

## ПРОСТІР І ВІЙНА:

### ДОСВІД ПІДТРИМКИ ПСИХОГІГІЄНИ БІЖЕНЦІВ У ПРИТУЛКУ

**Гундертайло Юлія Данилівна**

*молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості,  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,  
співзасновник ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

*SPACE AND WAR:*

*EXPERIENCE OF PSYCHOHYGIENE SUPPORT OF REFUGEES IN A SHELTER*

***Yuliia D. Hundertailo***

*Junior Researcher, Laboratory of Social Psychology of Personality,  
Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,  
co-founder of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

#### Анотація.

Стаття присвячена досвіду психологічної підтримки українців в притулку для біженців, зокрема арт-технікам в процесі формування психогігієнічних практик особистості в складних життєвих обставинах. Визначено характерні риси українців-біженців, котрі відзначаються сміливістю, відповідальністю, та довірою до світу. Означено психологічні проблеми, які виникають у мешканців притулку, зокрема: емоційний стан ( туга за домівкою, тривога, гнів, злість), відсутність приватності (необхідність спілкуватися і взаємодіяти з великою кількістю людей), зміна ролей (потреба підкорятися керівництву притулку та дотримуватися правил внутрішнього розпорядку), відсутність власного простору (вимушене проживання всієї родини в одній кімнаті). Розкрито тематику використання у притулку арт-терапевтичних технік як дієвого засобу психологічної підтримки, що допомагають створенню індивідуальної архітектури психогігієнічних практик. Зазначено, що арт-терапія – це напрямок психотерапії, що використовує для зміцнення мистецтво в найширшому сенсі. Малювання, ліплення, створення колажів – блискучі засоби інтеграції розрізнених частин переживань, тілесних відчуттів, емоцій, думок, які виникли в процесі проживання травматичних подій. Розкрито поняття психогігієна як сукупність рутинних практик самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя. Визначено структуру практики психогігієни: 1) фізична психогігієна (адекватні практики сну, харчування, фізичної навантаженості, водних процедур; 2) інформаційна психогігієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту); 3) комунікативна психогігієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн); 4) ментальна психогігієна (регійні чи світські практики молитви, медитації, візуалізації); 5) рекреаційна психогігієна (ігрові активності, розваги, музична й театральна творчість, гумор). Наголошено на етичних аспектах допомоги, так наприклад, запропоновано реалізацію біопсихосоціального, травмоочутливого та гендерночутливого підходів.

*Ключові слова.* Біженці, притулок для біженців, психогігієна, арт-терапія, психологічна підтримка.

#### Аnotation.

The article is devoted to the experience of psychological support of Ukrainians in a refugee shelter, in particular, art techniques in the formation of the process of psychohygienic practices of the individual in difficult life situations. Characteristic features of Ukrainian refugees are defined, which are characterized by courage, responsibility and trust in the world. The psychological problems that arise

in shelter residents are identified, in particular: emotional state (homesickness, anxiety, anger), violation of privacy (the need to communicate and interact with a large number of people), changed role (the need to obey the shelter management and follow the rules of internal schedule), lack of own space (forced living of the whole family in one room). The topic of the use of art therapy techniques in the asylum as an effective means of psychological support, which helps to create an individual architecture of psychohygienic practices. It is noted that art therapy is a branch of psychotherapy that uses art in the broadest sense for healing. Drawing, sculpting, and creating collages are brilliant means of integrating disparate parts of experiences, bodily sensations, emotions, and thoughts that arose in the process of living through traumatic events. The concept of psychohygiene as a set of routine self-care practices and training brain, that contribute to the formation and maintenance of healthy cognitive models of personal well-being. The structure of psychohygiene practice has been defined: 1) physical psychohygiene (adequate practices of sleep, nutrition, exercise, water procedures); 2) informational psychohygiene (self-restriction in the information space, conscious choice of content); 3) communicative psychohygiene (self-limitation in communication, both online and offline); 4) mental psychohygiene (regional or secular practices of prayer, meditation, visualization); 5) recreational psychohygiene (play activities, entertainment, musical and theatrical creativity, humor). Ethical aspects of aid are emphasized, for example, the implementation of biopsychosocial, trauma-sensitive and gender-sensitive approaches is proposed.

