

ДО ПИТАННЯ ВИБОРУ ШЛЯХІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ (ВПО)

TO THE QUESTION OF THE CHOICE OF WAYS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO INTERNAL PERSONS (IDPS)

У статті розглянуто актуальні шляхи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Ця тема особливо гостро постає в реаліях сьогодення, оскільки з початком російської агресії та воєнних дій на території України кількість внутрішньо переміщених осіб збільшилася в рази. Багато людей змушені покинути свої домівки та шукати нове місце проживання, нову роботу для забезпечення своїх потреб, що призводить до низки проблем. Внутрішньо переміщені особи – дуже вразлива категорія населення, оскільки складнощі з переміщенням та адаптація до нового місця роблять їхнє життя нелегким, особливо це стосується дітей. Їх адаптація в нових умовах має найбільше негативних наслідків, особливо це відбивається на психологічному стані. Ці люди зазнали значних утрат у своєму житті, тому вони найперше потребують ментальної допомоги. Зазвичай ці люди втрачають будь-які плани на майбутнє і не бачать для себе ніяких перспектив, тому дуже важливо повернути їм мотивацію до життя. Внутрішньо переміщені особи вкрай чутливі до будь-яких психологічних розладів здоров'я, тому дуже потребують психологічної допомоги, яка має проводитися делікатно, щоб не завдати додаткових душевних травм. Для цього варто провести більш детальні дослідження засобів та загальної методики психологічної допомоги, наслідків ситуацій, що призводять до отримання психологічних травм. Окремо варто детальніше розглянути проблему надання допомоги саме внутрішньо переміщеним дітям, які зазнають стресу від багатьох додаткових чинників. Для того щоб психологічна допомога мала результат, її мають надавати відповідні висококваліфіковані спеціалісти, які є компетентними у цій сфері. У статті розкрито зміст понять психічного здоров'я та психологічної підтримки, досліджено їхні головні характеристики. Визначено основні способи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та проаналізовано складнощі, що виникають під час її надання та засоби їх подолання. Наведено приклад використання техніки нейрографічного кризового малювання з внутрішньо переміщеними особами.

Ключові слова: психологічна підтримка, ментальне здоров'я, воєнні дії, адаптація, допомога, нейрографічне кризове малювання.

The article considers actual ways of psychological assistance to internally displaced persons. This theme is especially acute in the present, since with the beginning of Russian aggression and military actions on the territory of Ukraine the number of people of this category has increased in times. Many people have to leave their homes and find a new place of residence, a new place of work to meet their needs, which leads to a number of problems. Internally displaced persons are quite a vulnerable category of the population, moving and adapting to a new place make their lives difficult, especially for children. Their adaptation under new conditions has the most consequences, which negatively affect psychological state. These people have suffered significant losses in their lives, so they are one of those who need the primary help of their mental health. Usually, this category of people loses any plans for the future and does not see any prospects for themselves, so it is very important to give them back the motivation to live. Internally displaced persons are very sensitive to any psychological disorders of health and therefore have a great need for psychological assistance, which should be conducted in a delicate manner, without the task of additional mental injuries. For this purpose, it is necessary to carry out more detailed research of means and general methods of psychological help, consequences of situations that lead to psychological traumas. It is necessary to consider in more detail the problem of assisting internally displaced children, who are subject to many additional factors of stress. In order for psychological assistance to be effective, the appropriate highly qualified specialists, who are competent in this field, should conduct it. The article revealed the essence of mental health and psychological support, and examined their main characteristics. The main methods of psychological assistance to internally displaced persons have been identified and the difficulties encountered in its implementation and means of overcoming them have been analyzed. An example of using the technique of neurographic crisis drawing with internally displaced persons is given.

Key words: psychological support, mental health, military action, adaptation, assistance, neurographic crisis drawing.

УДК 316.6:364]:314.15.3-054.73(477-11)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.25>

Романова І.В.

к.мед.н.,
доцент кафедри сексології, психотерапії
та медичної психології
Харківський національний медичний
університет

Балабанова К.В.

