

UDC 159.94

orcid.org0000-0001-8301-4034

orcid.org0000-0003-1223-718X

**ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК
КОНФЛІКТУ НА СХОДІ УКРАЇНИ**

E-mail: lzserdyuk15@gmail.com; [ingrida.baranauskiene@ku;](mailto:ingrida.baranauskiene@ku.vilniaus.lt)
[volodarskaya@ukr.net;](mailto:volodarskaya@ukr.net)

Сердюк Л.З.,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Інгріда Баранаускіне І.,

доктор наук (соціальні науки), професор, головний науковий співробітник,
Клайпедський університет

Володарська Н.Д.,

кандидат психологічних наук, ст.наук.сп.,
пров. наук. сп. лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Анотація. Окреслена актуальність дослідження проблеми відновлення психоемоційного стану внутрішньопереміщених осіб у наслідок військового конфлікту на сході України. Здійснено аналіз сучасних досліджень психологічних проблем та особливостей психологічної допомоги внутрішньопереміщеним людям. Визначено спектр соціально-економічних та психологічних проблем, з якими вони зазвичай зустрічаються і потребують психологічної допомоги. Виявлено, що найбільш гострими залишаються проблеми: прийняття ситуації «свій–чужий»; втрата ідентичності; адаптації на новому місці; втрата відчуття стабільності і безпеки; сімейні конфлікти

тощо. Визначено психологічні способи надання психологічної допомоги, напрямки подальшої роботи: соціалізація та інтеграція дітей і підлітків; профорієнтація; організація груп підтримки; тематичний жіночий клуб (жіноче здоров'я, сімейні конфлікти, вікові кризи та ін.); організація груп психоедукації – (освітні групи: як допомогти собі та іншим, навчитись навичкам саморегуляції); залучення психологів з числа переселенців в роботу груп підтримки; організація оздоровчих, розвиваючих програм для дітей, підлітків; проведення досліджень з питання «Що і як змінилося у ставленні до ВПЛ через 5 років». Надані рекомендації щодо організації психологічної допомоги внутрішньопереміщеним людям у відновленні її психоемоційного стану. Проведений аналіз бар'єрів соціальної адаптації особистості у кризових ситуаціях. Обґрунтовано засоби застосування методик зниження емоційної напруги особистості, відновлення психоемоційного стану, спрямованих на зміцнення здоров'я, сприяння подальшому працевлаштуванню, особистісному розвитку, психологічному благополуччю та повноцінній інтеграції у суспільство.

Keywords: адаптація, переселенці, гештальттерапія, позитивна психотерапія, казкотерапія, групова терапія, психологічні захисти.

Актуальність. У наслідок військового конфлікту на сході України, у 2018 році, за даними Міністерства соціальної політики, кількість внутрішніх переселенців в Україні з Донбасу і Криму була близько до 1,5 млн. осіб. Внаслідок травматичного досвіду ці люди переживають стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям, втрату автономності та суб'єктності, порушення ідентичності, розгубленість, регрес, побоювання відторгнення, відчуття незахищеності, стан жертви, злість та пошук «зовнішнього ворога», відсутність можливостей прогнозувати майбутнє, низька самооцінка, функціональні симптоми, психосоматичні розлади, порушення адаптації, в тому числі й посттравматичний стресовий розлад [2, 4, 8, 11, 12] Як наслідок цього,

простежуються також тенденції до поширення насильницьких дій у сім'ї, у стосунках батьків і дітей, між членами подружжя та у міжособистісній взаємодії загалом. Підґрунтям таких поведінкових проявів часто буває брак довіри (або втрата довіри до будь-чого/будь-кого). Тому у місцях розміщення переселенців виникає багато конфліктів, мешканці переважно живуть ізольовано, мало спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра один до одного, до психологів, до представників влади тощо[11]. Також значна частина із них також зіштовхуються з труднощами та бар'єрами на ринку праці, тим більше, що вони переїхали з індустріальних регіонів і їх професійні навички на новому місці проживання часто бувають незатребуваними.