Keywords. Refugees, refugee shelter, psychohygiene, art therapy, psychological support.

### *Проблема.*

Останніх півтора року в Україні позначені небаченим досі сплеском травматичних переживань людей. Повномасштабна війна стала для нашого народу черговою колективною травмою [2]. Ми живемо у стані пролонгованої травматизації - воєнні дії тривають. Складно і тим особам, котрі були змушені покинути рідні краї у пошуках безпечного місця для себе і дітей. Тисячі українців у близьких і далеких країнах змушені проживати у притулках для біженців. Із налагодженого життя та власного житла люди різних субкультур та віку перебираються в маленькі кімнати гуртожитків, де вся родина частіш за все змушена проживати в одній кімнаті, ділити з чужими людьми побутові зручності, переживати дистрес від горя, розлуки, розпачу і важкої адаптації.

У стресових ситуаціях буденні рутини дають змогу підтримувати відчуття стабільності і хоча б часткового контролю над своїм життям, що сприяє відновленню суб'єктності й віри у власні сили. Одним із ключових аспектів підтримки психологічного здоров'я особистості є практики психогієни, що особливо актуально під час війни [4,6]. Виняткові зусилля потрібні також для того, щоб поширювати практики психогієни у притулках для біженців, так як саме формування адекватних рунних процесів в умовах обмежених матеріальних ресурсів і просторових рішень дозволяє налагодити продуктивне функціонування особистості.

*Мета статті* - висвітлити особливості застосування арт-терапевтичних технік для вибудовування архітектури практик психогієни в притулку для біженців.

### *Виклад основного матеріалу.*

Українські біженці, які виїхали за межі України, є загалом дуже різноманітною групою громадян, які в більшості планували своє життя в нашій країні, та після війни планують повернутися. Однак ми можемо відзначити такі особливості цих осіб.

Найперше, ці люди вирізняються такою рисою як сміливість. Вони поїхали у невідомість з одною-двома валізами, дітьми і надією на власні сили. Також для них характерна відповідальність – як цивільні, вони вибрали максимальну відповідальність за своє життя і життя своїх дітей, очікуючи за кордоном на повну фізичну безпеку і чисте небо. І ще ці люди мають глибоку довіру до жителів інших країн, очікують (часом аж занадто) матеріальної та моральної допомоги й солідарності. [7]

Потрапляючи у притулок для біженців, люди стикаються з цілим рядом проблем. Серед них ми виділяємо такі основні:

1. Емоційний стан ( туга за домівкою, тривога, негативний емоційний стан, гнів, злість)
2. Відсутність приватності (необхідність спілкуватися і взаємодіяти з великою кількістю людей)

3. Зміна ролей - потреба підкорятися керівництву притулку та дотримуватися правил внутрішнього розпорядку.

4. Відсутність власного простору (вимушене проживання всієї родини в одній кімнаті)

Травматичні події, в тому числі вимушена міграція, – це розлом у життєвих ландшафтах людини, і арт-терапія має високий потенціал ресурсів “заживлення”, поєднання частин за рахунок своїх особливостей (тріадичність, метафоричність, ресурсність). Малювання, ліплення, створення колажів – блискучі засоби інтеграції розрізнених частин переживань, тілесних відчуттів, емоцій, думок. [1,3]

Арт-терапія – це напрямок психотерапії, що використовує для зцілення мистецтво в найширшому сенсі. Арт-терапія може використовуватися для дітей і пенсіонерів, хворих і здорових, для людей з низьким рівнем інтелекту і таких, що мають проблеми з соціальною адаптацією. [5]

У чому ж відмінність звичайної творчості від арт-терапії? Адже клієнти роблять ті ж самі дії – малюють, танцюють і співають? Різниця – в меті роботи. Мета арт-терапевтичної діяльності – самовираження, а мета творчої діяльності – створення естетичного результату, хоча сучасне мистецтво все більше схиляється до полюсу втілення свого власного переживання. Проте арт-терапевтичні продукти повсякчас залишаються все ж творами “для себе”; митці завше більше акцентуються на комунікації творця та глядача. Також важливим елементом арт-терапії стає обговорення почуттів і переживань, що виникли в процесі роботи, що вимагає спеціальних знань і навичок від консультанта. [1]

У притулку арт-терапевтичні техніки є дієвим засобом психологічної підтримки, та служать платформою для створення архітектури психогігієнічних практик особистості.