к.психол.н.,
старший викладач
Національний аерокосмічний
університет імені М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуменникова Т.Р.

д.пед.н., професорка,
директорка
Придунайська філія ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Вступ. Із початком російської агресії на території України життя більшості людей кардинально змінилося. Ці події змусили багатьох полишити свої домівки та звичне життя, що призвело до виокремлення такої категорії населення, як внутрішньо переміщені особи. Покинувши своє звичне оточення та місце проживання, багато громадян України зіткнулися зі зміною емоційного та психологічного стану в гірший бік, утратою мотивації до роботи та планів на найближчий час.

Дослідженням проблеми надання психологічної допомоги біженцям займалися науковці Т. Каменщук [4], яка охарактеризувала роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей, Л. Анищенко [1], Л. Бахмутова [2]. Проблема надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам широко представлена в зарубіжних працях [15; 16], але недостатньо розглянута саме вітчизняною наукою.

Метою статті є аналіз можливих шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам як одній із найуразливіших категорій населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ураховуючи визначення понять «психологічна підтримка» та «психологічна допомога», ми розглядаємо психічне здоров'я як ключовий складник та потенційну передумову для забезпечення життєво необхідних потреб та активного способу життя, досягнення цілей, належної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальних взаємодій.

Найперше внутрішньо переміщені особи переймаються питанням задоволення базових, елементарних потреб та доступом до відповідних послуг. Найнагальнішими потребами зазвичай є тимчасове житло, вода та їжа, контакт із близькими людьми чи друзями, підтримка культури або релігії.

На думку Т. Титаренко, психологічною адаптацією внутрішньо переміщеної особи є досягнення абсолютно нового за якістю рівня її психологічного здоров'я. Високий рівень психологічного здоров'я сприяє підвищенню суб'єктивного задоволення власним життям і собою загалом, що дає змогу сприймати своє життя як удале та щасливе [6, с. 56].

Серед внутрішньо переміщених осіб найбільше піддаються негативному впливу стресових чинників саме діти. Важливим чинником надання їм психологічної допомоги є також допомога батькам і налагодження психоемоційних стосунків у родині. Через те, що діти є ще фізично та психологічно незрілими, вони не здатні самостійно вирішувати проблеми, особливо в умовах воєнних дій. Оскільки батьки доволі часто також почуваються розгублено, виникають проблеми з психологічним захистом дитини, її емоційною та фізичною безпекою [5, с. 419].

У процесі шкільної освіти важливо побудувати стратегію адаптації постраждалих дітей до нового колективу та залучити до цього педагогів заради уникнення можливих конфліктних ситуацій, що можуть мати негативні наслідки [10, с. 108]. Нині діяльність багатьох закладів освіти спрямована на забезпечення підтримки дітей в адаптації до нового регіону, громади, задоволення базових та особливих потреб.

Усі педагогічні працівники допоміжних професій незалежно від того, яку спеціальність вони мають, надають психологічну допомогу внутрішньо переміщеним дітям.

Для дітей, у яких наявна найтяжча реакція на стресові чинники, розробляються окремі рекомендації, що стосуються правильного підходу та роботи.

До основних способів дитячої психологічної допомоги належать такі [9, с. 4]:

- емоційна підтримка;
- залучення дітей до анімаційних програм і тематичних свят;
- рухливі ігри в команді;
- ігри, що сприяють розвитку психічних функцій (увага, пам'ять, мислення, уява), загальної та дрібної моторики, координації рухів;
- розвиток навичок роботи в колективі;
- залучення до творчих процесів.

Ці заходи з творчим напрямом сприяють розкриттю внутрішнього світу дитини, особливостей сприймання та уяви і допомагають налагодити психічний стан, тому що саме позитивні емоції та зайнятість прискорюють процес адаптації до нових умов, до нового місця проживання та збільшують мотивацію до будь-якої діяльності.

