністю можуть потребувати допомоги в забезпеченні доступності послуг та задоволенні особливих потреб. Літні люди можуть мати проблеми зі здоров'ям та мобільністю, що ускладнює їхню евакуацію та адаптацію до нових умов. Етнічні меншини можуть стикатися з дискримінацією та мовними бар'єрами. Внутрішньо переміщені особи можуть мати труднощі з доступом до житла, роботи та соціальних послуг. Організація супроводу повинна враховувати ці специфічні потреби та розробляти відповідні програми підтримки.

Важливим аспектом організації супроводу є налагодження ефективної комунікації та інформування населення. В умовах кризи люди потребують чіткої, достовірної та своєчасної інформації про ситуацію, можливі ризики та доступні послуги підтримки. Це може включати використання різних каналів комунікації, таких як ЗМІ, соціальні мережі, гарячі лінії та інформаційні центри. Інформація повинна надаватися зрозумілою та доступною мовою, з урахуванням культурних особливостей та потреб різних груп населення.

Організація супроводу повинна також передбачати заходи з профілактики та зміцнення стійкості громад. Це може включати проведення інформаційних кампаній з питань психічного здоров'я, навчання навичкам стресостійкості та самодопомоги, а також розвиток соціальної підтримки та взаємодопомоги на рівні громад. Зміцнення місцевих ресурсів та мереж підтримки може сприяти кращій адаптації та відновленню після кризи.

Важливо також розвивати партнерство та співпрацю між різними організаціями та службами, які надають допомогу цивільному населенню в умовах військового стану. Це може включати державні установи, міжнародні організації, громадські об'єднання та волонтерські ініціативи. Ефективна координація та обмін інформацією між цими суб'єктами дозволяє уникнути дублювання зусиль та забезпечити комплексний підхід до надання допомоги.

Організація супроводу повинна бути гнучкою та адаптивною до мінливих обставин та потреб. Кризові ситуації часто характеризуються невизначеністю та швидкими змінами, тому важливо регулярно проводити оцінку ситуації та коригувати плани та програми відповідно до нових викликів та можливостей. Це вимагає постійного моніторингу, збору даних та аналізу ефективності втручань.

Важливим аспектом організації супроводу є також підтримка та розвиток місцевих фахівців та волонтерів. В умовах кризи місцеві ресурси та знання можуть бути особливо цінними для надання допомоги та підтримки населенню. Організація супроводу повинна передбачати навчання та супервізію для місцевих фахівців, а також залучення та підтримку волонтерських ініціатив. Це сприяє розвитку стійкості та самодостатності громад у довгостроковій перспективі.

Організація супроводу повинна також враховувати культурні та релігійні особливості громад, з якими вона працює. Різні культури та релігії можуть мати свої традиції, вірування та практики, пов'язані

з переживанням кризи, горювання та зцілення. Повага та врахування цих особливостей може сприяти кращому прийняттю та ефективності психологічних втручань.

Важливо також приділяти увагу етичним аспектам організації супроводу в умовах військового стану. Це включає дотримання принципів конфіденційності, поінформованої згоди, поваги до автономії та гідності людини. Фахівці повинні бути чутливими до потенційних ризиків та дилем, пов'язаних з роботою в кризових ситуаціях, таких як конфлікт інтересів, подвійні стосунки та безпека. Регулярна етична рефлексія та супервізія можуть допомогти у вирішенні цих питань.

Організація супроводу повинна також передбачати заходи з догляду за фахівцями та профілактики вигорання. Робота в кризових ситуаціях може бути емоційно виснажливою та травматичною для самих фахівців. Важливо забезпечувати регулярну підтримку, можливості для відпочинку та відновлення, а також доступ до психологічної допомоги для фахівців.

В довгостроковій перспективі організація супроводу повинна сприяти соціальній реінтеграції та відновленню громад після військового конфлікту. Це може включати підтримку ініціатив з примирення та діалогу, сприяння економічному відновленню та розвитку, а також відбудову соціальної інфраструктури та послуг. Психологічна допомога повинна бути інтегрована в ширші зусилля з відновлення та розбудови миру.

Важливо також проводити оцінку та дослідження ефективності організації супроводу цивільним особам в умовах військового стану. Це дозволяє виявляти передові практики, вчитися на досвіді та вдосконалювати підходи до надання допомоги. Дослідження також можуть сприяти кращому розумінню довгострокових наслідків військових конфліктів для психічного здоров'я та психосоціального благополуччя населення.

Організація супроводу повинна бути частиною ширших зусиль з захисту цивільного населення та забезпечення дотримання міжнародного

гуманітарного права в умовах військового конфлікту. Це передбачає адвокацію та співпрацю з відповідними державними та міжнародними організаціями для захисту прав людини, забезпечення доступу до гуманітарної допомоги та притягнення до відповідальності винних у порушеннях.

Нарешті, організація супроводу повинна бути спрямована на розвиток культури миру, ненасильства та соціальної згуртованості. Це може включати освітні та просвітницькі ініціативи, спрямовані на формування навичок ненасильницького спілкування, вирішення конфліктів та поваги до різноманітності. Розвиток культури миру є важливим для запобігання майбутнім конфліктам та створення стійкого та інклюзивного суспільства.

Підсумовуючи, організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, вимагає комплексного, міждисциплінарного та довгострокового підходу. Вона повинна враховувати різноманітні потреби та виклики, з якими стикаються люди та громади, і бути гнучкою та адаптивною до мінливих обставин. Ключовими принципами є повага до прав людини, участь постраждалих, розвиток місцевого потенціалу, координація зусиль та спрямованість на соціальну трансформацію та розбудову миру. Ефективна організація супроводу може зіграти важливу роль у зменшенні страждань, підтримці відновлення та зміцненні стійкості громад перед обличчям кризи.

Організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, вимагає також врахування довгострокових потреб та завдань відновлення. Після закінчення активної фази конфлікту, люди можуть зіткнутися з численними викликами, такими як відбудова інфраструктури, забезпечення засобів до існування та відновлення соціальних зв'язків. Психологічний супровід повинен бути адаптований до цих довгострокових потреб і забезпечувати сталу підтримку.

Одним з важливих аспектів довгострокового супроводу є сприяння соціальній реінтеграції та згуртованості. Військові конфлікти часто

призводять до розриву соціальних зв'язків, недовіри та напруженості між різними групами. Психологічні інтервенції повинні спрямовуватися на відновлення довіри, сприяння діалогу та примиренню, а також на розвиток навичок мирного співіснування та вирішення конфліктів.

Це може включати організацію заходів та ініціатив, які об'єднують людей навколо спільних цілей та інтересів, таких як громадські проекти, культурні заходи або спортивні змагання. Такі заходи можуть допомогти відновити почуття спільності, гордості та взаємної підтримки, а також сприяти зниженню напруженості та упереджень.

Важливо також приділяти увагу розвитку лідерських навичок та потенціалу місцевих громад у процесі відновлення. Підтримка та навчання місцевих лідерів, активістів та волонтерів може допомогти забезпечити сталість та ефективність ініціатив з підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя. Це також може сприяти розвитку почуття власності та відповідальності за процес відновлення серед членів громади.

Організація супроводу повинна також враховувати потреби особливо вразливих груп населення, таких як жінки, діти, літні люди та люди з інвалідністю. Ці групи можуть стикатися з додатковими викликами та ризиками в умовах кризи та відновлення, і потребують цілеспрямованої підтримки
та захисту.

Наприклад, жінки можуть зіткнутися з підвищеним ризиком гендерно-зумовленого насильства, дискримінації та обмеженого доступу до ресурсів та можливостей. Психологічний супровід повинен враховувати ці специфічні ризики та потреби, а також сприяти розширенню прав і можливостей жінок та забезпеченню їхньої повноцінної участі у процесі відновлення.

Діти та підлітки також потребують особливої уваги в процесі організації супроводу. Крім безпосередніх психологічних наслідків кризи,

вони можуть зіткнутися з перервами у навчанні, втратою соціальних зв'язків та зміною сімейної динаміки. Психологічний супровід повинен враховувати потреби дітей у безпеці, стабільності та підтримці, а також сприяти їхньому здоровому розвитку та освіті.

Літні люди та люди з інвалідністю можуть мати особливі труднощі з доступом до послуг та ресурсів в умовах кризи та відновлення. Вони також можуть бути більш вразливими до ізоляції, дискримінації та зневаги. Організація супроводу повинна забезпечувати доступність та інклюзивність послуг, а також сприяти захисту прав та гідності цих груп населення.

Важливо також враховувати культурні та релігійні аспекти в процесі організації супроводу. Різні громади можуть мати свої власні традиції, вірування та практики подолання кризи та відновлення. Психологічний супровід повинен бути культурно-чутливим та адаптованим до місцевого контексту, а також залучати та поважати місцеві ресурси та системи підтримки.

Це може включати співпрацю з релігійними та традиційними лідерами, використання культурно-значущих ритуалів та практик зцілення, а також врахування культурних норм щодо емоційного вираження, підтримки та взаємодопомоги. Водночас, важливо також сприяти критичному осмисленню та трансформації культурних практик, які можуть бути шкідливими або дискримінаційними.

Організація супроводу повинна також враховувати роль ЗМІ та комунікаційних технологій у процесі відновлення. ЗМІ можуть відігравати важливу роль у поширенні інформації, мобілізації підтримки та сприянні діалогу та примиренню. Однак, вони також можуть сприяти поширенню чуток, дезінформації та мови ворожнечі, що може перешкоджати процесу відновлення.

Психологічний супровід повинен включати медіа-освіту та навчання критичному мисленню, а також сприяти відповідальному та етичному використанню ЗМІ та соціальних мереж. Це може допомогти людям краще

орієнтуватися в інформаційному просторі, протистояти маніпуляціям та пропаганді, а також використовувати ЗМІ для підтримки процесу відновлення та примирення.

Організація супроводу повинна базуватися на принципах прав людини, участі та недискримінації. Це означає, що всі люди, незалежно від їхнього походження, статі, віку, релігії або інших ознак, повинні мати рівний доступ до послуг та можливостей, а також можливість брати активну участь у прийнятті рішень, що впливають на їхнє життя.

Це також означає необхідність активної протидії дискримінації, маргіналізації та виключення певних груп населення. Психологічний супровід повинен сприяти соціальній справедливості та інклюзії, а також заохочувати солідарність та взаємну підтримку між різними групами.

Організація супроводу повинна також базуватися на принципах підзвітності та прозорості. Це означає, що організації та фахівці, які надають послуги, повинні бути відкритими щодо своєї діяльності, результатів та викликів, а також нести відповідальність перед громадами, яким вони служать.

Це також означає необхідність регулярного моніторингу та оцінки ефективності та впливу психологічних інтервенцій, а також залучення зворотного зв'язку та участі з боку отримувачів послуг. Такий підхід може допомогти забезпечити, щоб послуги відповідали реальним потребам та пріоритетам громад, а також сприяти постійному вдосконаленню та адаптації підходів.