Кейс 1.

За консультацією звернулася дівчинка 9-ти років, яка стикнулася з суттєвими змінами в своєму житті. Найперше, складно було у притулку – в дитячій спільноті постійно змінювалися діти/настрої, й не було можливості будувати міцні дружні стосунки, а найкраща подруга оселилася за кількасот кілометрів. Також непросто було в школі – поляки неохоче спілкувалися з українцями, періодично відчувалося емоційне напруження між першою і другою групою. Особливо складно було проживати відсутність власного кутка - особистий простір звузився до ліжка, батьки жили і працювали онлайн в цій же кімнаті. Дитину переповнювали емоції. Їй було запропоновано намалювати свій емоційний стан. (див. *кольор. вкладку*, *мал. 1*) Малюнок дозволив виразити і сум, і злість, і любов до Батьківщини. Виразною є також нерівна лінія у верхній частині малюнка, яка як би відділяє отой відрізок часу, коли почалася війна... Жовто-голубу палітру малювали навіть діти дошкільного віку на вільних малюнках, таким чином розповідаючи мені про свою тугу за Україною, домом, друзям та рідним... На жаль, батьки не завжди помічають емоційний стан дітей, навіть часом стверджують, що вони нічого не відчувають і не переживають. Зрозуміло, що такий стан зумовлений перегруженістю дорослих процесом адаптації до нових реалій, тому важливо, щоб у притулках працювали психологи, педагоги й волонтери, які хоча б частково можуть дати можливість дітям поділитися своїми стражданнями зокрема через образ, колір, лінії.

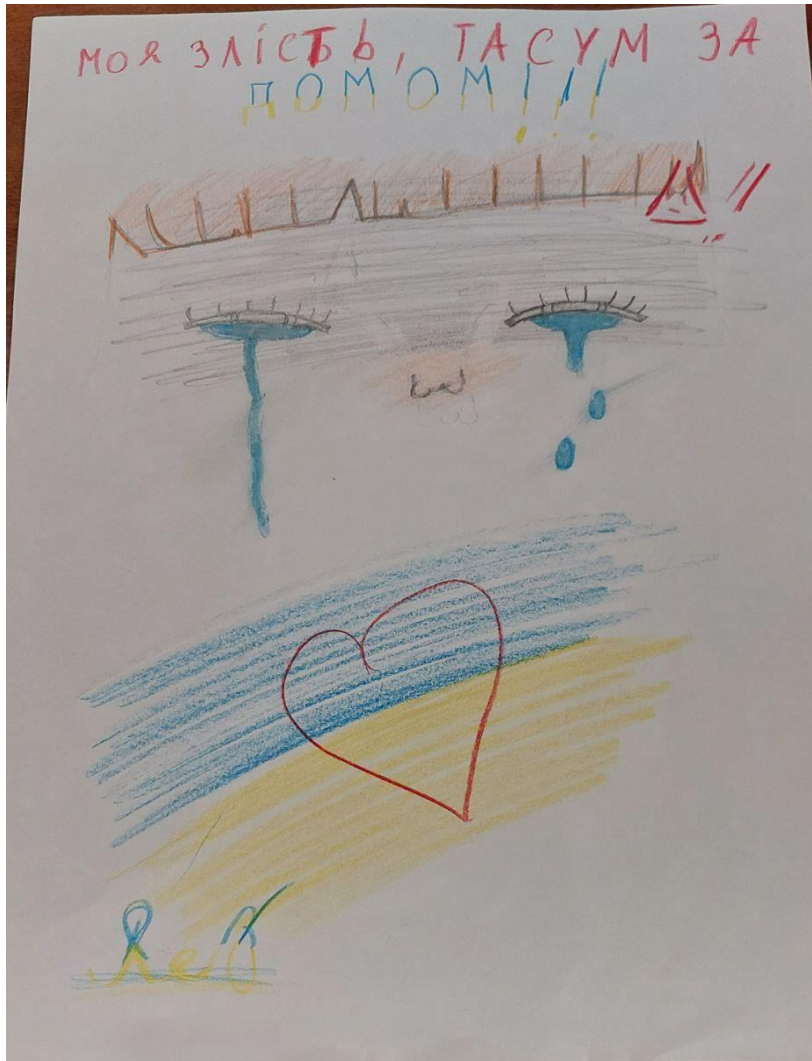


Рис. 1.