З огляду на викладене, не зважаючи на те, що ситуація має вже більш ніж п'ятилітню історію, надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам не втрачає актуальності, безперечно, сприятиме зміцненню їх здоров'я, особистісному розвитку, психологічному благополуччю та повноцінній інтеграції в суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Не зважаючи на актуальність та гострий суспільний запит на дослідження соціально-психологічних проблем постраждалих громадян України, комплексних наукових досліджень все ж недостатньо. Однією з недостатньо розв'язаних аспектів проблеми є відновлення психоемоційного стану та цілісності особистості, що найбільш ефективно відбувається в діалозі з іншими за рахунок відновлення природної динаміки переживання людини.

Внутрішньопереміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визначений на міжнародному рівні державний кордон країни. Відмічається, що людина, яка пережила вимушену міграцію та екстремальні ситуації, має певні

психологічні особливості, що виражаються у специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування тощо [5].

Досвід вітчизняних психологів надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок військового конфлікту в Україні охоплює різні аспекти переживання кризових травматичних ситуацій різних категорій громадян [2, 3, 11, 12]. Вивчення досвіду роботи служби «Телефон довіри», проблеми психологічної підтримки волонтерів, використання мас-медіа як простору психологічної допомоги населенню дало змогу визначити такі головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам: 1) Психологічна адаптація: опрацювання важких стресових станів; допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя; допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив. 2) Соціальна адаптація: допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища (місця переїзду). (З. Кисарчук, Г. Лазос, В. Омельченко, Л. Литвиненко, Л. Царенко [11])

У роботах Л. Балабанової показана наявність у внутрішньо переміщених осіб непродуктивних типів рефлексії, що може розглядатись як прояв психологічних захисних механізмів у психотравмуючій ситуації. А тому психологічна допомога в такому разі повинна спрямовуватись на розвиток системної рефлексії, якнайбільш продуктивного типу рефлексії [1]. Вивчення впливу стресу "гібридної" війни на психічне та фізичне здоров'я людини стало основою для розробки рекомендацій щодо адаптації до стресу постраждалих у військовому конфлікті (Л. Кондратенко, Л. Манилова, О. Бурлака, Н. Пророк) [2].

Значна увага приділяється визначенню шляхів допомоги дітям, постраждалим внаслідок військового конфлікту, акцентованих на соціальній ідентичності як механізмі адаптації особистості під час суспільної кризи [3].

Досвід надання ефективної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, дозволив визначити головні принципи

відновлення їх психоемоційного стану, заснована на почуттях, відчуттях, переживаннях особистості, диференціація яких створює поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації цієї взаємодії. Цей принцип закладений в методах гештальттерапії [6], транскультуральних аспектах позитивної психотерапії [10], кросс-культурної терапії [7]. Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети [13]. Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології довго залишалися найважливіші для людини феномени – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення і розвиток кращого в людині. В основу цих методів покладено модель автономного індивідуалізму, характеристики якого окреслені межами «Я-інший». Результат осмислення переживань допомагає активізувати пошук вирішення проблемної ситуації, а технологія взаємодії з іншими активізує пошук можливостей досягнення актуальних життєвих цілей особистості.

Оскільки вимушені переселенці потерпають від зміни соціального оточення, нових правил, норм поведінки, прийнятих в цьому оточенні, розгляд особливостей адаптації особистості зумовлюється принципом цілісності, найбільш виражено представленим в позитивній психотерапії [10], кросскультурній когнітивній терапії [7] та ін. Культура детермінує більшість з когніцій особистості – це те, у що вона вірить і заперечує, які цінності вважає важливими і що вважає причиною своїх проблем. У таких випадках транскультуральні аспекти психотерапії спрямовуються на усвідомлення власних кордонів особистості, контактів з іншими, що забезпечують збереження власної ідентичності і можливості взаємодіяти з іншими, не розчиняючись в цій взаємодії. На практиці це означає сприяння створенню позитивного образу людини, що означає прийняття себе та інших такими, якими вони є зараз, але також і розуміння того, ким ми можемо стати [9].

Метою дослідження є визначення найбільш актуальних психологічних проблем внутрішньопереміщених осіб у наслідок військового конфлікту на сході України та особливостей відновлення їх психоемоційного стану.