Організація супроводу повинна також враховувати екологічні та економічні аспекти відновлення. Військові конфлікти часто мають руйнівні наслідки для навколишнього середовища та природних ресурсів, що може поглибити гуманітарні проблеми та ускладнити процес відновлення. Психологічний супровід повинен сприяти екологічній обізнаності та сталості,а також підтримувати ініціативи з охорони довкілля та відновлення.

Економічні виклики, такі як безробіття, бідність та нерівність, також можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя та процес відновлення. Організація супроводу повинна сприяти розвитку засобів до існування, професійному навчанню та працевлаштуванню, а також підтримувати ініціативи з економічного розвитку та соціального захисту.

Водночас, важливо визнавати та мобілізувати місцеві ресурси та потенціал громад у процесі відновлення. Постраждалі громади часто мають значні сили, знання та досвід, які можуть бути використані для підтримки психологічного благополуччя та соціальної трансформації. Організація супроводу повинна сприяти розвитку цих місцевих ресурсів та потенціалу, а також заохочувати лідерство та ініціативу з боку самих громад.

Це може включати підтримку місцевих організацій та ініціатив, розвиток навичок та потенціалу місцевих фахівців та волонтерів, а також сприяння обміну знаннями та досвідом між різними громадами та регіонами. Такий підхід може допомогти забезпечити сталість та самодостатність процесу відновлення в довгостроковій перспективі.

Організація супроводу повинна також сприяти розвитку культури миру, ненасильства та толерантності. Це означає необхідність активної роботи з попередження та трансформації конфліктів, а також сприяння міжкультурному та міжрелігійному діалогу та порозумінню.

Психологічний супровід повинен включати освітні та просвітницькі ініціативи, спрямовані на розвиток навичок мирного спілкування, медіації та вирішення конфліктів, а також на просування цінностей співпереживання, поваги до різноманітності та прав людини. Такі ініціативи можуть бути особливо важливими для молоді, яка може відігравати ключову роль у побудові мирного майбутнього.

Нарешті, організація супроводу повинна бути динамічним та адаптивним процесом, який враховує мінливі потреби та обставини постраждалих громад. Це вимагає постійного моніторингу, оцінки

та коригування підходів та інтервенцій, а також готовності до інновацій та експериментів.

Це також вимагає відкритості до навчання та обміну досвідом з іншими фахівцями, організаціями та громадами, як на місцевому, так і на міжнародному рівні. Такий обмін може допомогти виявити кращі практики, подолати виклики та розробити більш ефективні та стійкі підходи до психологічного супроводу в умовах кризи та відновлення.

Загалом, організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, є складним та багатогранним процесом, який вимагає комплексного, міждисциплінарного та довгострокового підходу. Він повинен враховувати не лише безпосередні психологічні потреби постраждалих, але й широкий спектр соціальних, економічних, культурних та політичних факторів, які впливають на процес відновлення та примирення.

Ефективна організація супроводу повинна базуватися на принципах прав людини, участі, недискримінації, підзвітності та сталості, а також сприяти розвитку місцевого потенціалу та ресурсів. Вона повинна бути чутливою до специфічних потреб вразливих груп населення, а також враховувати довгострокові завдання соціальної трансформації та розбудови миру.

Водночас, важливо визнавати та цінувати стійкість, винахідливість та мужність постраждалих громад, які часто демонструють неймовірну здатність до відновлення та відбудови навіть перед обличчям найскладніших обставин. Підтримуючи та підсилюючи ці сили та потенціал, психологічний супровід може відігравати важливу роль у сприянні індивідуальному та колективному зціленню, а також у побудові більш справедливого, мирного та стійкого майбутнього для всіх.

У контексті організації супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, важливо звернути увагу

на інноваційні підходи та технології, які можуть значно покращити ефективність та доступність психологічної допомоги.

Одним з таких підходів є використання мобільних додатків та онлайн-платформ для надання психологічної підтримки. Ці технології можуть забезпечити доступ до ресурсів самодопомоги, інформаційних матеріалів та навіть онлайн-консультацій навіть у віддалених або небезпечних районах. Наприклад, можна розробити спеціалізований додаток, який пропонує техніки управління стресом, медитації, відстеження настрою та можливість зв'язатися з професійним психологом у разі потреби.

Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) також мають значний потенціал у контексті психологічного супроводу. Ці технології можуть бути використані для створення безпечних середовищ для експозиційної терапії, особливо для людей з ПТСР. Наприклад, VR-симуляції можуть допомогти поступово звикнути до тригерів, пов'язаних з травматичним досвідом, у контрольованому та безпечному середовищі.

Штучний інтелект (ШІ) та машинне навчання також можуть відігравати важливу роль у організації супроводу. ШІ-чатботи, наприклад, можуть надавати базову емоційну підтримку та інформацію 24/7, що особливо важливо в кризових ситуаціях, коли доступ до людей-фахівців може бути обмеженим. Крім того, алгоритми машинного навчання можуть допомогти у раньому виявленні ризиків психічних розладів на основі аналізу поведінкових патернів та мовлення.

Інтеграція технологій біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) у програми психологічного супроводу також може бути корисною. Ці технології дозволяють людям краще усвідомлювати та контролювати свої фізіологічні реакції на стрес, що може бути особливо корисним для управління тривогою та панічними атаками.

Важливо також звернути увагу на розвиток програм психологічної підготовки та профілактики для цивільного населення в регіонах, які потенційно можуть бути вразливими до військових конфліктів. Такі

програми можуть включати навчання базовим навичкам психологічної самодопомоги, техніт першої психологічної допомоги, а також розвиток бомунікативних навичок та навичок вирішення конфліктів.