Переважає більшість українців нині втратила своє минуле життя, дім або навіть близьких людей. За результатами дослідження психологічного стану, яке провело МОЗ, більша кількість внутрішньо переміщених осіб має прояви якогось посттравматичного стресового розладу, а половина (57%) знаходиться в зоні ризику набуття такого розладу [2, с. 16].

Дехто з людей, які змінили своє місце проживання на більш безпечне, можуть відчувати провинувати за те, що нібито втекли, уважати, що вони заслуговують на певне покарання, страждати від осуду з боку тих, хто залишився в небезпечних місцях.

Сьогодні науковцями ведеться активна робота, пов'язана з розробленням та впровадженням навчальних дисциплін для студентів вищих навчальних закладів, де головна увага звертається на посттравматичний період та шляхи подолання травм.

У будь-якому разі психологічна допомога різним віковим категоріям внутрішньо переміщених осіб може супроводжуватися певними труднощами (рис. 1).

Щоб уникнути зазначених вище труднощів у наданні психологічної допомоги, відповідний спеціаліст повинен мати достатньо досвіду та навичок, високу кваліфікацію. Цьому можуть сприяти новітні форми навчання із використанням цифрових технологій, які відповідають трьом головним критеріям: близькості, змістовності та гнучкості [11, с. 35].

У разі коли сучасна вища освіта буде базуватися на великому ентузіазмі з боку викладачів та проявлятися в практичних навичках, існуватиме ймовірність, що фахівці у сфері психології матимуть змогу надавати висококваліфіковану допомогу.

Більшість внутрішньо переміщених осіб стикається із синдромом виживання – психічним станом, за якого людина вважає, що вона зробила щось неправильне, переживши трагічну чи травматичну подію, коли інші не змогли



Рис. 1. Основні труднощі надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Джерело: розроблено авторами на основі [2]

цього зробити. Зазвичай симптомами такого синдрому є [1, с. 227]:

- невпевненість;
- тривога та збудження;
- безсоння;
- апатія;
- почуття провини;
- депресія.

Психологічна допомога, яка надається вперше, передбачає такі кроки:

Ненав'язлива підтримка, розмова про почуття внутрішньо переміщеної особи щодо того, що з нею трапилося. У розмові не варто вживати фраз на кшталт «час лікує», «нічого страшного» тощо.

Оцінювання проблеми та потреб ВПО за допомогою питань про місце проживання, дітей, тип допомоги, на який ця особа очікує.

Задоволення базових потреб ВПО в їжі, інформації загалом та про структури, що можуть надати допомогу.

Використання чітких запитань та вмій активного слухача.

В Україні в умовах масштабної російської агресії доволі важливим чинником є навички роботи із цифровою інформацією. Йдеться про дію, спрямовану проти спеціально створених фейків, що поширюються російськими інформаційними каналами і можуть мати маніпулятивний вплив на населення, а найбільше на тих, хто є вразливим [12, с. 48].

Досвід використання маніпулятивних технологій в інформаційних війнах загалом показує, що цифрова грамотність є надзвичайно важливою, тому в програмах психологічної підтримки пункт щодо уникнення дезінформації, фільтрування інформації має бути обов'язковим [7, с. 109]. Ключові компоненти цифрової грамотності населення наведено в табл. 1.

Будь-які вебплатформи зараз є зручним способом поширення інформації, консультації зі спеціалістами, пошуку потрібної інформації тощо. До таких платформ можна зарахувати «ВзаємоДію» та «LikaSupport», які були створені з початком повномасштабного вторгнення та за допомогою яких було надано близько трьохсот безкоштовних онлайн-консультацій усім, хто потребував допомоги [8].

Нині досить просто отримати доступ до абсолютної різноманітної інформації завдяки розширенню можливостей усіх категорій населення до використання найновіших інформаційних технологій. Як результат, людина, яка змінила своє місце проживання на невеликий населений пункт, де відсутні реабілітаційні центри та групи взаємодопомоги, може скористуватися усіма цими послугами в мережі Інтернет, знайшовши відповідну літературу з рекомендаціями, або навіть проконсультуватися з фахівцем в онлайн-режимі.