Об'єкт дослідження – засоби відновлення психоемоційного стану внутрішньопереміщених осіб у наслідок військового конфлікту на сході України.

Методи дослідження. Дослідження проводилось в рамках виконання проекту Програми Розвитку співпраці і допомоги демократії від Посольства Литовської Республіки в Україні «Сприяння соціальній інтеграції громадян, які постраждали від конфлікту на Сході України» (№P2019-VB-UK-18 від 25.04.2019 р.

Основним методом дослідження було «Світове кафе» (Worldcafé), ще називається знаннєве кафе (Knowledgесafé) – це методологія проведення громадських обговорень, що відбуваються зі значною кількістю учасників за задалегідь визначеними темами з метою виявлення позиції щодо цих тем. Вибірку досліджуваних склали 120 внутрішньопереміщених осіб з Луганської, Донецької областей та Криму. Вік досліджуваних був від 26 до 55 років; 108 жінок та 12 чоловіків.

Також проводились дискусії, опитування, групові та індивідуальні психотерапевтичні методи (арт-терапія, казкотерапія та ін. у гештальт-підході та позитивній психотерапії).

Виклад основного матеріалу.

У результаті зустрічей із внутрішньопереміщеними людьми було визначено актуальні соціально-економічні та психологічні проблеми, з якими вони зазвичай зустрічаються.

На основі узагальнення відповідей було визначено чотири основних блоки проблем і актуальних напрямків допомоги:

1. «Як зміцнити співпрацю»:

- Прийняття ситуації «свій – чужий», питання приналежності до народу, до своєї країни – пошук свого місця (хто я тут?), адаптації на новому місці.

- Втрата відчуття стабільності, надійності – страх, що буде завтра, почуття не потрібності, покинутості на свавілля, вигнання. У зв'язку з цим виникає запит на пошук нових смислів та ідеалів. Орієнтація на розкриття внутрішніх ресурсів і прихованого потенціалу.

- Запит на розширення особистих професійних компетенцій з метою самонавчання, самодопомоги та, згодом, можливості допомагати іншим.

- Професійна переорієнтація. Профорієнтація дітей і підлітків.

- Сімейні тренінги –у зв'язку з переселенням актуалізуються питання пошуку нових партнерів, нових можливостей і ресурсів.

- Проведення досліджень з питання «Що і як змінилося у ставленні ВПЛ через 5 років».

2. «Потреби співпраці»:

- Заявити про свої потреби (он-лайн підтримка; телефони довіри; контакти професіоналів за компетенціями та професійних співтовариств);

- Прояснити для себе питання: Як «прижитися», якщо «повернення до минулого життя неможливе»? Як повернути відповідальність за своє життя?

- Повернути відчуття безпеки, захищеності (робота зі страхами);

- Отримати відчуття визнання і поваги (робота з комплексом «жертви» і «переселенця»);

- Соціалізація та інтеграція дітей і підлітків;

- Психосоматика; депресивні стани (клінічні і не клінічні випадки);

- Прояснення своїх здібностей; профорієнтація; орієнтація на ресурсний стан;

- Пошук сенсу життя; потреба у відчутті «добра і рівності»;

- Крос-культурний контакт між жителями різних регіонів.

3. «Цілі»:

- Допомога в знаходженні власного ресурсу для життя; мотивація;

- Консультації HR, допомога в складанні резюме, рекомендації для проходження співбесіди;

- Допомога у виході з емоційної травми;
- Знаходження в просторі, де вислухають і підтримають. Спілкування.
- Профорієнтація і коучинг;
- Знаходження нових цілей і смислів; розширення цілей;
- Тренінги для зміцнення самооцінки;
- Консультації по сімейним взаєминам (як взаємодіяти з дітьми, підтримати партнера);
- Допомога в проживанні горя; взаємодопомога;
- Клуб для тих, кому за- (спілкування для пенсіонерів); проблема самотності;
- Емоційне вигоряння;
- Робота з тривогою і невпевненістю.

