

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Національний університет цивільного захисту України**

**АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ  
ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ ТА КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ"**

*Монографія*

За загальною редакцією  
В.П. Садкового, О.В. Тімченка

Харків - 2017

УДК 159.9.001.8

A43

*Друкується за рішенням Вченої ради  
Національного університету цивільного захисту України  
(протокол № 13 від 29.08.2017р.)*

*Редколегія може не поділяти поглядів авторів. Автори опублікованих матеріалів несуть персональну відповідальність за їх зміст.*

**Редакційна колегія:**

1. **Максименко С.Д.** - директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України;
2. **Москалець В.П.** - завідувач кафедри загальної та клінічної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор психологічних наук, професор;
3. **Осьодло В.І.** - начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор;
4. **Приходько І.І.** - начальник науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України, доктор психологічних наук, професор;
5. **Садковий В.П.** - ректор Національного університету цивільного захисту України, доктор наук з державного управління, професор;
6. **Тімченко О.В.** - головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

**Рецензенти:**

**Лефтеров В.О.** - начальник кафедри соціології та психології Національного університету «Одеська юридична академія», доктор психологічних наук, професор;

**Онщенко Н.В.** - провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор;

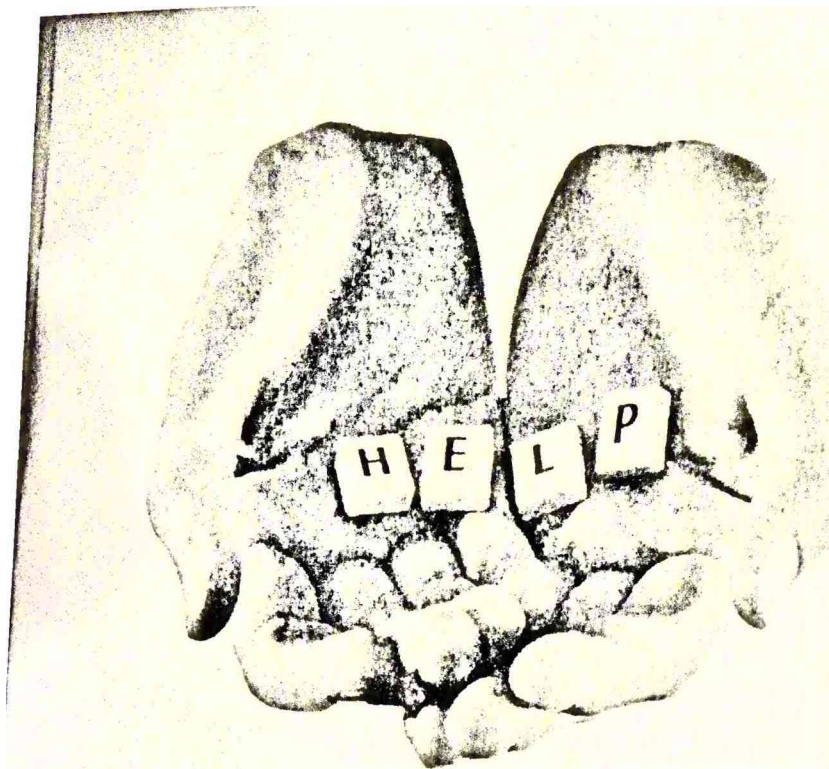
**Перелигіна Л.А.** - начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор біологічних наук, професор.

**A43 Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології** : монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. — Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. - 51-2А12 с.  
ISBN 978-617-7541-24-9

УДК 159.9.001.8

ISBN 978-617-7541-24-9

В.П. Садковий, О.В. Тімченко, 2017



*Коллективна монографія присвячена сучасним проблемам екстремальної<sup>1</sup> та кризової<sup>2</sup> психології й адресується психологам Міністерства оборони України, Національної гвардії України, Національної поліції України, Державної прикордонної служби України, Служби безпеки України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Монографія також буде корисною представникам громадських і волонтерських організацій усім, хто зайнятий у сфері психологічного захисту населення в умовах надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального або воєнного походження.*

<sup>1</sup> Екстремальна психологія - науково-практичний розділ психології, який вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обгрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Виділення екстремальної психології як окремого науково-практичного розділу психологічної науки пов'язано з особливими морально-правовими аспектами діяльності працівників екстремальних професій в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності.

Екстремальна психологія здійснює синтез основ психологічних знань з питань діяльності особистості в особливих умовах, основ безпеки життєдіяльності та основних правових норм, які регулюють поведінку та взаємовідносини між індивідами, між особистістю та суспільством в умовах надзвичайної ситуації, що викликана подіями техногенного, природного, соціального або воєнного походження (Наводиться за: Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. — К. : ТОВ «Август трейд», 2007. - 502 с.).

<sup>2</sup> Кризова психологія - відносно нова, але така, що інтенсивно розвивається, сфера психологічної практики. Вона є однією з форм духовної практики, що спрямована на оптимізацію індивідуального розвитку людини та збереження її індивідуальності.

Кризова психологія — це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини.

Отже, якщо у випадку наукової (або академічної) психології мова йде про дослідження явищ психічного життя людини, то у випадку практичної психології (якою і є кризова психологія) — про діагностично-корекційну та профілактичну роботу з окремим індивідом або групою для збереження їхнього психічного здоров'я та запобігання небажаних явищ у поведінці й розвитку (Наводиться за: Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. - Х. : НУЦЗУ, 2010. - 401 с.).

*Зміст*

## ЗМІСТ

<b>Чи спроможна сучасна вітчизняна психологічна наука зрозуміти, допомогти та захистити наших воїнів?</b> <i>Садковий В. П., Тімченко О. В.</i>	8
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ ТА КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ</b>	
<b>Духовна парадигма розвитку українського суспільства</b> <i>Савчин М. В.</i>	27
<b>Проблема ворожості в сучасній екстремальній психології</b> <i>Олексієнко С. Б.</i>	46
<b>Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості</b> <i>Швалб Ю. М.</i>	63
<b>Психологічні особливості ведення бойових дій в умовах гібридної війни</b> <i>Осьодло В. І.</i>	82
<b>ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ</b>	
<b>Методологія психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності</b> <i>Приходько І. І.</i>	97
<b>Информационно-психологическая безопасность в условиях гражданского противостояния</b> <i>Панченко О. А.</i>	124
<b>Віра в Бога, марновірство, обереги учасників бойових дій у Донбасі</b> <i>Москалець В. П., Синяк І. В.</i>	140
<b>Структурно-функціональна модель запобігання та нівелювання чуток в умовах надзвичайних ситуацій</b> <i>Потапчук Н. Д.</i>	152
<b>Маніпулювання свідомістю в умовах гібридної війни: психологічний аспект</b> <i>Христенко В. Є.</i>	163
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
<b>Психологічна робота в осередку лиха: десятирічний досвід фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України</b> <i>Лебедева С. Ю.</i>	183
<b>Антистресова підготовка рятувальників до дій в зоні локального збройного конфлікту</b> <i>Балабанова Л. М.</i>	191

<b>Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України: структура, діагностика, формування</b> <i>Мацегора Я. В.</i>	206
<b>Психологічні особливості роботи з тілами загиблих під час проведення антитерористичної операції</b> <i>Кравченко К. О.</i>	231
<b>ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	
<b>Між життям та смертю: психологія військового полону</b> <i>Широбоков Ю. М.</i>	248
<b>Особливості негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях</b> <i>Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О.</i>	267
<b>Психологічна травматизація військовослужбовців Національної гвардії України</b> <i>Колесніченко О. С.</i>	287
<b>Діагностика негативних емоційних станів психологів, що працюють з травмованими військовослужбовцями</b> <i>Кісарчук З. Г., Лазос Г. П.</i>	312
<b>Діти та війна</b> <i>Похілько Д. С.</i>	334
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ТЕХНОЛОГІЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ У ПОДОЛАННІ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	
<b>Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам</b> <i>Максименко С. Д., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П.</i>	351
<b>Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції</b> <i>Сафін О.Д.</i>	369
<b>Особливості психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції</b> <i>Мась Н. М.</i>	383
<b>Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення його психічного здоров'я</b> <i>Потапчук Є. М.</i>	403
<b>Технології психологічної допомоги подолання негативних наслідків професійного стресу</b> <i>Корольчук В. М., Корольчук М. С.</i>	414
<b>Особливості дистантного консультування представників постраждалих спільнот</b> <i>Афанасьєва Н. Є.</i>	430
<b>Психологічне забезпечення діяльності міжнародних гуманітарних місій в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних конфліктів</b> <i>Миронець С. М.</i>	445