Неодноразово було доведено, що комунікації у соціальних мережах або створення онлайн-спільнот внутрішньо переміщених осіб дають змогу значно поліпшити якість професійної психологічної допомоги, оскільки люди спільними зусиллями шукають способи вирішення актуальних проблем [3, с. 67].

Доволі розвинутими зараз є і чат-боти, які сприяють швидкому пошуку потрібної інформації, що вкрай важливо саме для внутрішньо переміщених осіб. Деякі з чат-ботів функціонують як онлайн-консультації, у результаті чого дають підказки або ж повністю розв'язують питання, що турбують.

Створення більш комфортних умов праці та життя для внутрішньо переміщених осіб, здатність підвищувати їхню загальну та професійну

Ключові компоненти цифрової грамотності

Поняття	Характеристика
Цифрова грамотність	Здатність сприймати та використовувати згенеровану комп'ютером інформацію в різних формах із різноманітних джерел
Інформаційна грамотність	Можливість доступу, оцінки, фільтрації та використання інформації з різних джерел
Медіаграмотність	Це поняття включає у себе знання, уміння та навички пошуку, інтерпретації, архівування цифрових джерел, аналіз отриманої інформації та її розуміння, формування інформаційних об'єктів
Комунікативність	Навички, які є необхідними для спілкування і передачі інформації різними способами (електронною поштою, через чати, соціальні мережі тощо)
Технічність	Характеристика, що відповідає за ефективне та безпечне використання апаратного та програмного забезпечення для реалізації різних завдань, наприклад використання комп'ютерних мереж тощо
Споживач	Передбачає вирішення різного типу завдань за допомогою цифрових засобів та мережі Інтернет

Джерело: розроблено авторами на основі [5]

адаптивність є однією з ефективних форм психологічної допомоги.

У загальному розумінні психологічна допомога повинна бути багатofункціональною і комплексною, щоб протидіяти негативним чинникам. Насамперед увагу варто приділяти тому, щоб соціально-психологічна адаптація відбувалася якнайшвидше [13, с. 108].

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна містити такі пункти:

- охоплення груп ризику, до яких входять люди похилого віку, неповнолітні особи, діти, які залишилися без супроводу, тощо;
- якісна комунікація із цією категорією людей;
- подання через приймальні центри, організації різного типу (волонтерські або громадські) чіткої, конкретної інформації про право отримання психологічної допомоги та шляхи, якими її можна отримати;
- участь органів захисту, соціально-психологічних організацій у вирішенні питань, пов'язаних із забезпеченням послуг психологічного здоров'я.

Професійні психологи першочергово мають зважати на те, що внутрішньо переміщені особи опиняються в умовах стресу щонайменше тричі: до процесу переміщення, під час переміщення та після нього [14, с. 187]. Окрім цього, одним із завдань психологів є спонукання дорослих до усвідомлення ролі своєчасного відключення власних особистісних ресурсів для поліпшення якості втраченого психологічного здоров'я [4, с. 23].

Варто згадати про те, що кожна людина має певний ресурс для подолання стресової ситуації, але його межі потрібно вчасно виявити для подальшої орієнтації постраждалої особи в новому середовищі.

У психологічній допомозі внутрішньо переміщеним особам важливу роль відіграє організація спеціального психологічно зручного середовища з урахуванням особливостей психологічного стану людини. Завдяки цьому можна значно полегшити процес адаптації до нових обставин. Також велике значення мають такі категорії, як безперервність, якість та вчасність. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має базуватися на принципах компетентності та професійності фахівців.