Концепція психічної гігієни була спочатку впроваджена на початку ХХ століття з метою профілактики психічних захворювань, підтримки хворих і людей з легкими формами психічних розладів. Зокрема в США (1908) і Канаді (1922 р.) було створено Національні ради з психічної гігієни. Таким чином, спочатку основними напрямками були дослідження в сфері медицини. В Україні психолог, педагог і лікар І. О. Сікорський провів перші фундаментальні і прикладні психогігієнічні дослідження. Зокрема у 1887 р. він підготував доповідь «Задачі нервово-психічної гігієни і профілактики», де означив напрямки психогігієнічних досліджень та їх значення для здоров'я нації.

Надалі питання психогігієни активно розвивалося в площині психології праці, в корпоративній діяльності - як спосіб зберегти і підвищити продуктивність працівників [8]. Сьогодні досліджується в контексті профілактики вигорання та зниження стресу на робочому місці, підтримка благополуччя особистості (Radka Vaníčková, Bartels A. L., Peterson S. J., Reina C. S.).

Психічна гігієна має за мету сприяння психічному благополуччю особистості шляхом впливу на загальну діяльність мозку. Наприклад, надмірне блукання розуму та роздуми, за дослідженнями, може сприяти виникненню тривоги та депресії (Anderson B., Goldin P. R., Kurita K., Gross; Hong R. Y.; Seli P., Cheyne J. A., Smilek D., Smallwood J.).

Загалом на сьогоднішній день цілий ряд науковців різних дисциплін, досліджують певні практики психогігієни та їх вплив на здоров'я й благополуччя особистості. Дослідження психогігієни є досить різноманітними і мультидисциплінарними, однак на сьогодні є відкритим питання щодо щоденних практик, які є необхідними для підтримки психологічного благополуччя особистості. Особливим аспектом цієї теми є практики психогігієни під час широкомасштабної війни, адже від осмислення цієї теми залежить благополуччя цілого

українського народу як у теперішньому, так і майбутньому часі.

Психогігієна, на нашу думку, – це рутинні практики самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя.

Ми виділяємо 5 видів практик психогігієни.

#### 1. Фізична психогігієна.

Найпершою є фізична психогігієна, що включає адекватні практики сну, харчування, фізичної активності, водних процедур. У стресовій ситуації, коли нервова система перенапружена, люди можуть забувати про такі прості речі, однак важливо їх виконувати щодня – в тому об'ємі який можливий, бо сі інші практики ґрунтуються на цьому базовому рівні.[38]

#### 2. Інформаційна психогігієна.

Інформаційна психогігієна має на меті самообмеження в інформаційному просторі та свідомий вибір контенту. Психіка людина здатна переробити обмежену кількість переживань, тому важливо інформацію дозувати, знайомитись з новинами наприклад, в текстовому форматі, уникати перегляду сцен жорстокості.

#### 3. Комунікативна психогігієна.

Комунікативна психогігієна – це самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн. Усім відомо, що поряд з нами є люди, які нас виснажують в процесі комунікації, та особистості, які надихають, добавляють сил. Спілкування з першими варто виключити чи мінімізувати, натомість надати час і простір для контактів з представниками другої групи.

#### 4. Ментальна психогігієна.

Ментальна психогігієна – молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, наративні практики – є зараз досить новою сферою для сучасних українців, зоною розвитку. Молитви є найбільш історично притаманною формою саморегуляції людей, яка побутувала в Україні століттями. Мета ментальної психогігієни – емоційнестабілізація, перемикання уваги на ті можливості, які на даний момент є у людини.

Інші практики є менш відомими та запозиченими з інших культур, але їх включення в щоденні практики має великі перспективи.

Очевидно, що у наш час складовою загальної культури має стати культура уваги: навички концентрації уваги, зосередження, довільне переключення уваги.

#### 5. Рекреаційна психогігієна.

Рекреаційна психогігієна, зокрема ігрові активності, розваги, гумор, в тому числі чорний гумор є, на нашу думку, є вкрай необхідною складовою життя кожного українця. Сміх розслабляє всі м'язи тіла, мозок і дозволяє побачити події з несподіваного боку, розширити тунельне сприймання, характерне для травматичного стресу. Невід'ємною частиною нашого військового часу є чорний гумор, який проявляється в сотнях мемів і нових фразеологізмів, на кшталт «послати вслід за російським кораблем».