Організація супроводу повинна також враховувати потребу в довгостроковій підтримці та моніторингу психологічного стану цивільних осіб після завершення активної фази конфлікту. Це може включати створення системи регулярних психологічних "чекапів", які допоможуть виявити відстрочені реакції на травму та забезпечити своєчасну інтервенцію.

Інтеграція психологічної підтримки в інші сфери відновлення після конфлікту також є важливим аспектом. Наприклад, програми економічного відновлення та професійної перепідготовки можуть включати компонент психологічної підтримки, що допоможе людям не лише здобути нові навички, але й подолати емоційні бар'єри та страхи, пов'язані з поверненням до роботи.

Важливо також розвивати програми підтримки для "невидимих жертв" конфлікту - тих, хто не зазнав прямого фізичного впливу, але страждає від емоційних та психологічних наслідків. Це можуть бути члени сімей військовослужбовців, люди, які втратили роботу через конфлікт, або ті, хто зіткнувся з вимушеним переселенням. Для цих груп можуть бути розроблені спеціалізовані програми підтримки, які враховують їхні унікальні потреби та виклики.

Розвиток міжнародного співробітництва та обміну досвідом у сфері психологічного супроводу в умовах військових конфліктів також може значно покращити якість та ефективність допомоги. Це може включати створення міжнародних платформ для обміну знаннями, проведення спільних досліджень та розробку стандартизованих протоколів психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Важливим аспектом організації супроводу є також розвиток програм підтримки для самих фахівців, які надають психологічну допомогу. Це може

включати регулярні сесії супервізії, програми профілактики вигорання, а також можливості для професійного розвитку та обміну досвідом. Забезпечення психологічного благополуччя фахівців є критично важливим для підтримки якості та сталості послуг психологічної допомоги.

Інтеграція арт-терапії та інших креативних підходів у програми психологічного супроводу також може бути ефективною стратегією. Творчі практики можуть допомогти людям виразити складні емоції та переживання, та позитивного світогляду.

Розвиток програм підтримки для дітей та підлітків, які зростають в умовах конфлікту, є ще одним важливим аспектом організації супроводу. Це може включати створення "дитячих просторів" у громадах, де діти можуть відчувати себе в безпеці, грати та отримувати психосоціальну підтримку. Також важливо розробляти програми, які допомагають молоді розвивати навички емоційної регуляції, резильєнтності та мирного вирішення конфліктів.

Організація супроводу повинна також враховувати потреби людей з особливими потребами, які можуть зіткнутися з додатковими викликами в умовах кризи. Це може включати розробку спеціалізованих програм підтримки для людей з інвалідністю, забезпечення доступності психологічних послуг для людей з обмеженими можливостями пересування, а також адаптацію комунікаційних матеріалів для людей з вадами зору чи слуху.

Розвиток програм психологічної освіти для широкої громадськості також є важливим компонентом організації супроводу. Це може включати проведення інформаційних кампаній про ознаки психологічного дистресу, способи самодопомоги та важливість звернення за професійною допомогою.

Такі ініціативи можуть допомогти зменшити стигму, пов'язану з проблемами психічного здоров'я, та заохотити людей своєчасно шукати підтримку.

Нарешті, важливо розвивати системи моніторингу та оцінки ефективності програм психологічного супроводу. Це може включати регулярні опитування бенефіціарів, аналіз клінічних результатів, а також довгострокові дослідження впливу інтервенцій на якість життя та соціальну інтеграцію. Такі дані можуть допомогти постійно вдосконалювати програми та забезпечувати їх відповідність реальним потребам громад.

Таким чином, організація супроводу цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, вимагає комплексного, інноваційного та гнучкого підходу. Інтеграція нових технологій, розвиток спеціалізованих програм для різних груп населення, міжнародне співробітництво та постійне навчання та адаптація є ключовими елементами ефективної системи психологічної підтримки. При цьому важливо зберігати фокус на людяності, емпатії та повазі до гідності кожної особи, яка постраждала від конфлікту.

Висновок до 3 розділу

Результати дослідження методів та технік надання психологічної допомоги цивільним особам в кризових ситуаціях, пов'язаних з військовим станом, дозволяють зробити ряд важливих висновків. Аналіз отриманих даних підтверджує значний вплив військового конфлікту на психологічне благополуччя цивільного населення, з переважною більшістю учасників повідомляючи про симптоми стресу, тривоги або депресії. Це підкреслює гостру необхідність у наданні ефективної та доступної психологічної допомоги.

Дослідження виявило, що найбільш ефективними формами психологічної допомоги є психоедукація, індивідуальна терапія та групова підтримка. Учасники високо оцінили важливість емоційної підтримки, навчання навичкам подолання стресу та можливість поділитися досвідом.

Ці результати вказують на необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги, який поєднує різні методи та техніки.

Аналіз потреб та преференцій учасників щодо психологічної допомоги виявив ключові характеристики, які вони вважають найбільш важливими: доступність, конфіденційність, індивідуальний підхід та культурну чутливість. Ці дані підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм психологічної допомоги, які враховують ці аспекти та адаптовані до специфічних потреб цільової аудиторії.

Дослідження також виявило ряд сфер, які потребують покращення в існуючій системі надання психологічної допомоги, зокрема доступність послуг, оптимізацію тривалості та інтенсивності інтервенцій, а також залучення сім'ї та близьких до процесу підтримки. Ці результати вказують на необхідність системного підходу до організації психологічної допомоги, який враховує не лише індивідуальні потреби, але й соціальний контекст та ресурси підтримки.

