

- підібрати та разом виконувати вправи на розслаблення;
 - бувати на свіжому повітрі, займатися творчістю та фізичними навантаженнями;
 - звертайте увагу на зауваження дитини, її поради та думки;
 - розповідайте, коли вона може щось вирішити, а коли — тільки дорослі;
 - кажіть постійно, що ви поряд і разом;
 - спілкуйтеся, питайте про почуття та діліться своїми, обговорюйте, що будете разом чи по одинці робити, згадуйте події дня;
 - плануйте дні та майбутнє, підсумок бесід має бути оптимістичним.
- Хочеться вірити, що ми, дорослі, створимо такі умови, за яких більшість наших дітей зможуть подолати травми війни та стати міцнішими, демонструючи нам так зване посттравматичне зростання.

Список бібліографічних посилань:

1. Бунчук О.Б. Право на життя в умовах війни, 2022 р. URL: <https://law.chnu.edu.ua/pravo-na-zhyttia-v-umovakh-viiny/> (дата посилання 06.03.2023).
2. Як війна в Україні впливає на наших дітей, 2022 р. URL: <https://novy.tv/ru/g-space/layfhaki/2022/11/02/v-ukrayini-nemaye-ditej-ne-travmovanyh-vijnoyu-intervyu-psyhologa-z-masheyu-yefrosyninoyu/> (дата посилання 13.03.2023).
3. Діти, які стали свідками воєнних злочинів. Як працювати з дитячими травмами, 2022 р. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/children/children-experience/335423-pro-vpliv-viyni-na-ditey> (дата посилання 06.03.2023).

(Одержано 14.03.2023)

УДК 159.9

Ольга Вікторівна МЕДВЕДЕВА,

*кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології факультету №3 Харківського національного
університету внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4445-7355>*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ РОДИН ІЗ ДІТЬМИ ЗІ СТАТУСОМ ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах військової агресії проти України для вітчизняної наукової спільноти тема психологічного благополуччя наших громадян набуває особливої значущості. Результати всеукраїнського дослідження з вивчення психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни засвідчили, що вимушено переміщені особи, котрі залишаються в евакуації, демонструють більш низькі оцінки власного психологічного благополуччя у порівнянні з тими, хто повернувся до постійного місця проживання чи не був переміщений [1]. Складний процес адаптації в ситуації вимушеного переміщення призводить до того, що зміни ідентичності особистості біженців досягають рівня кризових. Війна вплинула на всіх, але сім'ї з дітьми

є однією з найуразливіших категорій населення в цей час, тож вивчення соціально-психологічних проблем у сім'ях ВПО має важливе значення аби оцінити їхнє становище після переміщення і зрозуміти потреби гуманітарної, соціальної та психологічної підтримки в контексті забезпечення психологічного здоров'я і соціального благополуччя.

Життя сімей ВПО змінюється докорінно, що обумовлено тривалими воєнними подіями в країні, до чинників впливу яких додаються розлучення з родиною, страх за себе та своїх близьких (особливо тих, які відмовились або не змогли евакуюватись вчасно); примусова депортація; туга за домівкою та звичним способом життя; невизначеність стану та невідомість; відсутність достовірної інформації про ситуацію в країні та вдома; побоювання щодо втрати майна, яке залишилося без нагляду; побутова невлаштованість, брак фінансів; депривація базових потреб та необхідність пошуку нового житла, їжі, роботи; обмежені можливості доступу до медичних послуг; проблеми із влаштуванням дітей до загальноосвітніх закладів; соціальна ізоляція, культурний шок, фрагментація самоідентичності; відсутність/обмеженість очних соціальних контактів та відпочинку для дітей тощо. Крім того, українське населення тривалий час було вимушене пристосовуватися до багатогодинних вимкнень світла, води та опалення, що є вкрай складним для сімей з дітьми, особливо з немовлятами. Ці труднощі часто викликають перманентну тривогу, зниження рівня самооцінки, відсутність віри у власні здібності, пасивність і відхід від соціальних контактів та подій [2, с. 75].

Результати соціологічного дослідження становища ВПО засвідчили, що до найголовніших проблем переселенців належать: працевлаштування (41%); пошук житла (36%), потреба в теплих речах (34%), отримання грошової допомоги від держави (30%). Майже половина внутрішньо переміщених сімей назвала єдиним джерелом доходу державні соціальні виплати та адресну грошову допомогу переселенцям, засвідчуючи той факт, що матеріальне становище більшості родин є вкрай складним. Відсутність постійного джерела доходів і необхідність платити за оренду житла та комунальні послуги змушують переселенців жити вкрай ощадливо та економити на найнеобхіднішому (купівля ліків або зимового одягу вже становить значні труднощі для переміщених сімей). Також актуальними питаннями є потреба в харчах (17%); отримання соціальних послуг (7%), юридичної та психологічної допомоги (по 6% кожна) [3]. Тож, сім'ї переселенців можуть проживати у родичів, самотійно, в місцях компактного проживання, але загалом мають спільні проблеми.