Підбираючи практики психогігієни, варто також враховувати етичні аспекти цієї задачі.

Люди, що пережили травматичний стрес мають досвід значних втрат (матеріальних, соціальних і т. д.), не мають широкої підтримки, обмежені особистісні ресурси і патерни реагування, нерідко перебувають у групі ризику нараження на жорстоке/нечутливе поводження. Тому високою є ймовірність зловживань та експлуатації таких груп населення. Організації, що надають підтримку, стоять перед викликом чіткого усвідомлення, і враховувати й реагувати на ймовірність заподіяння шкоди з боку працівників гуманітарної сфери через зловживання владою або через ненавмисні наслідки не продуманої інтервенції. Працівники відповідних організацій мають отримувати ясні етичні настанови щодо стандартів поведінки у надзвичайних ситуаціях. Необхідно також ретельного зважувати вигоди і ризики для окремих осіб і громад. Етичні стандарти, вбудовані в цілому запобігають випадкам насильства й експлуатації, чи ненавмисної шкоди.

Основою роботи з біженцями є травмоцутливий підхід. Тобто кожна взаємодія з людьми має спочатку пройти оцінку щодо травми: Чи може така взаємодія у цієї людини викликати ретравматизацію? Чи це призведе до того, що людина впевниться в своїх силах, чи буде себе відчувати безпомічною? У другому випадку, очевидно інтервенцію слід перепланувати. Така проста оцінка допомагає практикувати бережливе ставлення до людей та слугувати профілактикою вигорання персоналу.

Допомагаючи людині формувати набір щоденної рутини варто також орієнтуватися на відчуття особистості, перевіряти разом з нею – її згода на спробу застосувати нову практику є для неї природньою чи є згодою через втому, авторитет психолога і т. д.

Для біженців, що живуть у притулку, етичне ставлення є винятково важливим, адже їм доводиться жити у вкрай непростій соціально-економічній ситуації. Відомо, що певна частина з них відчуває провину за вимушену міграцію, чи за отриману безкоштовно матеріальну допомогу, а іноді – за те, що вижили.

Із всіх видів психогієни, найбільш складно підтримувати у притулку *комунікативну психогієну*. Простір притулку є вкрай тісним, і мешканці переживають відсутність свободи, можливість бути самими собою, робити те, що хочеться. Мешканці стикаються з тим, що звичні практики стають неефективними (перервати спілкування, змінити оточення) та постають перед необхідністю вибудувати нові.

Вкрай ризикованою ситуація у притулку є для підлітків. Вони проживають потребу в сепарації від матері, однак чисто технічно це зробити не можливо – у них просто нема фізичної можливості відстояти своє право на свободу жити так, як вони хочуть. Отож підлітки конфліктують з дорослими, а ті часто ображаються, називають дітей невдячними, капризними та обстоюють своє бачення як єдино правильне. На консультації у таких випадках можна застосовувати арт-техніку «спільний малюнок». Варто уважно спостерігати за взаємодією учасників, бо уже на стадії виконання проявляються звичні стратегії поведінки.

Кейс 2.

На консультацію звернулася мама з дочкою-підлітком приводу постійних конфліктів. У спільному малюнку (див. *кольор. вкладку\_\_, мал.\_2\_*) мама вибрала стратегію надання простору й ініціативи дочці (після попередніх індивідуальних консультацій), намагалася не нав'язувати порядок у малюнку, була відкрита для взаємодії. Донька вдячно використала можливість реалізації власних бажань і задумок на папері. В композиції з'явився будиночок – як символ окремоті – однак в цілому малюнок вийшов гармонійним. Окремо приділили час обговоренню технічній можливості задовольнити потреби кожного члена сім'ї.