Зміст

<b>Міжнародний досвід використання методу експозиційної терапії у віртуальній реальності в умовах відновлювального періоду учасників локальних військових конфліктів</b> Цокота В. Р	463
<b>Особливості роботи психолога з цивільним населенням, яке пережило жахіття окупації</b> Побідаш А. Ю.	477
<b>Післятравматичне зростання рятувальників-учасників АТО засобами психотренінгових технологій</b> Овсяннікоєа Я. О.	488

**Table of content**

<i>Sadkovyi V.P., Timchenko O. V</i>	25
<b><i>Is modern native psychology capable to understand, help and protect our soldiers?</i></b>	
<i>Saivchyn M. V.</i>	45
<b><i>The spiritual paradigm of the Ukrainian society development.</i></b>	
<i>Oleksiienko S. B.</i>	62
<b><i>The problem of hostility in modern extreme psychology.</i></b>	
<i>Shvalb Y.M.</i>	81
<b><i>Guilt and guilt feelings in the life relationships structure of a person.</i></b>	
<i>Os'odlo VI.</i>	95
<b><i>Psychological features warfare under hybrid warfare.</i></b>	
<i>Prykhodko LI.</i>	123
<b><i>Methodology of safety of extreme activity specialist's personality.</i></b>	
<i>Panchenko O.A.</i>	139
<b><i>Information-psychological security of personality in terms of civil conflict.</i></b>	
<i>Moskalets VP. Synyak I.V.</i>	151
<b><i>Faith in God, myths, superstition, mascots of combatants in Donbass.</i></b>	
<i>Potapchuk N. D.</i>	162
<b><i>Structural and functional model for the prevention and elimination of rumors in emergency situations.</i></b>	
<i>Khrysenko V.E.</i>	181
<b><i>Manipulation of consciousness in connection with hybrid war: psychological aspects.</i></b>	
<i>Liebiedieva S. Yu.</i>	186
<b><i>Psychological relief at an emergency's epicenter: a decade of experience of experts of Research Laboratory of Extreme and Crisis p.psychology' of the National University of Civil Protection of Ukraine.</i></b>	
<i>Balabanova L. M.</i>	205
<b><i>Anti-stress training rescuers to act in the area of local armed conflict.</i></b>	

**Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам**

**Максименко С. Д., Кісарчук З. Г.,  
Омельченко Я. М., Лазос Г. П.**

**Постановка проблеми.** Соціальна ситуація у сучасному суспільстві є напруженою і нерідко набуває ознак травмівної. Загальновідомими є чинники, що викликали значну дестабілізацію життя широких мас населення України в останні роки. Це стосується різних сторін і суспільного буття, і аспектів особистісного життя людини. Збройне протистояння на південному сході, значне зубожіння населення, відсутність зрозумілої загальнодержавної політики в інтересах трудівника, погіршення епідеміологічної обстановки, що відбувається на тлі подорожчання чи не у три рази лікарських препаратів тощо, - все це і багато інших факторів переводять проблему стресостійкості та подолання життєвих криз особистістю із суто теоретичних розмірковувань у пряму практичну проблему, від вирішення якої, в кінцевому підсумку, залежатиме доля самої нації. Своєрідність сучасної соціально-економічної та соціально-політичної ситуації зумовлена тим, що вказаних дестабілізаційних чинників і самих по собі було б досить, щоб зруйнувати особистісне життя. Але й від власне особистісних криз ніхто людей не гарантує: як у благополучні часи, так і у роки соціально-політичних катаклізмів. Ось чому вирішення психологічних проблем людини, що додаються до зумовлених кризовими обставинами, а згодом перетворюються і у самостійні сутності, які спричиняють подальший патогенний вплив як на саму особистість, так і на оточуюче середовище, є вкрай актуальною потребою сучасного українського суспільства, яке сформувало, у зв'язку з цим, невідкладні запити до психологічної науки і практики [10]. Зокрема сьогодні гостро стоїть проблема соціально-психологічної підтримки і супроводу цілих соціальних груп, постраждалих внаслідок воєнного конфлікту, а також консультативної і психотерапевтичної допомоги різним категоріям травмованих осіб - військовослужбовцям і демобілізованим воїнам та членам їхніх сімей; вимушеним переселенцям; волонтерам; мирним мешканцям, які переживають руйнацію звичного життя.

Окрім завдань безпосередньої психологічної допомоги постраждалим людям, перед науковими установами психологічного профілю достатньо гостро стоять також завдання, пов'язані із навчально-методичною діяльністю, тобто проведенням навчальної та психогігієнічної роботи з волонтерами, розробленням для них програм підготовки, методичних рекомендацій, посібників тощо. Водночас є очевидною необхідність теоретико-методологічного забезпечення цієї роботи: проведення спеціальних досліджень з вивчення проблеми наслідків перебування людини у психотравмівних ситуаціях та питань її психологічної реабілітації, які би стали підґрунтям для розроблення ефективних шляхів і засобів психологічної і методичної допомоги різного спрямування з урахуванням соціально-економічного, ментального та культурного контексту сучасного українського суспільства [6].

Однією з категорій населення, яка нині гостро потребує психологічної допомоги та реабілітації, є внутрішньо переміщені особи (ВПО). За даними Міністерства соціальної політики України, кількість осіб, переселених із окупованих територій України в інші області, станом на 25 квітня 2017 року перевищила 1500000

*Психологічні умови і технології допомоги людині  
у подоланні екстремальних ситуацій*

осіб [12]. І хоча певна міра соціально-психологічної адаптації ВПО вже відбулася, але сьогодні проблеми психологічного характеру починають виходити на перший план. Ті психосоматичні, поведінкові, когнітивні та емоційні порушення, які були викликані травмуванням, але чітко не вирізнялися, наразі стають все більш помітними. Зазвичай таке явище пов'язують зі специфікою розвитку післятравматичного стресового розладу (ПТСР), який починає проявлятися лише через певний час після травмування (не менше ніж півроку) [2; 4; 36; 41].

Особливо страждають від наслідків впливу надмірного стресу діти із переселених сімей. Вони відчувають реальні тривогу, страх та розпач, які індукуються близьким оточенням, а їх природні механізми подолання сильних переживань далеко не завжди ефективно спрацьовують. Діти, які переселені із зони гострого воєнного конфлікту, підпадають під низку додаткових стресових факторів - зміна місця проживання, зміна найближчого оточення (у випадку неповного переселення родини), зміна звичного кола друзів, невизначеність майбутнього, невизначеність перспектив повернення звичного середовища тощо. Саме у таких дітей спостерігається посилена травматизація, і вони у першу чергу потребують всебічного психологічного супроводу [16].

Отже, вимушене переселення пов'язане із сильним стресом та психічним травмуванням як дорослих, так і дітей. Разом з тим, як показують наші попередні дослідження [24; 26], надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам часто супроводжується труднощами, зумовленими такими обставинами, як : *наявність хронічних стресових чинників у соціальному середовищі, відсутність вираженої мотивації ВПО до роботи з фахівцями, наявність світоглядних та ціннісних протиріч, які постають перед переміщеними особами у зв'язку з переселенням, відсутність достатньої інформованості про необхідність психологічної профілактики розвитку ПТСР, кризові стани особистості, що загострені через травмування, віктимність тощо.* У зв'язку з цим програми психологічної допомоги та реабілітації для переселенців мають будуватися на принципах і прийомах, які враховують цю соціальну, ментальну і психологічну специфіку.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Наскільки представлені означені вище питання в науковій літературі? Якщо говорити про дослідження, присвячені переживанням екстремальних подій, теорії психотравми, проблемі стресу та післятравматичних стресових розладів, (ПТСР), питанням стресостійкості, то такі роботи достатньо давно і плідно розвиваються у фізіології, психології, психіатрії, соціальних науках - у більшості своїй за рубежом [2; 4; 11; 28; 31; 32; 34; 36]. Дотичними до вказаних тем і теж активно розроблюваними є дослідження з питань кризового консультування, профілактики і психотерапії ПТСР, медико-психологічної реабілітації [14; 25; 26; 33; 35].