4. *«Форми і методи психологічної допомоги»:*

- Необхідність просвітницької програми про становище переселенців; зниження негативного фону в стосунках з «корінними» жителями і «понаїхавшими»; проблема боулінгу;
- Організація груп підтримки, взаємодопомоги людей з аналогічним життєвим досвідом;
- Залучення психологів з числа переселенців у роботі груп підтримки;
- Підтримка психологів, організаторів роботи з переселенцями, профілактика професійного вигорання;
- Обмін досвідом в групах онлайн і офлайн;
- Допомога жінкам вікової активності 55+ Тематичний жіночий клуб (жіноче здоров'я, сімейні конфлікти, вікові кризи та ін.).

Загалом, узагальнення і подальший аналіз відповідей респондентів свідчить про те, що найбільш гострими залишаються проблеми прийняття ситуації «свій-чужий», втрата ідентичності, адаптація на новому місці, втрата відчуття стабільності і безпеки, сімейні конфлікти тощо.

Актуальними запитами на надання психологічної допомоги є такі: соціалізація та інтеграція дітей і підлітків; профорієнтація; організація груп підтримки; тематичний жіночий клуб (жіноче здоров'я, сімейні конфлікти, вікові кризи та ін.); організація груп психоедукації– (освітні групи: як допомогти собі та іншим, навчитися навичкам саморегуляції) залучення психологів з числа переселенців в роботі груп підтримки; організація оздоровчих, розвиваючих програм для дітей, підлітків; проведення досліджень з питання «Що і як змінилося у ставленні до ВПЛ через 5 років».

Аналіз теоретико-методологічних підходів до проблем відновлення психоемоційного стану людей, що потерпають від наслідків військового конфлікту, став основою для обґрунтування *методів та принципів* їх проведення. Зокрема, показав ефективність діалогово-феноменологічний метод, що передбачав опис психоемоційного стану людини і спрямовувався на диференціацію її переживань, відчуттів, емоцій та подальше їх усвідомлення і прийняття нових форм їх прояву. На корекцію психоемоційного стану спрямовувались групові вправи (метод знайомств через власні історії, спогади, обговорення емоційного стану кожного учасника), арт-терапевтичні (спільний малюнок святкування позитивної події, малюнок чи скульптура стосунків в сімейній парі, родині, створення казки на позитивні відчуття психологічного благополуччя) тощо. Ґрунтуючись на принципах гештальт-підходу [6], застосовувались методи діалогової моделі, спрямовані на активізацію інтересу особистості до нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії.

З огляду на спектр актуальних психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб та виходячи із практики надання їм психологічної допомоги, найбільш ефективним є орієнтація психотерапевтичних підходів на позитивний, гуманістичний образ людини. Така орієнтація веде до довіри до своїх індивідуальних здібностей і можливостей. А саме, «базові здібності утворюють потенціал можливостей властивий кожній людині не залежно від її соціального положення і оточення» [9]. Тому, ефективність позитивної

психотерапії для цієї категорії людей, по суті, є очевидною. Це психодинамічний метод терапії з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками, спрямований на мобілізацію ресурсів людини для прийняття позитивних рішень, що у результаті сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню.

Висновки.

Не зважаючи на більш ніж п'ятилітню історію військового конфлікту на сході України, надання психологічної допомоги внутрішньопереміщеним особам не втрачає своєї актуальності. Спектр соціально-економічних та психологічних проблем, з якими вони зазвичай зустрічаються і потребують психологічної допомоги стосується прийняття ситуації «свій-чужий», втрата ідентичності, адаптації на новому місці, втрата відчуття стабільності і безпеки, сімейні конфлікти тощо.

Психологічна допомога у відновленні психоемоційних станів внутрішньопереміщених осіб та сприяння їх повноцінній адаптації до нових умов життя полягає в актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей у майбутньому.

Орієнтація на екзистенційно-гуманістичні пріоритети при наданні психологічної допомоги постраждалим сприятиме відновленню порушеного балансу в системі самосприйняття та ставлень особистості, що в перспективі допоможе мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, формування позитивного світогляду та особистісного зростання.

