

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

### PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності використання методів психологічної допомоги та підтримки населення, що має соціальний статус «внутрішньо переміщена особа», опис переваг використання арттерапевтичних технік під час роботи з даною категорією осіб.

У статті здійснено аналіз впливу повномасштабного воєнного вторгнення на територію України у лютому 2022 р. на психологічний стан населення, особливо тих, хто вимушено переселився. Адже переселення призвели до серйозних труднощів, зокрема психологічних проблем, таких як дезадаптація, утрата ідентичності, тривожність та зниження емпатії, розвиток посттравматичного стресового розладу. Зокрема, у зарубіжних дослідженнях зазначається, що ці проблеми посилюються внаслідок стресу акультурації. Важливим елементом адаптації є вибір стратегії, які буде використовувати людина в ході адаптаційного процесу до нових умов проживання. Серед усіх стратегій найбільш адекватною вважається інтеграція, що передбачає збереження власної культурної ідентичності в новому середовищі.

Ураховуючи подвійну психотравматизацію внутрішньо переміщених осіб, яка пов'язана з пережитими подіями війни та адаптацією до нового оточення, пропонується використовувати арттерапію як ефективний метод психологічної підтримки. Арттерапія дає змогу виявляти емоції та переживання через мистецтво, сприяє самовираженню і здоровому розумінню власної психіки, що робить її корисною для роботи з різними віковими та соціальними групами. Також арттерапія, через свою специфіку дає змогу інтегрувати різні аспекти досвіду та почуттів, що допомагає людині відновити втрачене почуття самовизначеності. У статті розглядаються етапи процесу арттерапії та вказується на необхідність розвитку базових навичок емоційної саморегуляції для підвищення самооцінки і покращення емоційного інтелекту. Описано різні методики малювання, які можуть бути використані у роботі з клієнтами, зокрема вільне малювання, комунікативне малювання та ін., кожен з яких має свої особливості та можливості в арттерапевтичному процесі.

**Ключові слова:** соціальний статус «внутрішньо переміщена особа», посттравматичний стресовий розлад, психологічна підтримка, арттерапія.

The purpose of the article is a theoretical justification of the need to use methods of psychological assistance and support for the population with the social status of «internally displaced person», a description of the advantages of using art therapy techniques when working with this category of persons.

The article analyzes the impact of a full-scale military invasion of the territory of Ukraine in February 2022 on the psychological state of the population, especially those who were forcibly resettled. After all, resettlement led to serious difficulties, in particular psychological problems, such as maladaptation, loss of identity, anxiety, and a decrease in empathy, the development of post-traumatic stress disorder. In particular, foreign studies note that these problems are exacerbated by acculturation stress. An important element of adaptation is the choice of strategies that a person will use during the adaptation process to new living conditions. Among all strategies integration is considered the most adequate as it involves preserving one's own cultural identity in a new environment.

Taking into account the double psychotraumatization of internally displaced persons, which is associated with the experienced events of the war and adaptation to the new environment, it is suggested to use art therapy as an effective method of psychological support. Art therapy allows to express emotions and experiences through art, promotes self-expression and a healthy understanding of person's own psyche, which makes it useful for working with different age and social groups. Also, art therapy, due to its specificity, provides an opportunity to integrate various aspects of experience and feelings, which helps a person to restore a lost sense of self-determination. The article examines the stages of the art therapy process and indicates the need to develop basic skills of emotional self-regulation to increase self-esteem and improve emotional intelligence. Article describes various techniques that can be used in working with clients, in particular, free drawing, communicative drawing and others, each of which has its own characteristics and possibilities in the art therapy process.

**Key words:** social status «internally displaced person», post-traumatic stress disorder, psychological support, art therapy.

УДК 159.98:616-08-039.76

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.34>

#### Киращек Н.О.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія, ОП «Клінічна і реабілітаційна психологія» Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

#### Ковальова О.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

**Постановка проблеми.** Початок повномасштабного воєнного вторгнення на територію України в лютому 2022 р. спричинив велику кількість переселень як у межах країни, так і на території інших держав. Утрата членів родини/житла/роботи, раптовий переїзд, процес адаптації до умов нового міста чи країни спричиняють велику кількість труднощів, чільне місце серед яких займають психологічні. Серед даної групи проблем науковцями відзначаються поява ознак дезадаптації, проблема особистісної ідентичності, виникнення тривожних станів та фобій, підвищення ризику

суїцидальної поведінки, зниження рівня емпатії, відсутність оптимістичних настроїв та ін. Окрім того, на думку В. Педоренко, люди, які залишилися проживати в межах України, тим чи іншим чином засуджують осіб, котрі покинули територію своєї держави та висловлюють думку про те, що ці особи почувають себе морально значно краще, що може спричинити почуття провини в осіб, які тимчасово мешкають у межах інших країн [11, с. 6]. Низка науковців присвятила свої праці вивченню впливу війни на виникнення цих деструктивних проявів (М. Дворник, В. Дуб, В. Лефтеров, Д. Луканов,

Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен, М. Нестеренко, В. Педоренко, І. Трубавіна, Я. Юрків тощо).