У вітчизняному психологічному просторі сьогодні здійснюється чимало заходів із ознайомлення фахівців із новими науковими знаннями із вказаних вище напрямів дослідження, сучасним досвідом зарубіжних колег у практичній роботі: перекладається відповідна література, проводяться спеціальні семінари і тренінги для психологів, соціальних педагогів і представників інших «допоміжних» професій, розробляються і розповсюджуються (зокрема, достатньо активно через соціальні мережі) методичні матеріали інформаційного і просвітницького характеру. Однак дуже мало проводиться власних досліджень, присвячених специфіці переживання психотравматичних подій населенням України, наслідкам цих подій для людей, особливо для психологічної допомоги різним категоріям постраждалих — як військовослужбовцям, так і мирним мешканцям (дорослим, дітям, сім'ям) [26; 34]. Недо-



статтю є також наукова рефлексія отриманого українськими фахівцями досвіду психологічної допомоги постраждалим, хоча цей досвід є достатньо об'ємним як за часом, так і за кількістю і різноманітністю контингенту людей, яким надавалась допомога [6].

Якщо ж звернутися конкретно до проблеми психологічної допомоги біженцям, переселенцям та переміщеним особам, то вона теж є доволі представленою у зарубіжній науковій літературі, однак поки що недостатньо опанованою вітчизняною наукою і практикою. Можна сказати, що у період основної хвилі переміщення людей із Криму та сходу України (2014-2015 рр.) волонтери - психологи/психотерапевти працювали у вельми напруженому та навіть стресовому режимі, надаючи психологічну допомогу цій категорії постраждалих і водночас опановуючи їх проблематику і специфіку психологічного супроводу. І хоча фахівці мали змогу паралельно підвищувати свою кваліфікацію з питань кризової психологічної допомоги, навчаючись у зарубіжних колег, все ж специфічні умови роботи і особливості контингенту ВПО вимагали свого осмислення і розроблення оригінальних концептуальних моделей, за якими могла би здійснюватись ефективна психологічна/психотерапевтична допомога.

У зарубіжних джерелах підкреслюється складність психологічної симптоматики переселенців, пов'язаної з тим, що синдром післятравматичного стресового розладу накладається на стрес акультурації [40; 43; 44].

У процесі адаптації мігрантів до нового культурного середовища виділяють такі основні стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепаратизм та маргіналізацію.

Вибір стратегії пов'язаний із двома основними чинниками:

- а) намаганням особи налагоджувати зв'язки з представниками нової культури;
- б) потребою підтримувати власну культурну ідентичність.

Найбільш вдалою стратегією вважається інтеграція, яка передбачає пізнання нової культури та збереження власної культурної ідентичності [23].

Відзначається також, що сильна травматизація переселенців спричиняє у них не лише психоемоційні розлади, а й кризу ідентичності, тобто відчуття втрати себе внаслідок кризових подій або обставин, які висувають перед особистістю нові вимоги, що значно відрізняються від її звичних настанов і поглядів та викликають зміну картини світу в цілому [22; 23].

Деякі автори свідчать про наявність у вимушено переселених осіб сильної регресії та відновлення примітивних механізмів психологічного захисту. З огляду на це, психотерапію цих осіб пов'язують зі створенням нової соціальної ідентичності за допомогою таких механізмів психологічного захисту, як інкорпорація, інтроєкція та ідентифікація, що у психотерапевтичній ситуації «діють» із орієнтацією на особистість психотерапевта [22].

Що стосується психологічної допомоги людям із проявами ПТСР, то однією з поширених стратегій втручання є модель D. Everstine і L. Everstine, яка передбачає такі етапи лікування травми:

- 1) стабілізацію психологічного стану;
- 2) повторне переживання травматичних подій та емоцій;
- 3) осмислення пережитого та підведення «філософської бази», яка дозволяє інтегрувати травматичний досвід [42].

Існує і багато інших теоретичних моделей психотравми, її наслідків та шляхів подолання - психодинамічних, когнітивних, психосоціальних, в яких фокусується

*Психологічні умови і технології допомоги людині  
у подоланні екстремальних ситуацій*

увага на руйнівних аспектах травми та факторах, які сприяють успішному подоланню ПТСР-синдрому [32]. Серед цих моделей в контексті допомоги ВПО варто вирізнити такі із сучасних розробок, в яких травма розглядається не лише з точки зору її деструктивної ролі, але й акцентуються конструктивні аспекти її переживання, поштовх, яким вона слугує для особистісного зростання людини [8; 39; 45].

Схожі погляди на роль стресових, травмівних подій у житті людини, що можуть мати не тільки деструктивне, але й конструктивне значення для її розвитку, висловлюють і сучасні вітчизняні науковці [8; 10; 34; 39]. Зокрема один із авторів даного розділу дає наступну характеристику післятравматичного або стресіндукованого особистісного зростання. Обидва поняття відображають здатність людини до особистісного зростання у процесі подолання стресової або кризової ситуації.

Стресіндуковане та післятравматичне зростання може виявлятися:

- а) у набутті більшої життєвої сили, оскільки людина може розкрити в собі невідомі до цього її самій психічні та фізичні можливості, що дозволяють сформувати нові життєві стратегії та розширити діапазон поведінки;
- б) у психологічній готовності до подолання екзистенційних перешкод, оскільки завдяки досвіду ефективного опанування кризи людина стає не просто краще підготовленою до подальших важких ситуацій, але й менше до них схильною;
- в) в екзистенційній переоцінці, оскільки в результаті боротьби за повернення внутрішньої гармонії, людина може отримати досвід духовного перетворення, що передбачає, зокрема, більш виражене переживання наявності сенсу і мети в житті і більшу задоволеність життям в цілому [10].

Що стосується проблеми психологічної допомоги дітям-переселенцям на території України, то перші дослідження особливостей проблематики та специфіки надання допомоги таким дітям виникли у зв'язку з Чорнобильською трагедією 1986 року [18-20; 37; 39]. У той час детально вивчався психологічний профіль постраждалих дітей, розроблялися стратегії їхньої адаптації до нового середовища та технології подолання наслідків впливу надмірного стресового чинника. Ці технології базувалися на ідеях розвитку їхньої самосвідомості, відповідальності за виникнення стресових реакцій на зовнішні впливи та навчання долати наслідки дистресу. Така стратегія опрацювання травмівних обставин була розрахована насамперед на підлітків та юнаків, оскільки більш молодшим дітям доволі складно опановувати названі навички саморегуляції.

Нова хвиля схожої проблематики у нашій країні (подолання наслідків через вимушене переселення дітей та їхніх родин з Криму та сходу України) суттєво обтяжена тими обставинами, які її спричинили. Перебування у зоні гострого воєнного конфлікту, втрата близьких родичів та друзів, загроза життю та спостереження бомбардувань і обстрілів — все це поглибило симптоматику дітей, для яких і саме переселення було значним стресовим чинником. Разом з тим рівень психологічної допомоги, який надавався дітям, особливо у перший період переселення, не повною мірою відповідав реальним викликам [21; 30].

З часом вітчизняні фахівці почали вирізняти значну специфіку психологічних станів та проблематики дітей-переселенців із зони гострого воєнного конфлікту [1; 16; 27]: *втрата базової рівноваги та безпеки у дітей, розвиток почуття безпорадності, страх різких звуків, характерні психосоматичні розлади, вплив стану дорослих на психоемоційну рівновагу дітей тощо*. Відповідно психологічна допомога стала набувати більш впорядкованого характеру і прицільно спрямовуватися на подолання цієї симптоматики.