Перспективою дослідження буде вивчення впливу побудови життєвих перспектив та інших провідних факторів на психологічне благополуччя внутрішньопереміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Балабанова, Л.М. (2017). Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 22. С.51-59.
2. Бурлака, О.В., Кондратенко, Л.О., & Манилова Л.М. (2016) Вплив стресу “гібридної” війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Technologies of intellect development*, 2 (2). - (Електронний ресурс) - Режим доступу : http://psytir.org.ua/upload/journals/2.2/authors/2016/Burlaka_Olena_Vasylivna_ta_in_Vplyv_stresu_gibrydnoi_vijny_na_psyhichne_ta_fizychne_zdorovya_vchyteliv.pdf
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу/ Н.В.Пророк, О.В.Бурлака, Л.О.Кондратенко та ін.; за ред. Н. В. Пророк. – Київ: ТОВ Гамазин, 2015 – 80 с. – Друге видання доповнене і уточнене.
4. Коваленко А.Б. (2017). Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*, 1, С. 48-62.
5. Конфлікт в Україні змушує все більше людей залишати свої оселі. — [Електронний ресурс]. — <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1333-konflikt-v-ukrajini-zmushue-vse-bilshe-lyudej-zalishati-svoji-oseli>.
6. Лебедева Н.М., Иванова Е.А. (2004). *Путешествие в гештальт: теория и практика*. СПб.: Речь.
7. МакМаллин Р. (2001). *Практикум по когнитивной терапии*. СПб.: Речь, 2001.
8. Максименко, С.Д., & Сердюк, Л.З. (2019). Психологічна підтримка громадян України, постраждалих від анексії Криму та конфлікту на сході України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 1(1). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-4-1>
9. Пезешкиан Н. (2019). *В поисках смысла: Психотерапия маленькими шагами*. К.: Издательство Ростислава Бурлаки.

10. Пезешкиан Х. (1999). Транскультуральная психотерапия в России. *Московский психотерапевтический журнал*, 3(4), С.47-74.
11. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко та ін. — Київ: Логос. — 207 с.
12. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.
13. Селигман М. (2010). В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. К.: Издательство Манн, Иванов и Фебер.

**PARTICULARITIES OF THE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
PROVISION TO INTERNALLY DISPLACED PERSONS AS A
CONSEQUENCE OF CONFLICT IN THE EAST OF UKRAINE**

Serdyuk L., Ingrida Baranauskienė, Volodarska N.,

Summary. The relevance of study is specified of the problem of psycho-emotional state restoration for internally displaced persons as a consequence of military conflict in the East of Ukraine. Current studies of psychological problems and features of psychological assistance to internally displaced persons (IDP) are analyzed. The spectrum is identified of commonly encountered socio-economic and psychological problems that require psychological assistance. It is revealed that the problems such as: acceptance of the "friend-or-foe" situation; loss of identity; adaptation to a new place; loss of sense of stability and safety; family conflicts, etc., remain as major ones. Psychological methods of the psychological assistance provision are determined, as well as directions of further work are defined: socialization and integration of children and adolescents; vocational guidance; organization of support groups; thematic women's club (women's health, family conflicts, age-related crises, etc.); organization of psycho educational groups (educational groups: how to help to oneself and others, learn self-regulation skills);

involvement of displaced psychologists in support groups; organization of recreational and developmental programs for children and adolescents; conducting studies of the issue "What and how has changed in relation to IDPs in 5 years?" Recommendations are given on organization of the psychological assistance to internally displaced persons in the recovery of their psycho-emotional state. The barriers to social adaptation of individual in crisis situations are analyzed. Means are substantiated of techniques application for reduction of emotional stress of individual and restoration of psycho-emotional state, aimed at health promotion, assistance in further employment, personal development, psychological well-being and full integration into society.

Keywords: adaptation, displaced persons, gestalt therapy, positive psychotherapy, fairytale therapy, group therapy, psychological protection.

Відомості про авторів:

Сердюк Людмила Захарівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

Ingrida Baranauskienė, Dr. of Science (Social Science, Education), Professor Klaipėda University, Lithuania;

Володарська Наталія Дмитрівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.