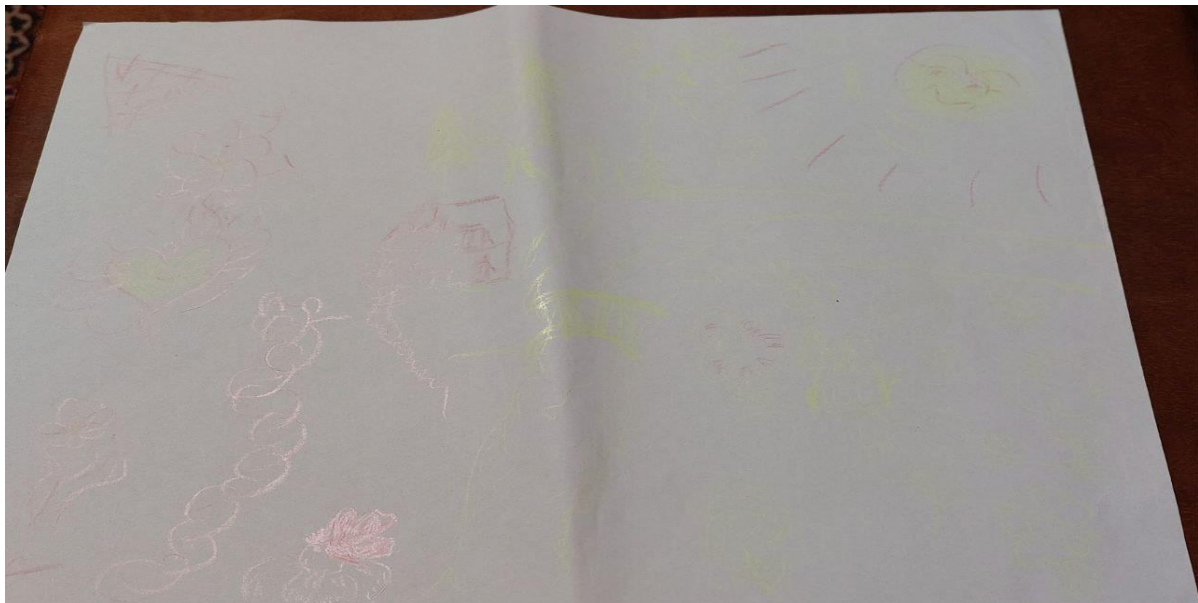


Рис 2.

*Висновки.*

1. Повномасштабна війна стала для українського народу черговою колективною травмою, всі проживають стан пролонгованої травматизації.
2. Українські біженці характеризуються сміливістю, відповідальністю та довірою.



3. Психогігієна – це комплекс щоденних практик самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя.
4. Структуру практики психогігієни складають: 1) фізична психогігієна (адекватні практики сну, харчування, фізичної навантаження, водних процедур; 2) інформаційна психогігієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту); 3) комунікативна гігієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн); 4) Ментальна психогігієна (регіїні чи світські) 5) рекреаційна психогігієна (ігрові активності, розваги, гумор, в тому числі чорний).
5. В процесі підбору практик варто враховувати етичні аспекти поставленої задачі, реалізовувати біопсихосоціальний, травмоточувливий та гендерночувливий підхід.
6. Психологічна підтримка біженців у притулку має допомагати справлятися людям з переживанням обмеженого простору та формуванням нових психогігієнічних практик у цій сфері.
7. У подальшому наші дослідження можуть сконцентруватися на створенні порад для керівників притулків, в яких живуть українці. зазначаються напрями подальших розвідок.

### Література

1. Вознесенська, О. Л., & Сидоркіна, М. Ю. (2015). *Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник*. Київ: Золоті ворота.
2. Горностай П. П. Колективна травма та групова ідентичність. // Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. - Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. - К., 2012. - С. 89-95.
3. Гундєртайло, Ю. Д. (2017). Арт-терапевтичні методики в довгострокових програмах соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади. *Простір арт-терапії*, 1(21), 25-34.
4. Дворник, М. (2023). Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*, 13(27), 57-64. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>
5. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. К. : Золоті ворота, 2017. 235 с.
6. Титаренко, Т. (2022). Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*, 11(25), 7-23. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol25-Year2022-92>
7. Anjum G, Aziz M, Hamid HK. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Front Psychol.* 2023 Feb 17;14:1129299. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1129299. PMID: 36874809; PMCID: PMC9983366.
8. Vaníčková, R. (2021). Psychology of health and mental hygiene: Psychosocial risks, consequences, and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*, 19(1), 68-77. Retrieved from [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06).