В останніх дослідженнях, присвячених проблематиці дітей-переселенців, наголошується на необхідності комплексної соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей. Зокрема психологічну допомогу, у зв'язку з подоланням наслідків впливу надмірних стресових чинників, пов'язують не лише із подоланням психоемоційних розладів, а й з необхідністю допомоги батькам, важливістю психоемоційного контакту в родині, визначають стратегії адаптації дітей до шкільного колективу та попередження конфліктних ситуацій з однолітками, долучення педагогів до процесу відновлення постраждалих дітей [16; 24; 29]. Розробляються рекомендації для роботи з дітьми, у яких спостерігається більш обтяжлива реакція на стресові чинники: розлади адаптації [1], психогенна симптоматика [3], а також щодо виявлення та подолання післятравматичного стресового розладу у дітей [1; 29].

Отже, наразі проблема психологічної допомоги та реабілітації переселенців вивчається доволі широко й активно. Разом з тим ще досі відчувається брак як систематичних соціально-психологічних досліджень із вивчення травми переселення у зв'язку із загрозою переслідування чи воєнним конфліктом, соціокультурної специфіки у переживанні цієї травми, так і наукової рефлексії досвіду психологічної допомоги вимушено переміщеним дорослим і дітям у вітчизняному психотерапевтичному просторі. Крім того, на наш погляд, бракує простих та дієвих програм для родин, педагогічних працівників та вихователів, які б вони могли самостійно застосовувати, що надзвичайно важливо, враховуючи масштабність сучасної проблеми.

У даному розділі ми ставимо собі за мету узагальнити власний практичний досвід роботи із внутрішньо переміщеними особами та їхніми дітьми, в тому числі спостереження стосовно соціокультурної специфіки у цій роботі, та викласти міркування стосовно важливих стратегій у психологічній допомозі даній категорії постраждалих.

**Виклад основного матеріалу.** Досвід, про який буде йти мова, здобувався переважно на базі Кризового центру медико-психологічної допомоги, що був створений в Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України у березні 2014 року, і до діяльності якого були залучені автори даного розділу. Матеріали по роботі з ВПО, зібрані нами, покладені в його основу.

У розділі буде здійснено аналіз та узагальнення змісту діяльності психолога у допомозі внутрішньо переміщеним особам (як дорослим, так і дітям) за такими характеристиками цієї роботи:

- 1) діагностика психічного стану постраждалих;
- 2) основні завдання психолога;
- 3) концептуальна модель надання психологічної допомоги;
- 4) прояви соціокультурної специфіки у процесі роботи.

Що стосується *дорослих переселенців*, то для діагностики їх психічного стану зручними і разом з тим інформативними виявились для нас наступні методики:

1. Первинне інтерв'ю, що сприяло встановленню контакту фахівця з постраждалими та відкривало можливості для розуміння його актуального психоемоційного стану. Інтерв'ю має включати в себе невелику кількість запитань, які б проясняли ситуацію людини, але не занурювали її відразу у вир спогадів та повторного переживання травми. Такими можуть бути питання стосовно скарг і проблем клієнта, його ставлення до цих проблем, соціального оточення та наявності емоційної підтримки, пережитого травматичного досвіду, стресових зовнішніх факторів актуального життя, виду допомоги, на який він очікує, тощо.

**Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій**

2. Методика «Решітка травми», за допомогою якої вивчались наслідки травмування для ВПО (негативні, нейтральні чи позитивні), рівень локалізації порушень у їх ЖИТТІ (індивідуальний, сімейний, на рівні громади чи суспільства культури), а також динаміка змін у їх станах впродовж часу спостережень (див. табл. 1).

**Табл. 1 Решітка травми (за R.K. Papadopoulos)**

Рівні локалізації порушення	Негативний ефект травми			Нейтральний ефект травми	Позитивний ефект травми
	Психіатричні розлади (ПР)	Травматичні психологічні реакції (ТПР)	Звичайне людське страждання (ЗЛС)		
Індивідуальний					
Сімейний					
Общинний (на рівні громади)					
Суспільство/культура					

3. «Питальник вираженості симптомів ПТСР у вимушених мігрантів»

Г.Солдатової, Л.Шайгерової, П. Черкесова, створений на основі їхнього досвіду і діагностичних критеріїв ПТСР [9; 23; 26];

На основі спостережень та застосування вищевказаних методик можемо говорити про наступні *особливості психічних станів вимушено переміщених осіб*, яким ми допомагали.

*Афективна сфера.* Порушення у цій сфері проявлялась частими станами пригніченості, роздратованості, похмурості, нездатності відчувати радість, любов, творчий підйом. Характерними були відчуття безпорадності (особливо в перший період переселення). Загострювались внутрішньоособистісні конфлікти і кризи. Частими були почуття провини та сорому, які призводили до проявів аутоагресії (самозвишчачення, самопокарання тощо). Порівняно із переселенцями з Криму, перселенці з Донбасу мали більш виражену симптоматику гострих стресових розладів (тривога, різноманітні страхи, інтрузивні спогади, флеш-беки, депресивні або агресивні прояви, кошмарні сни тощо). Описані афективні переживання часто супроводжувались соматизацією, яка проявлялась симптомами головного болю та розладів травлення.

*Когнітивна сфера.* У переселенців спостерігалось погіршення пам'яті, концентрації уваги, виразна неуважність і забудькуватість. На початку роботи фіксувались або амнезія щодо сумних подій, або, навпаки, нав'язливі спогади, повтори. Часто переселенці розповідали про дуже яскраві (документальні), жахливі сни, а

також скаржились на безсоння, неможливість розслабитися, так званий «рваний сон». Запахи, музика, звуки, події - будь-що могло нагадати їм про травматичні ситуації. Звертала на себе увагу виразна внутрішня конфліктність щодо цінностей та ідеалів, головних уявлень про себе, інших людей, суспільство в цілому. Характерною була різка зміна життєвих засад: з оптимізму та безлічі планів на майбутнє до безнадії та відчаю.

*Поведінкова сфера.* До особливостей поведінки переселенців можемо віднести такі її прояви, як непередбачуваність вчинків, надлишкова розгальмованість, немотивована пильність. Інколи навіть зовсім невинні стимули могли викликати агресивну афектацію або переляк. Виразною була алогічність і непослідовність у вчинках. Такі поведінкові прояви можемо пояснити браком довіри (або втратою довіри до когось/чогось), про що говорили люди. У місцях розміщення переселенців виникало багато конфліктів, відчувалася відчуженість і недовіра одне до одного, до психологів, до представників влади тощо. Частим способом зниження тривоги ставали алкоголь та інші хімічні речовини.

Головні завдання психолога при таких станах і проблемах вбачались у:

- 1) психологічній допомозі людині, яка полягала в опрацюванні її важких стресових станів; сприянні прийняттю змін, асиміляції отриманого досвіду і створенню нових життєвих перспектив;
- 2) соціально-психологічній адаптації, тобто допомозі у пристосуванні до місця переїзду та нового середовища.

Слід зазначити, що в роботі з переселенцями ми дотримувались загальних принципів психологічного втручання при взаємодії із травмованими клієнтами. Тобто власне консультативній або психотерапевтичній допомозі передував етап стабілізації, коли людина обережно виводиться із початкового стресового стану і починає сприймати реальність свого травматичного досвіду. Лише після цього вона є готовою до консультування чи психотерапії, якщо в них є необхідність.

Щодо *концептуальної моделі психологічної допомоги* дорослим переселенцям, то в нашому досвіді достатньо успішно виявилася модель, побудована на основі психолого-філософської теорії травми R. Papadopoulos [45], згідно якої кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям має бути сприяння їм у переосмисленні травми і своїх страждань, виробленні нового позитивного погляду на подальше життя з новими цінностями, цінностями і сенсом, пошуку відповідних ресурсів.