Звичайно, початковий етап повномасштабного воєнного вторгнення супроводжувався не лише негативними емоційними реакціями українців. Велика кількість громадян демонструвала ознаки патріотизму, волонтерської активності, альтруїзму, згуртованість, здатність до співробітництва та розуміння, жагу до перемоги [16, с. 121–122]. Однак нині ми помічаємо зниження даних позитивних особистісних змін населення. Це стосується як внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), так і осіб, які тимчасово мешкають поза межами України. Якщо говорити про осіб, які мають статус «внутрішньо переміщена особа», то сайт Міжнародної організації з міграції на момент 6 лютого 2024 р. висвітлює цифру в 5,1 млн [9]. У перші дні після переїзду та в ході адаптаційного періоду на новому місці їм чим може допомагають держава, громадські організації, волонтери та місцеві жителі, адже новоприбулі потребують інформаційної, юридичної, психологічної, соціальної та медичної допомоги. Серед нагальних потреб осіб, які вимушено покинули свій дім, є потреба в житлі, освіті, роботі, отриманні фінансової підтримки, в юридичній допомозі, медичній та психологічній підтримці, реабілітаційних послугах тощо. Їхні психосоматичні, поведінкові, когнітивні та емоційні порушення, які були викликані психотравмою, але чітко не вирізнялися, нині стають усе більш помітними. Здебільшого таке явище пов'язують зі специфікою розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), який починає проявлятися лише через певний час після травмування (не менше ніж пів року) [5, с. 176–182]. У зарубіжних публікаціях підкреслюється складність психологічної симптоматики ВПО, пов'язаної з тим, що синдром ПТСР накладається на стрес акультурації [18; 19; 21]. У процесі адаптації людей до нового культурного середовища виділяють низку стратегій: інтеграцію, асиміляцію, сепаратизм та маргіналізацію. Вибір певної стратегії пов'язаний із двома основними чинниками: намаганням особи налагоджувати зв'язки з іншими; потребою підтримувати власну культурну ідентичність. Найбільш адекватною стратегією вважається інтеграція, що передбачає пізнання нової культури та збереження власної ідентичності.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні необхідності використання методів психологічної допомоги та підтримки населення, що має соціальний статус «внутрішньо переміщена особа», описі переваг використання арттерапевтичних технік під час роботи з даною категорією осіб.

**Результати досліджень.** Говорячи про роботу з ВПО, необхідно розуміти, що вона буде здійснюватися мультидисциплінарною

командою (групою фахівців (психологів, соціальних працівників та педагогів, медиків, шкільних вчителів тощо), об'єднаних спільними цілями). У рамках мультидисциплінарної команди чітко визначаються функції кожного окремого фахівця, розподіляються ролі та сфери відповідальності. Склад команди може відрізнятися залежно від потреб кожної окремої людини, яка отримує допомогу, та плану її супроводу. Фахівці психологічного профілю, які будуть брати участь у реалізації плану супроводу, повинні мати відповідну освіту та володіти низкою вмінь та навичок, які потрібні для здійснення конкретної роботи; бути ресурсними; займати нейтральну позицію під час роботи; уміти доступно доносити власні думки; проявляти участь у ході взаємодії; швидко реагувати та адаптуватися до різних ситуацій та ін. [14, с. 17–18].

Під час планування допомоги ВПО для їх соціальної адаптації потрібно враховувати, що переважна більшість людей часто не усвідомлює, якої саме допомоги потребує у певний момент через пережиту психотравму (результат впливу подій, що є загрозливими для особистості людини, змінюють усталений спосіб життя/особистісну цілісність людини [10, с. 22]). Аналіз наукової літератури показує, що ВПО переважно отримують подвійну психологічну травматизацію [17, с. 102]. Перша психотравма пов'язана з тим, що вони були свідками/учасниками травматичних подій, що й спонукали шукати вихід у переселенні. Друга психотравматизація пов'язана з необхідністю налагоджувати життя на новому місці проживання [13, с. 174]. Тому на початкових етапах реабілітаційні та адаптаційні заходи можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, підтримувальних зустрічей. Їх можна проводити в різних формах: індивідуальної роботи, сімейних консультацій, тренінгів із розвитку життєвих навичок, груп взаємодопомоги та взаємопідтримки, психокорекційних груп, залучення до програм допомоги внутрішньо переміщеним особам, які успішно впоралися із ситуацією [14, с. 22–24].

