

УДК 364.62-053.2:355.11]:355.48

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-2-1>

Фуштей Оксана Василівна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
fyshtey5@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-2330-6745

Артеха Анастасія

здобувачка рівня вищої освіти,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
nastydyglas@gmail.com
ORCID ID: 0009-0003-8630-1778

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ

Вступ. Війна є значним викликом, який впливає не лише на військовослужбовців, але й на їхні родини, особливо дітей. Вони стикаються з психологічними труднощами, такими як тривожність, соціальна ізоляція та емоційне виснаження. Важливо розробити ефективні методи підтримки, які допоможуть цій категорії дітей адаптуватися до складних умов життя та мінімізувати негативні наслідки воєнного стану.

Мета роботи. Дослідити соціально-психологічні особливості дітей військовослужбовців в умовах воєнного стану та визначити основні методи їхньої підтримки. Оцінити рівень впливу стресу та розлуки з батьками на психоемоційний стан дітей, а також обґрунтувати необхідність комплексного підходу до їхньої реабілітації.

Наукова новизна. Дослідження розкриває маловивчені аспекти впливу воєнного стану на психологічний стан дітей військовослужбовців. Запропоновано конкретні стратегії допомоги, зокрема психотерапевтичні методи, освітні програми, групову підтримку та роботу з сім'ями, що сприятимуть їхній адаптації.

Висновки. Діти військовослужбовців мають підвищений рівень стресу та емоційного виснаження, що ускладнює їхню соціальну адаптацію. Необхідне створення комплексних програм психологічної та соціальної підтримки, що включають арт-терапію, індивідуальні та групові консультації, а також освітні ініціативи. Впровадження цих методів сприятиме гармонійному розвитку дітей та їхній інтеграції у суспільство.

Ключові слова: діти військовослужбовців, воєнний стан, психологічна підтримка, адаптація, стресостійкість, психоемоційний стан, соціально-психологічні методи.

Fushtei Oksana Vasylivna

PhD Pedagogy,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

Arteha Anastasia

Higher Education Student
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

WAR AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MILITARY PERSONNEL'S CHILDREN: SOCIO-PSYCHOLOGICAL APPROACHES AND SUPPORT METHODS

Introduction. War poses a significant challenge that affects not only military personnel but also their families, especially children. They face psychological difficulties such as anxiety, social isolation, and emotional exhaustion. It is essential to develop effective support methods to help this category of children adapt to difficult living conditions and minimize the negative consequences of martial law.

Objective of the Study. To investigate the socio-psychological characteristics of military personnel's children under martial law and to identify key methods of support. The study aims to assess the impact of stress and separation from parents on children's psycho-emotional state and to justify the necessity of a comprehensive approach to their rehabilitation.

Scientific Novelty. This research highlights understudied aspects of the impact of martial law on the psychological state of military personnel's children. Specific support strategies have been proposed, including psychotherapeutic methods, educational programs, group support, and family interventions to facilitate their adaptation.

Conclusions. Children of military personnel experience elevated levels of stress and emotional exhaustion, complicating their social adaptation. The development of comprehensive psychological and social support programs, including art therapy, individual and group counseling, and educational initiatives, is necessary. Implementing these methods will contribute to the harmonious development of children and their integration into society.

Key words: military personnel's children, martial law, psychological support, adaptation, stress resilience, psycho-emotional state, socio-psychological methods.

Вступ. Війна є одним із найсерйозніших викликів, які можуть вплинути на життя родин, особливо якщо один із батьків виконує військову службу. У таких умовах діти військовослужбовців стикаються з серйозними психологічними випробуваннями, які можуть мати довготривалий вплив на їхній емоційний розвиток, поведінку та соціальні навички. Постійний стрес, страх за життя батьків, розлука, соціальна ізоляція та економічна нестабільність створюють умови, що значно впливають на психоемоційний стан дитини.