Важливим висновком є необхідність довгострокового супроводу цивільних осіб, які постраждали від військового конфлікту. Дослідження показало, що психологічні наслідки можуть зберігатися протягом тривалого часу після завершення активних бойових дій. Це підкреслює важливість розробки стратегій довгострокової підтримки, які враховують різні етапи відновлення та адаптації.

Загалом, результати дослідження підкреслюють складність та багатогранність психологічних потреб цивільних осіб в умовах військового конфлікту. Вони вказують на необхідність розробки гнучких, індивідуалізованих та культурно-чутливих підходів до надання психологічної допомоги, які враховують як безпосередні потреби в емоційній підтримці та управлінні стресом, так і довгострокові цілі відновлення та реінтеграції. Ці висновки можуть слугувати основою для вдосконалення існуючих програм та розробки нових стратегій психологічної підтримки цивільного населення в умовах військового стану.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз психологічних наслідків перебування цивільних осіб в умовах військового конфлікту показав, що постраждалі стикаються з високим рівнем стресу, тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Ці наслідки можуть мати довгостроковий вплив на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя людей, що вимагає розробки та впровадження ефективних інтервенцій для підтримки процесів відновлення та реінтеграції.
2. Дослідження досвіду та потреб постраждалих щодо психологічної допомоги виявило, що цивільні особи мають різноманітні потреби, включаючи доступність послуг, індивідуальний підхід, емоційну підтримку та навчання навичкам подолання стресу. Важливо враховувати ці потреби при розробці та впровадженні програм психологічної підтримки, щоб забезпечити їх відповідність очікуванням та реаліям постраждалих.
3. Аналіз факторів, які сприяють або перешкоджають успішності психологічної допомоги, показав, що такі чинники, як доступність послуг, рівень довіри до фахівців, стигма щодо звернення

   по допомогу, а також соціально-економічні та культурні бар'єри можуть мати значний вплив на ефективність інтервенцій. Врахування цих факторів при плануванні та реалізації програм психологічної підтримки може допомогти подолати перешкоди та підвищити залученість постраждалих до процесу відновлення.
4. На основі отриманих результатів було розроблено рекомендації для організації системи психологічного супроводу цивільних

осіб в кризових ситуаціях. Ці рекомендації включають забезпечення доступності та наближеності послуг до місць проживання постраждалих, розвиток міждисциплінарної співпраці, залучення місцевих громад та ресурсів, а також забезпечення навчання та супервізії для фахівців. Впровадження цих рекомендацій може сприяти створенню більш ефективної та стійкої системи психологічної допомоги, яка враховує специфічні потреби та контексти постраждалих громад.

Загалом, дослідження методів та технік надання психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового стану має важливе значення для покращення якості життя постраждалих та сприяння процесам відновлення та реінтеграції. Подальші дослідження в цій галузі можуть зосередитися на оцінці довгострокових наслідків психологічних інтервенцій, вивченні факторів стійкості та посттравматичного зростання, а також на розробці інноваційних підходів до психологічної допомоги, які враховують мінливі потреби та реалії постраждалих громад. Ефективне надання психологічної допомоги вимагає спільних зусиль з боку фахівців у галузі психічного здоров'я, громадських організацій, державних установ та самих постраждалих громад, спрямованих на зцілення, відновлення та розбудову більш стійкого та мирного майбутнього для всіх, хто постраждав від війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гребенюк М. М. Удосконалення механізмів адаптації персоналу в сфері публічного управління та адміністрування в умовах війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 281 - публічне управління та адміністрування / наук. кер. К. Таранюк. Суми : Сумський державний університет, 2023. 45 с.

2. Бугаєв С. Як передові армії світу попереджають самогубства військових і на кого рівнятися Україні [Електронний ресурс] /Бугаєв С. — Режим доступу : http://asn.in.ua/ua/news/publishing /108829-chto-delat-ukraine-chtobyvsu-ne-stali-armiejj-sam.html

3. Очередько А. В. Особливості переживання депресивного стану під час війни в Україні : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Пучина. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 38 с

4. Butcher J.N. MMPI-2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2): Manual for administration and scoring (2nd ed.) / J.N.Butcher, J.R.Graham, Y.S.BenPorath, A.Tellegen, W.G.Dahlstrom, B.Kaemmer. – Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 2001. – 200 p.

5. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges/E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2002. – 176 p.

6. Литвинчук М.Ю. Проблема вивчення психологічної готовності до прийняття рішення військовослужбовцями/ М.Ю. Литвинчук//Вісник Національного університету оборони України. Зб. наук. праць. – К.: НУОУ, 2016. – Вип. 1(47). – С. 80-87.

7. Ющенко І.М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія Психологія. Випуск 6. С. 18-22.

8. Проскуріна Д. О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у дітей, що стали свідками бойових дій: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня бакалавр спеціальності 053 Психологія.

Освітньої програми: Психологія/Кер. : докт. псих. н., проф. Макарчук Н. О. – Ізмаїл, 2024. – 68 с.

9. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.– метод. комплекс дисципліни. Кам'янець–Подільський. 2019. 96 с.

10. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій. Одеса. 2020. 320 с.

11. Зливков В.Л. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. Харків. №4 (38). 2020. С. 177– 184.

12. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ. 95 2020. 342 с.

13. Котигоренко В.О. Етнічні протиріччя і конфлікти в сучасній Україні: політологічний концепт. Київ: Світогляд, 2020. 722 с.

14. Morina N., Hoppen T. H., Priebe S. Out of sight, out of mind: refugees are just the tip of the iceberg. An illustration using the cases of depression and posttraumatic stress disorder. Frontiers in Psychiatry. 2020. №11. P. 179-180.