Отже, згідно цієї моделі, у фокусі психологічної допомоги мають бути не стільки негативні наслідки травми (людські страждання, травматичні реакції та розлади), скільки позитивні — психологічне зміцнення людини, що зазнала впливу травматичних подій, так званий «розвиток, активований лихом».

Береться до уваги у даній моделі ще один варіант виходу із кризової ситуації - актуалізація психологічної стійкості. Людина при цьому розглядається як еластичне «утворення», що витримує тиск і не змінює свої основні цінності, сенси та здібності. У такому випадку вона, зазвичай, не потребує професійної допомоги, а наслідки травми для неї визначаються як нейтральні.

Дана модель передбачає застосування певних діагностичних методик - про деякі з них йшлося вище, інші детально описані у R. Papadopoulos [45], Г. Лазос [9], а також різних форм психотерапії - індивідуальної, групової, сімейної.

У нашому досвіді застосовувались індивідуальна і групова форми роботи з ВПО. При цьому ми дотримувались еkleктичного підходу у використанні методів

### ***Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій***

1. технік - тілесно зорієнтованих, арт-терапевтичних, символ-драматичних, когнітивно-поведінкових і т. ін., враховуючи формат роботи, її етап, ступінь довіри клієнта до психолога (членів групи), прояви симптоматики тощо.

Індивідуальна робота з переселенцями здійснювалась, зазвичай, у формі короткотривалої психотерапії (8-10 зустрічей) з фокусом на опрацюванні складних переживань, пов'язаних із трагічними подіями, що призвели до вимушеного переселення, та особистими втратами людей. *Така короткотривала психотерапія мала на меті:*

- полегшення важких психологічних станів переселенців (тривожності, агресивності, депресивності);
- досягнення відносного спокою, довіри до оточуючих, до психологів;
- сприяння процесу адаптації до нових умов;
- розвиток стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій);
- виявлення внутрішніх ресурсів, які є життєво необхідними для майбутнього життя мігрантів.

У процесі індивідуальної роботи здійснювалась діагностика їх станів - відповідно до завдань етапу терапії, ступеня контакту із клієнтом, проявів післятравматичних симптомів. За наявності останніх рекомендувалось розпочати більш тривалий курс психотерапії з подолання наслідків пережитої психотравми.

*Групова форма роботи з переселенцями* за описаною вище концептуальною моделлю виявилась вельми продуктивною.

Отриманий досвід проведення низки груп з ВПО дозволив виокремити наступні загальні *принципи роботи успішної групи:*

- постійне утримання важливого контексту, відповідно до якого переживання переселенців сприймаються як екзистенційна проблема, а не як патологічний стан;
- створення безпечного простору та розвиток довіри у групі - дбайливе ставлення до кожного члена групи, сприяння піклуванню останніх один про одного; пояснення того, що відбувається; запевнення у конфіденційності; щирість. Пропонування учасникам самостійно формувати правила роботи групи (символічно ми бачили цей процес як відновлення переселенцями контролю над своїм життям) з обережним нагадуванням деяких важливих моментів, пов'язаних з умовами роботи групи, безпекою її членів;
- утримання від травматизації - на початку роботи групи важливим є стримування сильних афектацій переселенців та їхніх повідомлень про подробиці трагічних подій і власних поневірянь;
- постійне відстеження у групі динаміки та балансу сил, контролю тощо. Інколи важливо контролювати учасників з точки зору проявів афектації, інколи, навпаки, доцільно надавати їм більше свободи й можливостей емоційного прояву;
- надання місця і простору для скарг. Коли група є достатньо згуртованою і безпечною, важливо надавати слово учасникам групи, які хотіли би поскаржитися і поплакати. Розуміння того, що група — майже єдине місце, де можна це робити, є дуже важливим етапом розвитку групи та психотерапевтичного процесу.
- формування ідеї взаємної підтримки у групі переселенців: і у групі, і поза її межами вони є одне в одного, можуть і повинні допомагати і підтримувати одне одного;

- фасилітація вирішення проблем — застосування таких прийомів, як мозковий штурм, за допомогою яких усі члени групи залучались до вирішення актуальних проблем, що час від часу виникали в учасників;
- створення перспективи подальшого «розвитку, активованого лихом» - рефлексія та переоцінка трагічного досвіду; асиміляція здобутків; орієнтація на ресурси, сильні сторони; постановка планів, розширення перспектив; підвищення самооцінки, інколи пошук нової місії. Для вирішення цих завдань доцільно застосовувати діалогічні техніки, елементи футуропрактики, символ-драматичні мотиви, творчі завдання, елементи арт-терапії;
- навчання основним методам саморегуляції, боротьби зі стресом - створення банку ідей щодо ресурсів і різних способів саморегуляції, пропонування учасникам відповідних вправ з тілесно зорієнтованої терапії, аутогенного тренування, дихальних практик тощо;
- заохочення гумору в групі - така форма розрядки допомагає учасникам вільніше почуватися у групі, її згуртуванню (членів групи об'єднують однакові жарти), відволікає від важких переживань і думок.

Що стосується *соціокультурної специфіки* у роботі з ВПО, то, описуючи стани переселенців, ми вже зазначали, що *у осіб зі сходу України спостерігають більш виражена симптоматика гострого стресового розладу, ніж у переселенців з Криму*. І якщо деякі аспекти цього факту достатньо легко пояснити, враховуючи, що переселенці з Донбасу часто знаходились в епіцентрі бойових дій, обстрілів, руйнування, чого не зазнали кримчани, то інші розбіжності між цими групами вимагають більш глибоких тлумачень. Так, було помічено, що *у переселенців з Криму, особливо у кримських татар, серед реакцій на травму переважає нейтральна група наслідків, що може свідчити про достатньо високу психологічну стійкість цих людей*. Очевидно, маючи в історії свого народу трагічну сталінську депортацію, татари переживають повторення втрати своєї землі скоріше на екзистенційному рівні, ніж побутовому, і завдання облаштуватись на новому місці, знаходити роботу; виявляти ініціативу не викликають у них такої тривоги і гніву, неприйняття ситуації і опору, як у переселенців зі Сходу, що, безумовно, посилює стрес останніх.

Спостереження показали також, що для представників кримськотатарського народу суттєвим фактором адаптації до місць переселення є можливість зберегти свою культуру, мову, традиції і звичаї. Відповідно важливою умовою психотерапевтичної допомоги їм виступає інтерес і повага до проявів їхньої культурної специфічності, наприклад — врахування у груповій роботі більшої емоційної «закритості» татар, порівняно із представниками слов'янських культур; обережне тлумачення культурної символіки, нерозуміння якої може призвести до хибних висновків стосовно стану і проблематики людини за результатами деяких проєктивних методик.

Таким чином, у внутрішньопереміщених осіб зазвичай діагностується ряд порушень у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Своєчасний індивідуальний та груповий супровід постраждалих від наслідків надмірного стресу через вимушене переселення сприяє їхній успішній адаптації до нових умов та слугує профілактикою розвитку ПТСР, психосоматичних захворювань, межових та психічних розладів, дезадаптаційних станів. Психологічна допомога ВПО доцільна у напрямках опрацювання важких стресових станів, допомозі у сприйнятті змін і поверненні до активного життя, асиміляції та інтеграції отриманого досвіду, створенні нових життєвих перспектив. Важливо при цьому враховувати соціокультурну специфіку постраждалих та умов роботи з ними.

### ***Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій***

Перейдемо до розгляду *особливостей надання психологічної допомоги дітям із внутрішньо переміщених родин*. Відразу зазначимо, що ситуація діагностування таких дітей є специфічною і зумовлена тим, що, зазвичай, фахівець не має багато часу для того, щоб застосувати батарею тестів. Крім того, *сама специфіка травмованих дітей не передбачає глибокого занурення у спогади та переживання, що пов'язані зі стресовими подіями*. З огляду на це, діагностична методика має бути доволі простою і включати у себе можливості оцінки стану дітей у процесі безпосередньої взаємодії з ними. Найчастіше у роботі з дітьми застосовувались методи спостереження, аналізу продуктів діяльності, аналізу почуттів перенесення та контрперенесення, анкетування батьків [15; 16].