Діти військовослужбовців часто зіштовхуються з невизначеністю, що супроводжує воєнні дії. Вони можуть відчувати безпорадність, розгубленість та невпевненість у завтрашньому дні [1]. Раптові зміни у сімейному житті, необхідність часто змінювати місце проживання через службу одного з батьків або навіть вимушене переселення через бойові дії суттєво ускладнюють їхню соціальну адаптацію [5]. Відсутність стабільності та підтримки від батька або матері, які виконують військові обов'язки, сприяє формуванню у дітей почуття самотності та емоційного виснаження.

Крім того, перебування під впливом тривалого стресу може спричинити проблеми із психосоматичним здоров'ям. У дітей військовослужбовців частіше спостерігаються порушення сну, головні болі, проблеми з травленням, а також симптоми, характерні для тривожних розладів [8]. Військові дії, також впливають на порушення режиму дня, що спричиняє невизначеність та перебої у розкладі життя під час військових дій, які як результат можуть підірвати регулярність та структурованість, що теж має свій негативний вплив [14].

Емоційна напруга може проявлятися у вигляді підвищеної агресивності, дратівливості або, навпаки, замкнутості та відстороненості. Діти можуть уникати спілкування з ровесниками, мати труднощі у встановленні довготривалих соціальних зв'язків, що негативно впливає на їхню соціальну взаємодію та здатність адаптуватися до змін [9].

Наявність постійного інформаційного шуму, пов'язаного з воєнними подіями, також може посилювати рівень тривожності у дітей. Діти можуть несвідомо поглинати страхи та переживання дорослих, особливо якщо вони перебувають у середовищі, де обговорюються потенційні загрози та небезпеки. Тому важливо, щоб батьки та соціальні працівники допомагали дітям справлятися зі стресом та надавали їм психологічну підтримку [5].

Таким чином, проблема соціально-психологічної підтримки дітей військовослужбовців є надзвичайно актуальною [3]. Враховуючи складність їхнього емоційного стану, необхідно розробити ефективні програми підтримки, що сприятимуть їхній емоційній стабільності, адаптації та психосоціальному розвитку. Це включає роботу психологів, педагогів, соціальних працівників та громадських організацій, які можуть надати цим дітям необхідну допомогу в подоланні викликів, спричинених війною [4].

Враховуючи складність ситуації, в якій опинилися діти військовослужбовців, важливо провести емпіричне дослідження, щоб оцінити реальний вплив воєнного стану на їхню навчальну успішність та психоемоційний стан [8]. Особливу увагу необхідно приділити тому, як переживання, пов'язані з відсутністю одного з батьків та загрозою його життю, відображаються на академічних досягненнях дітей [9]. Дослідження дозволяє не лише виявити основні проблеми, з якими стикаються ці діти, але й окреслити напрямки необхідної психологічної та педагогічної допомоги.

Мета дослідження. Метою даної статті є дослідження впливу воєнного стану на соціально-психологічний стан дітей військовослужбовців та визначення ефективних соціально-психологічних методів їхньої підтримки. У сучасних реаліях діти, чий батьки беруть участь у військових діях, стикаються з численними психоемоційними труднощами, такими як підвищена тривожність, страх, соціальна ізоляція та труднощі адаптації. Важливо розглянути основні чинники, що визначають їхній емоційний стан, зокрема розлуку з батьками, невизначеність майбутнього, економічну нестабільність та соціальні зміни.

Окрему увагу варто приділити розробці рекомендацій для психологів, педагогів та соціальних працівників щодо впровадження ефективних методів психоемоційної підтримки. До таких методів належать індивідуальне консультування, групова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані методики та інші підходи, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану дітей. Крім того, стаття має на меті оцінку ефективності впроваджених соціально-психологічних програм шляхом аналізу практичних кейсів і результатів дослідження. Таким чином, представлений матеріал сприятиме розробці науково-методичних основ для створення комплексних програм підтримки дітей військовослужбовців у складних умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу дослідження: Для аналізу впливу служби батьків на успішність дітей у навчанні було проведено соціально-психологічне дослідження. Було опитано дві групи дітей: 50 дітей, батьки яких є військовослужбовцями та перебувають на передовій, та 50 дітей із цивільних сімей. Аналіз отриманих даних показав суттєві відмінності у навчальних показниках, рівні тривожності та потребі в додатковій підтримці.