15. Мороз Р. А., Пашко Т. А., Сулятицький І. В. Психологічні засоби самодопомоги в умовах військового конфлікту: практичний порадник. Львів: Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2021. 112 с.

16. Roberts B., Fuhr D.C. Scaling up mental health interventions in conflict zones. The Lancet Public Health. 2019. №4(10). P. 489–490.

17. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Київ: Колобіг, 2019. 228 с.

18. Ковальчук О.П., Похілько Д.С. Проблеми надання психологічної допомоги військовослужбовцям-учасникам АТО. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 3 (50). С. 66-71.

19. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів. Харків: Вид-во Фінарт, 2019. 340 с.

20. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О. та ін. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення. Київ: NDIC Peacekeeping Centre, 2019. 282 с.

21. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник. Київ: Логос, 2019. 232 с.

22. Царьов Ю. О. Психологічна реабілітація людей похилого віку засобами арт-терапії в умовах геронтологічного пансіонату. Психологічний часопис. 2021. № 8 (18). С. 101-117.

23. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О. Гендерно-чутливі технології надання психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2019. Вип. 8 (53). С. 27-36.

24. Циганенко Г. В., Великодна М. С. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з урахуванням гендерного аспекту. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 42. С. 71-87.

25. Бурлака О. В., Гірник А. М., Здіорук С. І., Лазоренко Б. П. Психологічна реабілітація ветеранів бойових дій: модель групової роботи. Український психологічний журнал. 2019. № 2 (8). С. 88-103.

26. Удод М. О., Коваль Р. В. Психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2019. № 18. С. 59-65.

27. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Миронець С. М. та ін. Психологія кризових ситуацій: навчальний посібник. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 276 с.

28. Павелків Р. В., Панасюк В. М., Чижиченко Н. М. Психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 10. С. 33-39.

29. Ткачук Т. А., Ткачук М. М. Психосоціальна підтримка як складова реабілітації ветеранів АТО/ООС. Габітус. 2020. № 13. Т. 2. С. 68-73.

30. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. 2020. № 2 (56). С. 57-62.

31. Балабанова Л. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: досвід і перспективи. Психологічний часопис. 2021. № 6 (16). С. 124-135.

32. Бородавко Л. О. Мобільні форми надання психологічної допомоги постраждалим від військового конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 3. С. 90-97.

33. Гуцуляк Н. М. Культурна адаптація психологічних інтервенцій для постраждалих від військових конфліктів. Психологія і особистість. 2020. № 1 (17). С. 52-63.

34. Дейнека К. О. Культурно-компетентна практика надання психологічної допомоги в умовах військового конфлікту. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 1. С. 275-288.

35. Іванченко С. М. Міждисциплінарний підхід до психосоціальної реабілітації постраждалих від військового конфлікту. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Серія «Соціальна педагогіка та соціальна робота». 2019. Вип. 3. С. 35-42.

36. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: комплексний підхід. Психологічна допомога особистості в складних життєвих ситуаціях. 2019. С. 169-176.

37. Лазос Г. П. Резилієнс як психологічна складова психічного здоров'я фахівців, які працюють з постраждалими. Актуальні проблеми психології. 2021. Том І. Вип. 57. С. 80-86.

38. Максименко С. Д., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок травмівних подій: практичний посібник. Київ: Видавництво ТОВ «Видавничий дім «Слово», 2020. 928 с.

39. Полховська О. В. Доказово обґрунтовані методи психотерапії посттравматичного стресового розладу. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 6. С. 63-68.

40. Пророк Н. В. Тілесно-орієнтовані методи в роботі з психотравмою: сучасні тенденції та перспективи застосування. Психологічний часопис. 2019. № 5 (21). С. 112-123.

41. Циганчук Т. В., Шаповалова М. О. Психоедукація як складова психологічної допомоги постраждалим від військового конфлікту. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2023. № 3 (11). С. 199-209.

42. Чаплінська Ю. С. Роль соціальної підтримки в адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2019. Том 24.Вип. 1 (47). С. 85-98.

43. Швалб Ю. М., Довгань Н. О. Системно-психологічні засади надання психологічної допомоги в умовах військового конфлікту. Проблеми політичної психології. 2020. Вип. 9 (23). С. 58-72.

44. Щербатих Л. М. Фактори психологічної стійкості та відновлення у постраждалих від військового конфлікту. Психологія і особистість. 2021. № 1 (19). С. 34-45.

45. Яковенко С. І., Зозуля Т. В. Психологічні аспекти реінтеграції учасників бойових дій в умовах гібридної війни на сході України. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. Вип. 1. Том 2. С. 145-152.

46. Shutiak I., Liubytskyi M. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній україні. Modern engineering and innovative technologies. 2023. № 29-03. С. 51-56.

47. Попов В. М., Христенко В. Є. Психологічне забезпечення проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації надзвичайних ситуацій. URL:https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_2/23.pdf (дата звернення: 05.09.2024).

48. Коширець В. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій. 2022. URL:https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf#page=118.

49. Харитонова Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. 2023. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/78/69.

50. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Розпізнавати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології. 2022. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261629/259003.

51. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.

52. Лісовський П. М., Лісовська Ю. П., Твердохліб Н. Г. Воєнно-медична ембріологія: стресостійкість сучасної Людини в Україні : навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2023. 170 с.

53. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: монографія/ Стеблюк В. В. та ін. ; за заг. ред. В. І. Цимбалюка. Київ, 2020. 307 с.

54. Білошицький В. І. та ін. Морально-психологічне забезпечення у збройних силах України : навчально-методичний посібник. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020.138 с.

55. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 1. С. 89-98.

56. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 2(55). С. 106-115.

57. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: методичний посібник/ Кокун О. М. та ін. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

58. Блінов О. А., Вернік О. Л. Встановлення проявів ознак посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 33-35.

59. Блінов О. А. Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України: матеріали наук. семінару, м. Київ, 27 листоп. 2019 р. Київ: НУОУ, 2019. С. 21-23.

60. The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science»,May 17 – 20,2022, Vancouver, Canada. 918 p.

61. Грандт В. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти другого магістерського рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 110 с.

62. Інструкція, протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах : військова навчально-методична публікація / Головне управління

морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. Березень 2021. 48 с.

63. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

64. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник / Кокун О. М. та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 176 с.

65. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 28 жовт. 2022 р. / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 412 с.

66. Харченко А. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2019. 20 с.

67. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 192 с.

68. Вараниця А. І. Особливості психоемоційних станів у військовослужбовців : дипломна робота бакалавра : 053 Психологія / Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2024. 66 с.

69. Волинець Н., Дияк В., Томусяк В. Корекція негативних психоемоційних станів курсантів-прикордонників. Перспективи та інновації науки. 2024. № 3 (37). С. 787-802.

70. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2021. № 3(47). С. 12–14.

71. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2019. Вип. 2(15). С. 118-123.

72. Ковальчук З. Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 27–31.

73. Кулешова О. В., Вараниця А. І. Психоемоційні стани військовослужбовців як психологічна проблема. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених, м. Запоріжжя, 18-19 квіт. 2024 р. Запоріжжя, 2024. С. 52-54.

74. Левицька Л. В. Теоретичний аналіз вивчення емоційної сфери військовослужбовців. Всеукраїнський міжвідомчий психологічний форум: збірник тез, м. Київ, 30 черв. 2022 р. 2022. С. 59-62.

75. Зінченко Д. А., Бутко А. О. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 30 трав. 2023 р. / МВС України, Нац. акад. Нац. гвардії України, Каф. психології та педагогіки гуманіт. ф-ту. Харків: НА НГУ, 2023. С. 134-137.

76. Сашуріна О. Ю. Психоемоційний стан дітей в умовах військової агресії. Захист прав дитини в умовах військової агресії: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 23 черв. 2022 р. Одеса: Вид-во «Юридика», 2023. С. 237-239.Федінський, О. М., 2023. Дослідження посттравматичного стресового розладу як нового соціального явища в США та країнах НАТО у 1990-2010 рр. Вісник Аграрної історії, № 43-44, 274- 284

77. Military Psychology. Clinical and Oprational applications, 2022. New York – London: The Guilford Press.

78. The Oxford Handbook of Military Psychology, 2012. Edited by Janice H. Lawrence, Michael D. Matthews. Oxford: Oxford University Press, 2012. XIV, 417 p.

79. The Routledge International Handbook of Military Psychology, 2020. Edited by Updesh Kumar. London – New York: Routledge, 2020. XLV, 557 p.

80. Романюк О. М. Психологічні зміни емоційної сфери цивільної людини під час війни: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 109 с.

81. Вайда Т.С. Деструктивні стани як реакції людини на небезпечні фактори в умовах запровадженого правового режиму воєнного стану (на прикладі окупованих територій України, 2022 р.). Російсько-українська війна (2014-2022): історичні, політичні, культурно-освітні, релігійні, економічні та юридичні аспекти: наукова монографія. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2022. С. 1333-1340

82. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2023. № 2. С. 41-50

83. Головська І.Г., Почепцова Д.О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Габітус. 2022. Випуск 38. С. 54-58.

84. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. №2(21). С. 97-107.

85. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. №12. С. 31–39.

86. Євдокімова О.О., Нечітайло І.С. Українське суспільство до і після війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 43-46.

87. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Випуск 10(55). С. 26–36.

88. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 21(66). С. 17-25.

89. Кириченко В.В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). Науковий вісник Херсонського державного університету. 2023. Випуск 2. Серія Психологічні науки. С. 19-24.

90. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125

91. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с

92. Лефтеров В.О., Короход Я.Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.)/ за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291-294.

93. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінгповедінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 40. С. 104–120.

94. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. Т.1. С. 148-152.

95. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні

виклики і відповіді. Стенограма доповіді на засіданні Президії НАН України 4 травня 2022 року. Вісник НАН України. 2022. № 6 (85). С. 85-92.

96. Соколова І.М., Шайхлісламов З.Р., Ладика М.С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 54-59.

97. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 116-118.

98. Цимбалюк В.І. Охорона ментального здоров'я та медикопсихологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика: монографія. ВСВ «Медицина», 2021. 256с.

99. Чиханцова О. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Психологія обдарованості. 2019. С. 368-375.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового конфлікту.

Шановний учаснику/учасниче!

Дякуємо за Вашу згоду взяти участь у нашому дослідженні. Ця анкета спрямована на вивчення досвіду, потреб та преференцій цивільних осіб щодо психологічної допомоги в умовах військового конфлікту. Ваші відповіді є анонімними та конфіденційними, і будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Будь ласка, уважно читайте запитання та відповідайте якомога відвертіше. Якщо якесь запитання викликає у Вас дискомфорт, Ви можете пропустити його або припинити участь у дослідженні в будь-який момент.