Так, на початку російської агресії для пошуку шляхів допомоги внутрішньо переміщеним особам був створений авторський курс неформальної освіти (Т.Р. Гуменникової) «Основи нейрографічного кризового малювання» з метою супроводу підготовки фахівців, що працюють із внутрішньо переміщеними особами. Курс пройшли 98 осіб (педагоги, психологи, коучі, волонтери) з різних куточків України в онлайн-форматі, результати отриманих компетентностей були запроваджені в практичну діяльність із метою стабілізації психічного стану; у роботі зі страхами; почуттям провини; розблокуванні почуттів та переживань людей. Нейрографічне кризове малювання мало на меті внесення в життєдіяльність особистості організованість та дотримання внутрішнього порядку дій та думок. Упровадження авторського курсу як пілотного експерименту довело такі результати:

- воно допомогло виразити власне «Я» кожній внутрішньо переміщеній особі;
- допомогло працювати з емоціями та переживаннями, розвиваючи емоційний інтелект;

– спрямувало учасників експерименту на особистісне зростання та інтеграцію у соціум;
– надало можливість переключатися на процес творчості та промалювання і проопрацювання страхів.

Саме тому значення цього шляху допомоги внутрішньо переміщеним особам у психологічній реабілітації важно переоцінити.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, нині проблема психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам доволі активно досліджується, відбувається пошук нових рішень та шляхів поліпшення цієї ситуації. Проте водночас помітна недостатня кількість досліджень, пов'язаних із травмами переміщених осіб у зв'язку з подіями війни. Питанням психологічної допомоги ВПО, зокрема дітей, займаються не лише відповідні спеціалісти, а й педагогічні працівники. Окрім цього, будь хто із внутрішньо переміщених осіб має змогу отримати допомогу завдяки онлайн-платформам, різним сервісам та соціальним мережам.

На нашу думку, не вистачає простих та ефективних програм для сімей, педагогів та вчителів, які б вони могли реалізувати самостійно, що є дуже важливим з огляду на масштаби сучасної проблеми.

Поліпшення рівня надання психологічної допомоги має не просто бути завданням щодо нормалізації психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб, а й стати перспективою розвитку держави.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анищенко Л.О., Бієнко Н.А. Испит на людяність: психологічні наслідки воєнної агресії в Україні. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 227–229.
2. Бахмутова Л.М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 5(22). С. 3–18.
3. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2020. 158 с.
4. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 21–27.
5. Кушнікова С. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові пер-*

спективи (Наукові перспективи). 2022. № 11(29). С. 419–428.

6. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

7. Hrushko R.S. Development of digital competence of high school students as today's requirements. *Innovate Pedagogy*. 2022. № 1(49). P. 109–113.

8. Klyver K., Steffens P., Honig B. Psychological factors explaining Ukrainian refugee entrepreneurs' venture idea novelty. *Journal of Business Venturing Insights*. 2022. Vol. 18. P. e00348. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2022.e00348> (date of access: 25.01.2023).

9. Meeting the health needs of displaced people fleeing Ukraine: Drawing on existing technical guidance and evidence / B.N. Kumar et al. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2022. P. 100403. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100403> (date of access: 25.01.2023).

10. Latysh K. Ukrainian refugee. *The science of the XXI century: challenges of the contemporaneity*. Kyiv : State University of Trade and Economics. 2022. P. 314.

11. Namestiuk S. On the issue of teaching psychological and pedagogical disciplines at universities using immersive technologies. *Futurity Education*. 2022. № 2(2). P. 33–42.

12. Tytova N., Mereniuk K. Digital literacy of future teachers in the realities of large-scale military aggression (Ukrainian experience). *Futurity Education*. 2022. № 2(3). P. 43–54.

13. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili J., Karachevskyy A., Kharchenko N., Shpiker M., Richardson E. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2019. № 28(1). P. 100–111.

14. Vasylykevych Y. Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced people. *Social Work and Education*. 2019. № 6(2). P. 186–195.

15. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland / D. Rizzi et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 24. P. 16439. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439> (date of access: 26.01.2023).

16. Grasser L.R. Addressing Mental Health Concerns in Refugees and Displaced Populations: Is Enough Being Done? *Risk Management and Healthcare Policy*. 2022. Vol. 15. P. 909–922. URL: <https://doi.org/10.2147/rmhp.s270233> (date of access: 26.01.2023).