За результатами дослідження, середній рівень успішності дітей військовослужбовців склав 65%, тоді як у дітей із цивільних сімей цей показник становив 82%. Крім того, у 70% дітей військовослужбовців були зафіксовані проблеми з концентрацією уваги, тоді як серед дітей із цивільних родин цей показник складав лише 35%. Прояви стресу та тривожності були значно вищими серед дітей військовослужбовців (80%), у той час як серед їхніх ровесників з мирних сімей цей показник становив 40%.

Важливим висновком стало те, що 75% дітей, чий батьки беруть участь у бойових діях, потребують



Рис. 1. Рівень стресу та потреба у психологічній підтримці

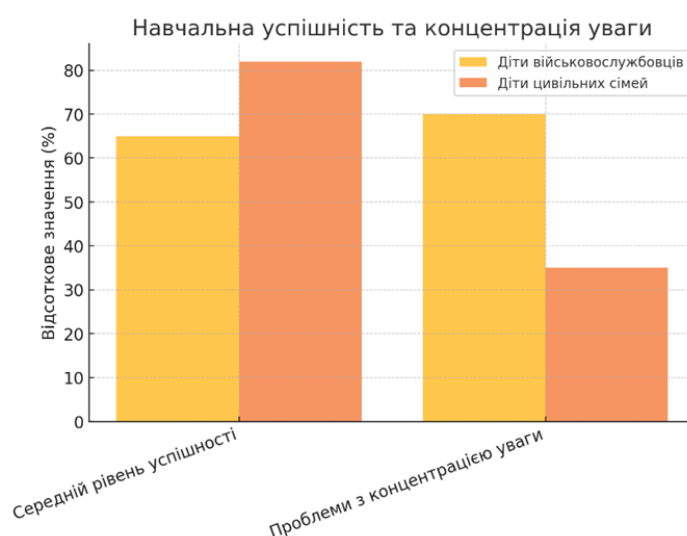


Рис. 2. Навчальна успішність та концентрація уваги

додаткової психологічної підтримки, тоді як серед дітей цивільного населення цей показник був удвічі нижчим – 30%.

Отримані результати підтверджують, що присутність батьків на передовій суттєво впливає на навчальну успішність та емоційний стан дітей. Високий рівень стресу та тривожності у дітей військовослужбовців спричиняє труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, порушення концентрації уваги, що, у свою чергу, позначається на академічних показниках. Крім того, діти військовослужбовців мають вищу потребу в додатковій психологічній підтримці, оскільки вони переживають інтенсивніші емоційні навантаження.

Ці дані підкреслюють необхідність розробки комплексних програм психологічної допомоги для дітей військовослужбовців, які допоможуть знизити рівень стресу та тривожності, сприятимуть покращенню адаптаційних навичок і підтримають навчальний процес. Важливим аспектом такої роботи має стати співпраця між навчальними закладами, психологами та соціальними службами, щоб забезпечити дітям військовослужбовців належний

рівень підтримки та створити безпечне середовище для їхнього розвитку [8].

Ефективна підтримка дітей військовослужбовців передбачає створення безпечного емоційного простору, де вони можуть відкрито висловлювати свої почуття. Важливо, щоб освітні заклади та центри підтримки мали зони емоційного розвантаження, які допоможуть знизити рівень тривожності. Крім того, необхідно впроваджувати методики розвитку стресостійкості, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики, що сприятимуть зниженню рівня напруги [10]. Важливо адаптувати освітній процес до потреб таких дітей. Вчителі повинні бути обізнані про їхні особливості, надавати можливість гнучкого навчального графіка, враховувати труднощі з концентрацією уваги та підтримувати зацікавленість до навчання через інтерактивні методи [15].

Крім того, групова терапія та підтримка з боку однолітків мають велике значення, оскільки дозволяють дітям знайти друзів і почуватися частиною соціальної спільноти. Формування групових занять для

таких дітей допомагає їм обговорювати свої переживання та навчатися соціальним навичкам.