І. Демографічні дані

1. Ваша стать: □ Чоловіча □ Жіноча
2. Ваш вік: _____років
3. Ваша освіта: □ Початкова □ Середня □ Середня спеціальна □ Вища
4. Ваш сімейний стан: □ Неодружений/незаміжня □ Одружений/заміжня □ Розлучений/розлучена □ Вдівець/вдова

ІІ. Досвід перебування в зоні військового конфлікту

5. Як довго Ви перебували в зоні військового конфлікту? □ До 6 місяців □ 6-12 місяців □ Більше 12 місяців

6. Чи зазнали Ви прямої загрози життю або здоров'ю під час перебування в зоні конфлікту? □ Так □ Ні

7. Чи втратили Ви когось із близьких внаслідок військового конфлікту? □ Так □ Ні

8. Чи довелося Вам залишити свій дім через військовий конфлікт? □ Так □ Ні

III. Психологічний стан

9. Чи відчували Ви наступні симптоми протягом останнього місяця? (можна обрати кілька варіантів) □ Нав'язливі спогади або кошмари про травматичні події □ Уникнення думок, почуттів або розмов, пов'язаних з травматичними подіями □ Постійне почуття страху, гніву або провини □ Відчуття відстороненості або ізольованості від інших □ Проблеми зі сном або концентрацією уваги □ Думки про заподіяння шкоди собі або іншим

10. Як би Ви оцінили вплив військового конфлікту на Ваш емоційний стан? □ Незначний □ Помірний □ Значний □ Дуже сильний

IV. Досвід отримання психологічної допомоги

11. Чи зверталися Ви за професійною психологічною допомогою у зв'язку з пережитими подіями? □ Так □ Ні

12. Якщо так, то яку саме допомогу Ви отримували? (можна обрати кілька варіантів) □ Індивідуальна терапія □ Групова терапія □ Сімейна терапія □ Психоедукація □ Медикаментозне лікування □ Інше (уточніть) _____

13. Наскільки корисною для Вас була отримана психологічна допомога? □ Зовсім не корисна □ Трохи корисна □ Помірно корисна □ Дуже корисна

14. Які аспекти психологічної допомоги були для Вас найбільш дієвими? (можна обрати кілька варіантів) □ Можливість виразити свої почуття та думки □ Навчання технікам релаксації та управління стресом □ Пропрацювання травматичних спогадів □ Відновлення соціальних зв'язків та активності □ Підтримка з боку фахівця або групи □ Інше (уточніть) _____

15. З якими труднощами Ви зіткнулися при отриманні психологічної допомоги? (можна обрати кілька варіантів) □ Брак інформації про наявні послуги □ Територіальна віддаленість або проблеми з транспортом □ Фінансові труднощі □ Страх стигматизації або осуду □ Брак довіри до фахівців □ Інше (уточніть) _____

V. Потреби та преференції щодо психологічної допомоги

16. Які характеристики психологічної допомоги є для Вас найбільш важливими? (можна обрати кілька варіантів) □ Доступність (територіальна, фінансова) □ Конфіденційність □ Професіоналізм фахівців □ Індивідуальний підхід □ Врахування культурних особливостей □ Інше (уточніть) _____

17. Які форми психологічної допомоги Ви вважаєте найбільш прийнятними для себе? (можна обрати кілька варіантів) □ Індивідуальна терапія □ Групова терапія □ Сімейна терапія □ Онлайн-консультування □ Телефонне консультування □ Самодопомога (книги, мобільні додатки тощо) □ Інше (уточніть)_____

18. Які додаткові види підтримки, на Вашу думку, були б корисними для людей, постраждалих від військового конфлікту? (можна обрати кілька варіантів)
□ Інформаційна підтримка (брошури, вебсайти тощо) □ Соціальна підтримка (групи взаємодопомоги, спільні активності) □ Правова допомога □ Матеріальна допомога □ Допомога у працевлаштуванні або здобутті освіти □ Інше (уточніть) _____

VI. Відкриті питання

19. Що, на Вашу думку, можна покращити в наданні психологічної допомоги людям, постраждалим від військового конфлікту?

_____

_____

Чи хотіли б Ви додати щось важливе стосовно власного досвіду або потреб, що не було охоплено питаннями анкети?_____

Додаток Б

Анкета для пілотажного дослідження психологічної допомоги цивільним особам в умовах військового конфлікту

Шановний учаснику/учасниче!

Ми проводимо пілотажне дослідження, щоб краще зрозуміти потреби та досвід цивільних осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту, в отриманні психологічної допомоги. Ваші відповіді допоможуть нам визначити актуальність та напрямки подальшого вивчення цієї теми.

Будь ласка, приділіть кілька хвилин, щоб відповісти на наступні запитання. Ваші відповіді є анонімними та конфіденційними.

1. Чи вважаєте Ви, що військовий конфлікт суттєво вплинув на Ваше психологічне благополуччя? □ Так □ Ні □ Важко відповісти
2. Чи зверталися Ви за будь-якою формою психологічної допомоги у зв'язку з пережитими подіями? □ Так □ Ні
3. Якщо Ви не зверталися за психологічною допомогою, то чому? (можна обрати кілька варіантів) □ Не відчував/ла такої потреби □ Брак інформації про наявні послуги □ Відсутність доступних послуг □ Страх стигматизації або осуду □ Брак довіри до фахівців □ Інше (уточніть) _____
4. Які форми психологічної допомоги Ви вважаєте найбільш прийнятними для себе? (можна обрати кілька варіантів)
5. □ Індивідуальна терапія □ Групова терапія □ Сімейна терапія □ Онлайн-консультування □ Телефонне консультування □ Самодопомога (книги, мобільні додатки тощо) □ Жодна з перелічених □ Інше (уточніть) _____
6. Наскільки важливим, на Вашу думку, є вивчення потреб та досвіду цивільних осіб щодо психологічної допомоги в умовах військового конфлікту? □ Зовсім не важливо □ Трохи важливо □ Помірно важливо □ Дуже важливо □ Важко відповісти