

Макарова Олена,

кандидат психологічних наук, доцент,

професор кафедри криміналістики та судової експертології

*Навчально-наукового інституту № 1 (підготовки фахівців для органів досудового
розслідування Національної поліції України),*

Харківський національний університет внутрішніх справ

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА НАСЕЛЕННЯ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ФОКУС НА КАТЕГОРІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, що обумовлений повномасштабною військовою агресією, питання збереження ментального здоров'я нації набуває стратегічної актуальності. Тривала експозиція до стресогенних чинників високої інтенсивності вимагає передусім від фахової наукової спільноти – психологів, соціологів та практиків – розробки та імплементації дієвих механізмів психологічної реабілітації та соціальної адаптації різних категорій населення. Пріоритетним завданням сьогодні є не лише констатація суспільних викликів, а формування консолідованої професійної стратегії, здатної забезпечити глибоку терапевтичну підтримку в умовах тривалого воєнного конфлікту. Саме тому фокус цього дослідження спрямований на концептуалізацію підходів, які мають стати фаховим орієнтиром для спеціалістів у галузі ментального здоров'я.

Аналіз поточної ситуації свідчить про розгортання широкої мережі програм психосоціальної підтримки, спрямованих переважно на внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, військовослужбовців, їхні родини, а також дітей, які постраждали від наслідків бойових дій. Проте попри значні успіхи за цими напрямками поза фокусом належної уваги науковців та практиків часто залишається одна з найбільш вразливих категорій населення – особи похилого віку, які перебувають безпосередньо в прифронтових зонах або на деокупованих територіях.

Значна частина представників цієї вікової групи демонструє стійку відмову від переміщення до більш безпечних регіонів. Це зумовлено як психологічним феноменом «вкорінення», так і страхом втрати ідентичності, що нерозривно пов'язана з власним житлом та звичним соціальним простором. Для багатьох осіб похилого віку дім є останньою точкою стабільності в деструктивному світі війни. Залишаючись у зоні активних або потенційних бойових дій, літні люди часто опиняються в стані глибокої соціальної ізоляції через виїзд молоді, родичів та закриття об'єктів інфраструктури. Відсутність системного доступу до професійної психологічної допомоги посилює ризики розвитку депресивних станів, когнітивних порушень та психосоматичних захворювань.

Варто зауважити, що й у мирний час розглядувана категорія населення не демонструвала високого рівня культури піклування про ментальне здоров'я, що часто обумовлювалося соціокультурними стереотипами. Проте в докризовий період дефіцит спеціалізованої психологічної підтримки успішно нівелювався за

рахунок механізмів природної компенсації. До них належали: стабільна соціальна активність, доступ до звичних форм відпочинку та, що найважливіше, безперешкодна комунікація всередині родинної системи. Наявність регулярних соціальних зв'язків та відсутність інтенсивних стресогенних факторів дозволяли підтримувати відносну психологічну рівновагу без безпосереднього втручання фахівців.

Крім того, ефективність функціонування соціальної сфери в мирний час базувалася на розгалуженій системі соціальних служб. Їхня діяльність була чітко регламентована та спрямована на підтримку життєдіяльності літніх людей, що створювало додатковий каркас безпеки та соціальної інтеграції.

Окремим науковим та практичним викликом є процес соціально-психологічної реінтеграції сімей, що були розділені війною. Досвід свідчить, що момент возз'єднання родини (зокрема приїзд дітей чи онуків до осіб похилого віку, які залишалися на прифронтових територіях) супроводжується складними адаптаційними процесами. Тривале перебування літньої людини в умовах хронічного стресу та ізоляції призводить до формування специфічних захисних реакцій, що проявляються у формі дратівливості, персеверації негативних емоцій та висунення необґрунтованих претензій до родичів.

На нашу думку, існує гостра потреба у фаховому супроводі періоду переходу від «виживання» до «норми». Психологічна робота має бути спрямована на нівелювання когнітивного дисонансу між очікуваннями родичів (які сподіваються на радість та вдячність) та реальною психоемоційною ригідністю літньої людини, чий ресурс адаптації вичерпаний. Таким чином, підготовка членів родини до комунікації з постраждалою особою похилого віку є невід'ємною частиною загальної стратегії психологічного відновлення.

Отже, на сучасному етапі психосоціальна робота в громадах, розташованих у безпосередній близькості до лінії фронту, потребує негайної диференціації та виділення геронтопсихологічного напрямку як самостійного вектору діяльності. Робота із зазначеною категорією населення вимагає від фахівців не лише фундаментальних знань із геронтопсихології, а й глибокого розуміння специфіки травми свідка військових дій, хронічного стресу та обмеженої мобільності цільових груп. З огляду на екстремальні умови життєдіяльності доцільним є розширення наявних програм підтримки через імплементацію нових праксеологічних моделей.

По-перше, пріоритетним є формування мобільних мультидисциплінарних команд (так званих «геронтологічних десантів»), до складу яких мають входити психолог, соціальний працівник та медичний фахівець. Такий підхід дозволяє нівелювати первинну недовіру осіб похилого віку через комплексне задоволення їхніх базових фізіологічних та безпекових потреб безпосередньо за місцем проживання. По-друге, на наш погляд, варто впроваджувати модель «рівний – рівному», яка передбачає залучення волонтерів з-поміж літніх людей, що перебувають у стабільному стані. Це сприятиме подоланню стигматизації психологічної допомоги та поступовому відновленню деструктурованих соціальних зв'язків.

Окрему увагу слід приділити адаптації методичного інструментарію та інтеграції психологічного компонента в наявну гуманітарну інфраструктуру.

Розробка друкованих матеріалів із техніками саморегуляції, викладених доступною мовою з урахуванням вікових особливостей сприйняття, та проведення первинного скринінгу в пунктах видачі допомоги дозволить охопити осіб, які не мають досвіду звернення за фаховою підтримкою. Разом із цим наукова спільнота має напрацювати спеціалізовані протоколи комунікації, спрямовані на роботу із «травмою вкорінення» (надпотужний психологічний та емоційний зв'язок людини з її місцем проживання (будинком, землею, громадою), руйнація якого сприймається як втрата частини власної ідентичності). На нашу думку, це дозволить уникнути ретравматизації осіб, чия відмова від евакуації є специфічною формою психологічного захисту.

Резюмуючи результати дослідження, підкреслимо, що війна повністю зруйнувала механізми природної компенсації, які підтримували літніх людей у мирний час. Це вимагає від науковців не просто адаптації наявних методик, а створення комплексних підходів, що враховують дезінтеграцію родинних зв'язків та складну внутрішньосімейну конфліктність під час репатріації чи евакуації. Фахова допомога має вийти за межі кабінетної терапії та трансформуватися у мобільні форми взаємодії, де психологічна підтримка є невіддільною від соціальної опіки. Тільки через таку консолідацію ми зможемо забезпечити збереження особистісної цілісності найбільш вразливої частини нашого суспільства в умовах воєнних викликів.

Список використаних джерел:

1. Макарова О.П. Психологічна допомога постраждалим від військового конфлікту. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2022 р.). Київ, «Вид-во Людмила», 2022. С.189–192.

2. Москальова А., Москальов М., Ляска О. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. *Наукові перспективи*. 2023. № 10(40). С. 811–823. DOI:10.52058/2708-7530-2023-10(40)-811-823

3. Рось Л. М. Психологічна допомога людям похилого віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 10. 2012. С. 165–173.

4. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.