Робота з батьками також є невід'ємною складовою підтримки дітей. Консультації з соціальними працівниками та психологами можуть допомогти батькам краще розуміти емоційний стан своїх дітей, а також навчитися методам ефективного спілкування та підтримки [14]. Крім цього, варто сприяти залученню дітей до творчих та фізичних активностей, оскільки вони допомагають у вираженні емоцій, знятті стресу та розвитку внутрішньої гармонії.

Доступ до професійної психологічної допомоги є необхідною умовою забезпечення психоемоційного благополуччя дітей військовослужбовців. Важливо створити систему регулярної співпраці між школами, соціальними службами та дитячими психотерапевтами, які можуть надати спеціалізовану підтримку та допомогти дітям адаптуватися до складних життєвих обставин. Комплексне застосування цих підходів забезпечить належний рівень соціально-психологічної підтримки, допоможе дітям подолати виклики, пов'язані з воєнним станом, та сприятиме їхньому гармонійному розвитку.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає у вивченні впливу воєнного стану на соціально-психологічний стан дітей військовослужбовців, що є малодослідженою проблемою в науковому

середовищі. Дана робота може бути важливим внеском у розвиток соціальної роботи, психології та психологічної допомоги дітям в умовах воєнного конфлікту та впровадженню комплексних програм соціально-психологічної підтримки, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов життя.

Висновки. Отже, діти військовослужбовців переживають значний психологічний стрес, що безпосередньо впливає на їхню емоційну стабільність та навчальну успішність. Вони частіше стикаються з труднощами у концентрації уваги, підвищеним рівнем тривожності та соціальною ізоляцією. Це підкреслює необхідність впровадження комплексних програм соціально-психологічної підтримки, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов життя.

Практичні заходи, такі як створення безпечного емоційного простору, впровадження методів стресостійкості, адаптація освітнього процесу та активне залучення батьків до підтримки дітей, є ключовими у подоланні цих викликів. Важливо розширювати доступ до кваліфікованої психологічної допомоги та створювати спеціалізовані програми підтримки, які сприятимуть емоційному благополуччю та академічному розвитку дітей військовослужбовців. Лише через системний та міждисциплінарний підхід можна забезпечити їм належний рівень підтримки та сприяти їхній успішній адаптації в суспільстві.

Список літератури:

1. Біла Л. В. Психологічна підтримка дітей в умовах кризи. Київ : Педагогічна думка, 2019. 256 с.
2. Борисенко О. М. Соціальна адаптація дітей військовослужбовців. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2020. 312 с.
3. Галузяк В. М. Діалектичне мислення як критерій особистісно-професійної зрілості педагога. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія»*. Вип. 52. Вінниця, 2017. С. 48–56.
4. Демченко Т. В. Методики психосоціальної підтримки дітей у кризових ситуаціях. Харків : Освіта, 2018. 278 с.
5. Захаренко І. Г. Психологічні аспекти переживання стресу у дітей в умовах воєнного стану. Одеса : Південне видавництво, 2021. 230 с.
6. Ковальчук Л. І. Особливості соціалізації дітей в умовах військового конфлікту. Дніпро : ДНУ, 2019. 310 с.
7. Левченко Н. В. Психологічні особливості дітей військовослужбовців. Харків : Освіта, 2019. 215 с.
8. Мельник С. О. Дитяча психологія: теорія і практика. Одеса : Південне видавництво, 2021. 290 с.
9. Мороз О. В. Розвиток стресостійкості у дітей військовослужбовців. Київ : Психологічна академія, 2020. 275 с.
10. Петренко А. В. Психоемоційний розвиток дітей у кризових умовах. Київ : Психологічна академія, 2020. 242 с.
11. Романенко С. М. Соціально-психологічні методи допомоги дітям у складних життєвих ситуаціях. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2018. 310 с.
12. Сидоренко Ю. Г. Психологічні технології адаптації дітей до воєнних умов. Вінниця : ВДПУ, 2021. 200 с.
13. Ткаченко Л. М. Методи соціально-психологічної підтримки дітей. Дніпро : ДНУ, 2017. 280 с.
14. Фуштей О., Глухманюк О. Особливості соціальної роботи з дітьми з гіперактивною поведінкою в умовах воєнного стану. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*, 2024. Вип 77. С. 72–77.
15. Шевченко І. П. Психологічна реабілітація дітей у кризових ситуаціях. Київ : Наукова думка, 2022. 260 с.