Значна частина сімей не виїхала одразу після початку повномасштабної війни, перебуваючи ще кілька тижнів чи навіть місяців у небезпеці. Тож, аналізуючи проблеми батьків та дітей-переселенців, слід враховувати, що абсолютна більшість з них мають досвід травматичних стресових подій та ситуацій. Зокрема, багато з них зіткнулися з обстрілами і бомбардуваннями; перебували в сховищі; пережили розлуку з близькими; переїзд під обстрілами; жили в окупації; бачили пошкодження та руйнування житла на

власні очі; не могли отримати медичну допомогу; пережили голод та/або відсутність доступу до питної води, бачили смерть рідних або близьких; довелося проходити через фільтраційні табори тощо. Це породжує проблему інформування й доступу до програм кваліфікованої психологічної підтримки. Проведений аналіз дозволяє нам звернути увагу на той факт, що переважна більшість батьків не звертаються та не мають наміру звертатись за психологічною допомогою для себе або своїх дітей, навіть за умови усвідомлення існування певних психологічних проблем.

Після переміщення багато родин зіштовхнулись із проблемою сумісного перебування 24/7 (втрата роботи, дистанційне навчання тощо). З одного боку, таке вимушене єднання дає сім'ям більше часу для роботи над невирішеними проблемами та підтримки один одного, підвищує згуртованість, комунікацію, покращує сімейні стосунки загалом і є тим ресурсом, завдяки якому можливо зміцнити своє родинне благополуччя; з іншого – відбувається не тільки ускладнення існуючих невирішених проблем, а розгортання нових. Дистанційне навчання, регулярні повітряні тривоги, втрата очних контактів із друзями та рідними через переїзд, економія на дозвіллі та відпочинку (втрата можливості подорожувати, відвідувати спортивні секції, художні гуртки, розважальні заходи) стали складним випробуванням для дитячої психіки, внаслідок чого діти змушені проводити час вдома або виходити гуляти на самоті. Для підлітків, крім іншого, актуалізується фрустрованість у задоволенні соціальних потреб та потреби у автономії. Тож, у замкненому просторі члени родини стикаються з постійним перенапруженням увагою, перетином інтересів і потреб, порушенням особистого простору, вони не мають змоги відпочити один від одного та відволіктись на особисте. Усе це провокує загострення сімейних конфліктів й насильницьких методів їх вирішення. Контрагресія та аутоагресія дітей може бути наслідком того, що за критичних умов батьки схильні використовувати менш чутливі, більш примусові/контролюючі та більш каральні стратегії батьківства.

Слід вказати й на ту обставину, що в умовах військових дій виїжджають в основному сім'ї, де головою родини є мати. Однак неповна сім'я, яка потрапляє в нові умови проживання, дає додаткове навантаження на жінок і обов'язок виконання ними функцій обох батьків відразу. Окрім цього, на них лежить турбота не тільки про дітей, а й про літніх членів родини. Що в екстремальних умовах може приводити до ускладнення психологічних проблем саме у жінок [4, с. 322]. Це вказує на важливість розрізнення у роботі з ВПО криз особистості і криз сім'ї загалом, а також стану батьків та їхнього батьківського потенціалу щодо виховання дитини.

Окремим фактором впливу на соціально-психологічне благополуччя родин-переселенців слід визнати проблему соціального незадоволення або прихованої недовіри, упередженого ставлення, агресії або цькування через статус ВПО, що проявляється у формі: дискримінації від незнайомих людей у громадських місцях; упередженого ставленням під час працевлаштування та

під час спроб орендувати чи купити житло; невідповідного ставлення в побутових відносинах із родичами та сусідами; упередженого ставлення під час отримання тих чи інших послуг (освітніх, медичних, соціальних, правових) у новій громаді, а також у висловлюваннях представників місцевої влади. Особливо критичною проблема цькування та невідповідного ставлення є для дітей ВПО, які не можуть швидко адаптуватись у новій громаді.

Таким чином, ситуація переселення вже сама по собі спричиняє стан дезадаптації. Проблеми ВПО, сімей з дітьми є масовими, пов'язаними з майже повним розривом з минулим життям, необхідністю адаптації до нових умов проживання «чистого листа», часто без найнеобхіднішого для життя на фоні значних психологічних проблем, що підвищує їх уразливість до психосоціального стресу. В контексті адаптації сімей ВПО із дітьми цей процес доцільно розглядати крізь призму аналізу певної вікової групи – дітей, молоді, дорослих, залежно від їх запити. Це потребує: 1) активної просвітницької та соціально-психологічної роботи, адаптованої до різних вікових категорій ВПО, зокрема шляхом надання психолого-педагогічних послуг, консультацій і здійснення соціально-психологічного супроводу, сприяння зміцненню їхнього ментального та психологічного здоров'я; 2) технологізації соціально-психологічної допомоги ВПО шляхом переоцінки усієї системи соціальної, економічної й психологічної підтримки українців з урахуванням нагальних міграційних проблем та викликів в умовах війни. Та в кінцевому рахунку, у подоланні проблем ВПО важливим ресурсом є створення умов для самопомоги, вияву власної активності для відбудови свого життя.

Список бібліографічних посилань:

1. Прес-реліз – Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни (дата звернення 17.02.2023). URL: <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovakh-rovnomasshtabnoii-vijni/>
2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73–76.
3. Становище внутрішньо переміщених сімей із дітьми, прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу в умовах війни – результати дослідження ХІСД. URL: <https://khisr.kharkov.ua/wp-content/uploads/2023/02/Rezultaty-doslidzhennia-A5-Veb.pdf>
4. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними : Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. пр. / Держ. закл. Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; [за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман]. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.

(Одержано 21.02.2023)