Діагностика дітей з вимушено переселених родин здійснювалась і під час безпосередньої роботи з ними через аналіз продуктів діяльності. Застосовуючи методи кататимно-імагінативної психотерапії, пісочної терапії чи арт-терапії [24], є можливість оцінювати стан дітей через їхні малюнки, композиції у піску, імагінації тощо.

У результаті діагностування дітей-переселенців встановлено, що, як і у дорослих, їх стани характеризувались тривогою, страхами, порушеннями сну, нічними кошмарами, флеш-беками. Спостерігалось симптоматичне витіснення травматичних подій (бурхлива, невмотивована радість, надмірна мовна активність) поряд із проявами підвищеної плаксивості, агресивної поведінки або ж замкненості й різкого збіднення емоційних реакцій; частими явищами були зниження апетиту, підвищена втомлюваність, хворобливість.

*Основні завдання психолога в роботі з такими дітьми* вбачались у подоланні наслідків перебування у стресовій ситуації: відновленні базової рівноваги та відчуття безпеки у постраждалих, зміцненні психологічних ресурсів, відреагуванні негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками, активації природних механізмів самоцілення; адаптації до нових обставин; попередженні розвитку післятравматичних розладів.

Вищезначені завдання реалізовувались у рамках *концептуальної моделі*, суть якої полягає у забезпеченні принципів комплексності, системності, послідовності, стабільності у психологічній допомозі дітям.

Комплексність забезпечувалась завдяки напрямам роботи, які виокремились у рамках програми психологічної реабілітації дітей:

- а) із середовищем, в якому перебувають діти (створення умов, сприятливих для відновлення психіки дитини, — атмосфери безпеки, передбачуваності подій, зручної й чіткої організації життя, поваги до неї у взаємодії);
- б) із близьким оточенням дитини (просвітницька і консультативна робота з батьками, педагогами та соціальними працівниками);
- в) із самою дитиною [16].

Послідовність та системність забезпечувались і через етапність опрацювання порушень у дітей-переселенців, які виникли внаслідок впливу надмірних стресових чинників (відновлення відчуття безпеки, зміцнення внутрішніх ресурсів, відреагування негативних переживань, активація механізмів самоцілення), і у добірї системи методів, за допомогою яких стає можливим послідовне й екологічне подолання психотравм.

Принцип стабільності забезпечувався і через збалансування соціального середовища, в якому перебували діти, і через ритмізацію та константність самого психологічного супроводу.



Перейдемо до більш детального розгляду вказаних основних напрямів роботи психолога з дітьми-переселенцями.

*Робота із середовищем*, в якому перебувають діти, є надзвичайно важливою. Фахівець має прагнути до того, щоб середовище набуло наступних ознак, сприятливих для відновлення дитячої психіки: безпечність, константність, ритмічність, послідовність, передбачуваність, панування атмосфери поваги. Чому саме ці ознаки середовища такі важливі для психологічної роботи з дітьми, що перебувають у складних стресових обставинах, та як їх забезпечувати?

*Безпечність* - це базова умова для початку психологічної реабілітації дітей, оскільки загроза (реальна чи уявна) є тяжким фактором, що спричиняє тривогу, повторні переживання стресових станів, що, у свою чергу, негативно позначається на процесі відновлення психіки. Варто сказати, що діти із зони АТО є надзвичайно чутливими до таких зовнішніх подразників, як: гудіння літаків, звуки сирени, скупчення великої кількості людей, різка зміна подій, надмірний галас, перегляд телевізійних новин дорослими, перегляд фільмів на військову тематику та ін. Це слід враховувати і, зрозуміти, зможі, тимчасово виключити вплив вищеперерахованих подразників.

*Константність та ритмічність* — наступні важливі умови подолання наслідків тяжкого стресу. *Константність* полягає у створенні однорідних та постійних умов, в яких перебувають діти. Так, важливо, щоб діти не змінювали місця свого перебування хоча б протягом місяця, щоб їх оточували одні й ті самі люди, щоб день у день повторювались звичні для дітей види діяльності. *Ритмічність* середовища досягається через визначений режим діяльності дітей, який має бути простим і зрозумілим. Тому ранкова зарядка, режим сну, харчування, прогулянок, чіткий і простий графік заходів для дітей є простими, але водночас необхідними прийомами організації життєдіяльності дітей, що переживають тяжкий стрес. Хочеться особливо наголосити на цьому, оскільки в реальних умовах нашої роботи спостерігалась хаотична і перенасичена діяльністю дітей волонтерами, що, звісно, спричиняє додатковий стрес для психіки. Так, кожного дня дітям пропонувалися надмірна кількість розваг, подарунків, поїздок, занять, взаємодій з різними незнайомими дорослими тощо. Психологічна допомога дітям теж має базуватися на ознаках константності та ритмічності. Психологу бажано обирати визначену групу дітей, яку він буде супроводжувати протягом тривалого часу і відвідуватиме цю групу у певний час. Про все це слід проінформувати дітей - вони мають знати, в які дні і в який час їх відвідуватиме психолог. Саме за таких умов діти мають можливість сформувати із психологом надійний зв'язок, що позитивно позначається на загальному процесі реабілітації.

*Послідовність та передбачуваність* середовища є необхідними умовами для відновлення плинності внутрішнього життя дітей, довірливого ставлення до інших. Послідовність та передбачуваність досягаються через забезпечення постійного та логічно вивіреного соціального, медичного та психологічного супроводу дітей з ВП родин. Якщо це можливо, психолог має чітко спланувати тривалість роботи з дітьми, етапи, зміст та основні прийоми психологічної допомоги. Варто повідомити дітям про сенс взаємодії із психологом за умов переживання стресових обставин, розповісти про форми роботи з ними, про тривалість та періодичність зустрічей. Якщо психолог працює з групою дітей, необхідно сприяти збереженню її сталого складу. Важливо, щоб діти взаємодіяли з одними і тими ж фахівцями протягом усього процесу психологічної допомоги їм. Протягом усього часу психологічної роботи з дітьми слід уникати різкої, частой зміни подій в їхньому житті.

### *Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій*

Панування атмосфери поваги є ключовим моментом для відновлення природних компенсаторних механізмів дитячої психіки. Саме прояви поваги стосовно дітей, а не жалість, надмірне опікування чи посилена увага є терапевтичним підґрунтям здорового функціонування психіки людини. Ставлення з повагою до дитини забезпечує низку важливих посилянь, які відчутно відображаються в її свідомості — любов до дитини, інтерес до її світу, підкреслення важливості кожного учасника процесу взаємодії, вирізнення у діалозі психологічних кордонів дитини, надання свободи вибору, довіра та увага до почуттів, поведінки та висловлювань дитини, віра в її власні сили, оптимізм, рівноправність, толерантність та ін. Усі ці посилення, які засвоюються дитиною під час подолання кризових обставин, сприяють не лише успішному відновленню її психоемоційного стану, а й закладають основи успішної особистості.

*Робота з близьким оточенням дітей* включає в себе психологічну просвітницьку та консультативну роботу з їхніми батьками (чи особами, які їх замінюють) та дитячим колективом, в якому вони перебувають.

Для повноцінної реабілітації дитини врівноважений стан батьків є основним фактором, який забезпечує успішну динаміку усього процесу. Діти гостро відчують те емоційне тло, яке транслюють їхні батьки і орієнтуються саме на нього у вибудовуванні власного світосприйняття. Зрозуміло, що дорослим теж нелегко відновлюватись у ситуації гострих травматичних обставин. Все ж психолог може допомогти батькам дитини, повідомивши, навіть, просту інформацію про стрес та його наслідки, про профілактику розвитку ПТСР. Важливо також повідомити батькам про особливості їхнього психоемоційного зв'язку з дітьми та про те, як вони можуть допомогти їм у подоланні наслідків впливу гострого стресу.