References:

1. Bila, L. V. (2019). *Psykhologichna pidtrymka ditei v umovakh kryzy* [Psychological support for children in crisis conditions]. Pedagogichna Dumka. [in Ukrainian]
2. Borysenko, O. M. (2020). *Sotsialna adaptatsiia ditei viiskovosluzhbovtiv* [Social adaptation of military personnel's children]. Ivan Franko National University of Lviv. [in Ukrainian]
3. Haluziak, V. M. (2017). Dialektychne myslennia yak kryterii osobystisno-profesiinoi zrilosti pedahoha [Dialectical thinking as a criterion of a teacher's personal and professional maturity]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. Kotsiubynskoho. Serii: Pedahohika i psykhohihiia – Scientific Notes of Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskiy. Series: Pedagogy and Psychology*, (52), 48–56. [in Ukrainian]
4. Demchenko, T. V. (2018). *Metodyky psykhosotsialnoi pidtrymky ditei u kryzovykh sytuatsiiakh* [Methods of psychosocial support for children in crisis situations]. Osvita. [in Ukrainian]

5. Zakharenko, I. H. (2021). *Psykhologichni aspekty perezhyvannia stresu u ditei v umovakh voiennoho stanu* [Psychological aspects of stress experience in children during martial law]. Pivdenne Vydavnytstvo. [in Ukrainian]
6. Kovalchuk, L. I. (2019). *Osoblyvosti sotsializatsii ditei v umovakh viiskovoho konfliktu* [Peculiarities of children's socialization in the conditions of military conflict]. Dnipro National University. [in Ukrainian]
7. Levchenko, N. V. (2019). *Psykhologichni osoblyvosti ditei viiskovosluzhbovtiv* [Psychological characteristics of military personnel's children]. Osvita. [in Ukrainian]
8. Melnyk, S. O. (2021). *Dytiacha psykhologii: teoriia i praktyka* [Child psychology: Theory and practice]. Pivdenne Vydavnytstvo. [in Ukrainian]
9. Moroz, O. V. (2020). *Rozvytok stresostiikosti u ditei viiskovosluzhbovtiv* [Development of stress resistance in military personnel's children]. Psykhologichna Akademiia. [in Ukrainian]
10. Petrenko, A. V. (2020). *Psykhoemotsiyni rozvytok ditei u kryzovykh umovakh* [Psychoemotional development of children in crisis conditions]. Psykhologichna Akademiia. [in Ukrainian]
11. Romanenko, S. M. (2018). *Sotsialno-psykhologichni metody dopomohy ditiam u skladnykh zhyttievykh sytuatsiiakh* [Socio-psychological methods of assistance for children in difficult life situations]. Ivan Franko National University of Lviv. [in Ukrainian]
12. Sydorenko, Yu. H. (2021). *Psykhologichni tekhnologii adaptatsii ditei do voiennykh umov* [Psychological technologies for children's adaptation to war conditions]. VSPU. [in Ukrainian]
13. Tkachenko, L. M. (2017). *Metody sotsialno-psykhologichnoi pidtrymky ditei* [Methods of socio-psychological support for children]. Dnipro National University. [in Ukrainian]
14. Fushtei, O., & Hlukhmaniuk, O. (2024). *Osoblyvosti sotsialnoi roboty z ditymy z hiperaktyvnoiu povedinkoiu v umovakh voiennoho stanu* [Features of social work with children with hyperactive behavior in a state of martial law]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. Kotsiubynskoho. Serii: Pedahohika i psykhologhiia* – Scientific Notes of Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskiy. Series: Pedagogy and Psychology, (77), 72–77. [in Ukrainian]
15. Shevchenko, I. P. (2022). *Psykhologichna rehabilitatsiia ditei u kryzovykh sytuatsiiakh* [Psychological rehabilitation of children in crisis situations]. Naukova Dumka. [in Ukrainian]