Однією з ефективних форм роботи з близьким оточенням дітей, які тимчасово переселені з небезпечних зон, є організація спеціальних постійно діючих груп психологічної підтримки. Наш досвід показує, що ті родичі дитини, які щотижня збиралися разом і обговорювали нагальні проблеми, які їх турбують, виконували вправи для зняття напруги; мали змогу отримувати відповіді на запитання стосовно дітей у фахівців, значно швидше долали негативні психоемоційні наслідки кризової ситуації, швидше оволодівали навичками самопомоги та елементарними навичками взаємодії з дитиною у постстресовий період. У свою чергу, стабільніший емоційний стан родичів сприяв більш швидкому відновленню нормального функціонування психіки дитини. Слід сказати, що групова форма організації психологічної допомоги виявилась ефективною і у роботі з дітьми — діти з більшим ентузіазмом працюють у групі, разом швидше пропрацьовують негативні переживання, гуртуються і у проміжках між заняттями з психологом. Наголосимо, що саме згуртування та відновлення кола друзів є одним із вагомим елементом у психологічній роботі з дітьми, які тимчасово переселені із зон напруженого конфлікту. Згуртування та дружба сприяє активізації природних механізмів подолання наслідків стресу у дітей через гру, відчуття єдності, через взаємне відреагування схожих емоційних станів, через позитивні враження від взаємодії з однолітками.

*Робота із самою дитиною*, яка зазнала впливу стресових чинників, складається із наступних змістовних етапів:

(1) *Відновлення відчуття безпечності* — полягає у знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію.

(2) *Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини* — полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів.

(3) *Відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками*, - полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копіювання сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток ПТСР.

(4) *Активізація природних механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин* - полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самоцілення (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо).

До *соціокультурної специфіки* у психотерапевтичній допомозі дітям-переселенцям можемо віднести перш за все необхідність поглибленої просвітницької роботи в середовищі, в яке потрапляють діти, стосовно особливостей турботи про них. Маються на увазі такі, наприклад, ситуації, коли зі сторони волонтерів, що опікувались соціальним облаштуванням дітей (переважно ними були жінки), спостерігались типові для українського жіноцтва риси у ставленні до скривджених долею дітей - жалісливість, тривожність, надмірна увага, гіперопіка. Таке ставлення може формувати у дитини позицію жертви, пасивного споживача послуг, або уявлення про «вигоди» перебування у несприятливих обставинах, адже після цього їй приділяється значна увага і піклування багатьох дорослих. Надмірності спостерігались нами і в організації волонтерами життєдіяльності дітей: частими були різні зустрічі з численними подарунками, перенасиченість звичайного дня заняттями, екскурсіями, розвагами, що врешті решт втомлювало дітей і ставало додатковим стресовим чинником для їх психіки. Тому доцільним є проведення психологами спеціальних занять для волонтерів, у ході яких варто роз'яснювати, зокрема, необхідність дотримання розумної міри у піклуванні стосовно дітей, навіть якщо вони перебували у важких, кризових обставинах і їх дуже шкода.

Соціокультурна специфіка у психологічній допомозі дітям-переселенцям проглядалась також і у доборі фахівцями спеціальних та суто специфічних для української культури методів подолання наслідків впливу надмірних стресових чинників. Так, на етапах відновлення відчуття базової безпеки та зміцнення психологічних ресурсів психіки дітей застосовувався авторський метод наспівування колискових пісень [17], що показав свою значну ефективність. На етапах відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками та активізації природних механізмів самоцілення, адаптації до нових умов доцільним було застосування авторської методики тілесно зорієнтованого спрямування «Сонячне зернятко», розробленої на основі знань із джерел української культури [13].

Таким чином, психологічна допомога дітям з ВП родин має бути комплексною і стратегічно продуманою. Вирізняються три основні напрями роботи фахівців із дітьми, які знаходились у ситуації гострого стресу: робота із середовищем, в якому перебувають діти, робота з близьким оточенням дитини, робота із самою дитиною. З метою успішного пропрацювання негативних наслідків впливу надмірного стресових чинників, необхідно дотримуватись принципів поступовості та системності у роботі з дітьми: відновлення відчуття безпечності, зміцнення внутрішніх ресурсів, відреагування негативних переживань, активізація механізмів самоцілення.

### *Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних ситуацій*

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Узагальнення практичного досвіду психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам показало, що травматична ситуація переселення спричиняє зміни у психічних станах людей, позначаючись на афективній та когнітивній сферах, що змінюють їх поведінку.

Так, для переселенців характерними були: стани пригніченості, роздратованості, «емоційного отупіння», депресивні епізоди.

Щодо когнітивних змін, то вони проявлялись у погіршенні пам'яті та концентрації уваги, неувважності, забудькуватості, зміні життєвих засад та планів на майбутнє.

Поведінка переселенців відзначалася непередбачуваністю та алогічністю вчинків, надлишковою розгальмованістю, немотивованою пильністю.

Розуміння психічних станів переселенців визначало зміст психологічної роботи з ними, яка зосереджувалась на таких завданнях: полегшення психологічних станів (тривожності, агресивності, депресивності); досягнення відносного спокою, довіри до оточуючих, до психологів; сприяння процесу адаптації до нових умов; розвитку стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій) та виявленню внутрішніх ресурсів, які є життєво необхідними для майбутнього життя переселенців. Головною ж ідеєю цієї роботи було переосмислення травми, формування нового погляду на подальше життя, що призводило до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів, подолання віктимної позиції.

Що стосується дітей з ВП родин, то особливо важливим у процесі їхньої реабілітації було комплексне надання психологічної допомоги: робота із середовищем, робота з близьким оточенням та робота із самими дітьми.

Середовище, яке сприяє відновленню природних механізмів зцілення дітей, має наступні ознаки: безпечність, константність, ритмічність, послідовність, передбачуваність, панування атмосфери поваги.

Робота з близьким оточенням дітей включала в себе психологічну просвітницьку та консультативну роботу з їхніми батьками (чи особами, які їх замінюють) та дитячим колективом, в якому вони перебувають.

Зміст психологічної роботи з дітьми, які зазнали впливу стресових чинників, полягав у відновленні відчуття безпечності, відновленні та зміцненні психологічних ресурсів дитини, відреагуванні негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками, активації природних механізмів самоцілення, адаптації до нових обставин.

Разом з тим слід зазначити, що наразі актуальними є дослідження психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, які вже адаптувалися до нових умов.

Вимушено переселені родини потребують допомоги не лише кризових психологів: мова йде про тривалий супровід, оскільки у частини постраждалих (як у дорослих, так і у дітей) може розвинутися післятравматичний стресовий розлад, що, як відомо, має відстрочений початок (мінімум півроку після подій). У зв'язку з цим грамотне делегування функції психологічного супроводу соціальним працівникам, шкільним психологам, інформування фахівців про специфіку проявів симптоматики ПТСР, методичне їх оснащення з питань подолання негативних наслідків травматичних подій — це доволі гострі та актуальні завдання, які мають активно вирішуватись у сучасних реаліях. Крім того, завдання розроблення простих та дієвих психологічних технік, з метою профілактики ПТСР, які можна було би практикувати вдома, у дитячих садках та школах, теж потребує вирішення.

Максименко С. Д., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П.

*Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам*

Вважаємо, що окреслені завдання є перспективою подальших досліджень, їх розв'язання дозволить більш комплексно опрацьовувати проблему психологічного супроводу та допомоги вимушено переселеним особам та їхнім дітям.

## Література

1. Волошин, П. В. Післятравматичні стресові розлади та розлади адаптації в постраждалих унаслідок військового конфлікту/ П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова, Г.В. Кукуруза, Т.Ю. Проскуріна // Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. - К.: Агенство «Україна», 2015., - С. 58-62.
2. Гельдер, М. Оксфордское руководство по психиатрии / М. Гельдер, Д. Гэт, Р. Мэй. - К.: Изд-во «Сфера», 1997. - 300 с.
3. Герасименко, Є. В. Діагностика і психотерапія психогенних порушень у дітей із родин вимушених переселенців / Є.В. Герасименко // Медична психологія, 2016. - № 2. - С. 79-82.
4. Кадров, Р. В. Післятравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / Р. В. Кадров. - СПб. : Речь, 2012. - 448 с.
5. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие. Методическое пособие по психотравмотерапии/ Под. ред. Л.В. Мищенко. - Пятигорск-Вен: РИА-КМВ, 2012. - 328 с.
6. Кісарчук, З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки/ З.Г. Кісарчук // Актуальні проблеми психології. - Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. - Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; - К.: Логос, 2015. - Вип. 11. Консультативна психологія і психотерапія. - Вип. 11. - С. 8-34.
7. Конфлікт в Україні змушує все більше людей залишати свої оселі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1333-konflikt-v-ukrajini-zmushue-vse-bilshе-lyudej-zalishati-svoji-oseli> (Дата звернення 12.03.2017).
8. Лазос, Г. П. Післятравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики / Г.П. Лазос // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Т.І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. - Випуск 45.
9. Лазос, Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / Г.П. Лазос // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. -К. : ТОВ "Видавництво "Логос", 2015. - С. 26-46.
10. Максименко, С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз / С.Д. Максименко // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія/ за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова. С.Б. Кузікової. Книга II. - Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. - С. 9-20.
- II. Малкина-Пих, И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пих. - М. : Изд-во Эксмо, 2005. - 960 с.
12. Міністерство соціальної політики України. Офіційний веб-портал. - [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.msp.gov.ua/news/13032.html>. (Дата звернення 12.03.2017).

**Психологічні умови і технології допомоги людині  
у подоланні екстремальних ситуацій**

13. Мішук, С. С. Тілесна терапія як засіб опрацювання дитячих психотравм / С.С. Мішук // Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. - К.: Логос. - С. 33-58.
14. Мюллер, М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. - Львів Видавництво Українського католицького університету. Свічадо. 2014. - 120 с.
15. Омельченко, Я. М. Значення стосунків психотерапевта з дітьми, що перебувають у кризових обставинах через вимушене переселення / Я.М. Омельченко // Актуальні проблеми психології. - Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. - Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; - К.: Логос, 2015. - Вип. 11. Консультативна психологія і психотерапія. - Вип. 11. - С. 52-74.
16. Омельченко, Я. М. Особливості психологічної допомога дітям з тимчасово переселених родин // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук. Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко та інші; за ред. З. Г. Кісарчук. - К.: ТОВ Видавництво «Логос», - 2015. -С. 46-61.
17. Омельченко, Я. М. Колискові пісні як засіб відновлення базової рівноваги травмованих дітей // Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. - К.: Логос, 2016. - С. 156-170.
18. Панок, В. Г. Деякі соціально-психологічні умови особистісного розвитку дітей зони аварії на ЧАЕС/ В.Г. Панок // Соціально-психологічна допомога дітям і підліткам, що постраждали від Чорнобильської катастрофи. Зб. наук. праць. - К., 1994. - С. 9-17.
19. Панок, В. Г. Особливості реакції на фрустрацію дітей і підлітків, що потерпіли внаслідок аварії на ЧАЕС // Соціально-психологічна допомога дітям і підліткам, що постраждали від Чорнобильської катастрофи. Зб. наук, праць. - К.. 1994. - С. 18-27.
20. Пергаменщик, Л. А. Социально-психологический портрет школьников - мигрантов черномльской зоны / Л.А. Пергаменщик // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС: Сб. научн. тр. - Вип. 2. - Мн., 1993. - С. 8-22.
21. Профілактика післятравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник/ Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Глащук. - Чернівці: Технодрук, 2014. - 133 с.
22. Плєскач, Б. В. Особливості психотерапевтичних стосунків з вимушено переселеними особами / Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. // Актуальні проблеми психології. - Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. - Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; - К.: Логос, 2015. - Вип. 11. Консультативна психологія і психотерапія. - Вип. 11. - С. 74-95.
23. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. - М.: Смысл, 2002. - 479 с.
24. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. - К.: Логос, 2016. - 232 с.
25. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. - К. : Міленіум, 2015. - С. 150.

26. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових і травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. — К.: ТОВ "Видавництво "Логос", 2015. - 207 с.
27. Психологическая реабилитация детей из зоны АТО.- [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.likar.info/kids-health/article-78431-psihologicheskaya-reabilitatsiya-detej-iz-zony-ato/> (Дата звернення 12.03.2017)
28. Селье, Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. - М.: Прогресс, 1982. - 124 с.
28. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. - К.: Агенство "Україна", 2015. — 176 с.
30. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. — Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. — 84 с
31. Стотленд, Э. Стресс (Stress) / Э. Стотленд // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. Под. ред. Р. Карсини, А. Аурубха. - СПб.: Питер, 2006. - С. 869-870.
32. Тарабрина, Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса.-Ч.1 Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец и др. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2007. - 205 с.
33. Титаренко, Т. М. Кризове психологічне консультування / Т.М. Титаренко. - К.: Главник. 2004. - 96 с.
34. Титаренко, Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т.М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей. - Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. - К.: Міленіум, 2015. - С. 3—13.
35. Тохтамиш, О. М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник / О.М. Тохтамиш. - Вінниця: Віндрук, 2014. -100 с.
36. Фридман, М. Дж. Посттравматическое стрессовое расстройство/ М. Дж. Фридман // Психологическая энциклопедия. - 2-е изд. / Под. ред. Р. Карсини, А. Аурубха. - СПб.: Питер, 2006. - С. 869-870.
37. Фурманов, И. А. Психологическая помощь подросткам-переселенцам с асоциальной направленностью поведения / И.А. Фурманов // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков пострадавших от катастрофы на ЧАЭС: Сб. научн. тр. - Вып. I. -Мн., 1993. - С. 70-78.
38. Швалб, Ю. М. Мифологические основания моделей адаптации к последствиям Чернобыльской катастрофы / Ю.М. Швалб // Практична психологія та соціальна робота. -2001. -№ 1.- С. 31-33.
39. Шелюг, О. А. Багатовимірність феномену післятравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій / О.А. Шелюг // Психологія і особистість: науковий журнал. - Київ-Полтава. - 2014. - № 1(5). - С.112-129.
40. Akhundov, N. Psychosocial rehabilitation of IDP children: using theatre, art, music and sport / Akhundov N. // Forced Migration Review. - 1999. - Т. 6. - С. 20-21.
41. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. - NY: American Psychiatric Press, 2013.
42. Everstine, D. S. People in crisis: Strategic therapeutic interventions / Everstine D. S., Everstine L. - Brunner/Mazel, 1983.

*Максименко С. Д., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П.  
Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам*

43. Gorman, W. Refugee Survivors of Torture: Trauma and Treatment / Gorman W. // Professional Psychology: Research and Practice. - 2001, Vol. 32, No. 5. - P. 443-451
44. Verdeli, H. Group interpersonal psychotherapy for depressed youth in IDP camps in Northern Uganda: adaptation and training / Verdeli H. et al // Child Adolesc Psychiatr Clin of North America. - 2008. Val. 17. N. 3. - P.,605 - 624.
45. Papadopoulos, R. K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. — London: Karnac, 2002. - (Tavistock Clinic Series - 356p.
46. Zung, W. W. K. A Self-Raiting Depression Scale / W.W.K. Zung // Archives of General Psychiatry. - V. 12. Jan.— 1965. - P. 63-70.

Maksymenko S.D., Kissarchuk Z.G., Omelchenko Ya.M., Lazos G.P.

Psychological support for internally displaced persons.

The article presents the results of generalization of the empirical experience of psychological support for internally displaced persons and their children. Attention is focused on such characteristics of the content of the activity of psychologist as: diagnosis of the mental state of the victims, the main tasks of the work, the conceptual model of psychological support, the manifestation and consideration of sociocultural context in the work process.

Conclusions were drawn about the prospects of further research of this contingent of victims. Tasks were formulated for their psychological support and methodological ^ equipping of specialists for the work with resettlement on PTSD symptoms prevention and overcoming.

Keywords: resettlement, psycho-traumatic events, excessive stress factor, trauma of displacement, psychological assistance, post-traumatic stress disorder, psychological support, sociocultural context.