Під час надання допомоги ВПО слід враховувати, що після пережитих травматичних подій, пов'язаних зі збройним конфліктом, багато хто перебуває у постійному стресовому стані та може переживати нові психотравми, пов'язані з переїздом та влаштуванням на новому місці. Даний стресовий стан може стати кризовим через повторне безрезультатне намагання позбавитися його. Із ним важко впоратися, особливо коли власних сил і ресурсів недостатньо. Симптоми, які може спостерігати психолог під час безпосередньої роботи з особами даної категорії: фізичні (тремтіння, головний біль, різка слабкість, зміни інтенсивності апетиту, різноманітні больові відчуття);

плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота; тривожні стани, страхи; напруга і нервозність; неспокійні думки; порушення циклу «сон – бадьорість»; почуття провини, сором; замкнутість чи нерухомисть; відсутність реакцій на інших людей, небажання розмовляти; порушення пам'яті та ін. [12]. Взаємодіючи з особами, що мають соціальний статус ВПО, психологи можуть установити, що у кожного є власна унікальна комбінація ресурсів адаптації. Ця комбінація включає низку основних характеристик, що становлять ядро індивідуального стилю боротьби:

- 1) B – Beliefs and Values (переконавання та моральні цінності);
- 2) A – Affect and Emotion (емоції);
- 3) S – Social (соціальна сфера);
- 4) I – Imagination and creativity (уява і творчість);
- 5) C – Cognition and Thought (пізнання і думка);
- 6) Ph – Physiological and Activities (фізична активність) [14, с. 35–36].

Комбінація усіх параметрів і становить індивідуальний стиль боротьби в різних життєвих ситуаціях. Важливо відзначити, що у кожного є свої домінуючі методи подолання кризи в різні періоди життя.

Працюючи з різними станами, які виникають унаслідок психотравмувальних подій війни, психолог може використовувати різні засоби, методи та підходи. Одним із найбільш ефективних напрямів психокорекції є арттерапія.

Арттерапія – це психотерапевтичний напрям, який у широкому сенсі використовує мистецтво для лікування. Арттерапію можна використовувати в роботі з дітьми та літніми людьми, зі здоровими людьми чи особами з різними хворобами та тими, хто має проблеми із соціальною адаптацією. Ще однією суттєвою перевагою даного методу є реалізація його як в індивідуальному, так і в груповому форматі [1]. Особливо групові моделі арттерапевтичного впливу активно використовуються спеціалістами в роботі з клієнтами, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу, адже даний терапевтичний підхід спрямований на те, щоб допомогти клієнтам подолати свої спогади про різні минулі травматичні події, зрозуміти та передати свій травматичний досвід, відчути підтримку [20].

У чому різниця між звичайною творчістю та арттерапією? Різниця полягає у меті роботи. Мета арттерапії – самовираження, а мета творчості – отримання естетичного результату. Проте арттерапевтична робота завжди «для себе», а художник завжди фокусується на комунікації між творцем і глядачем. Ще один важливий елемент арттерапії – обговорення почуттів і переживань, що виникають у процесі роботи, що вимагає від консультанта

спеціальних знань і навичок [4]. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші художні засоби (фарби, олівці, масляна і художня пастель, фломастери, крейда та ін.) [6, с. 75–76; 7, с. 15; 15].

Травматичні події розривають життя людини, і арт-терапія, з огляду на свої особливості (тріадність, метафоричність, ресурсність), має високий потенціал для відновлення ресурсів. Живопис, ліплення і створення колажів – чудові засоби для інтеграції розрізнених частин досвіду, почуттів, думок, запахів і звуків, вони залучають усі сенсорні канали. Окрім того, художні методи часто можна використовувати в роботі з великими групами людей, що є важливим чинником у ситуаціях, коли фахівці та час у дефіциті [2; 3, с. 66].

Попри простоту та доступність арттерапевтичних технік процес потребує певної орієнтації, тому перед використанням арттехніки необхідно ознайомитися з основними особливостями техніки. Проте навіть якщо в клієнтів є можливість вільно творити, це матиме певний позитивний ефект, оскільки творчість часто викликає позитивні емоції.

У зв'язку з тим, що ВПО пережили травматичні події, які супроводжуються новими станами та переживаннями та часто сприймаються як повна переміна особистості, дуже важливо допомогти людині відновити своє відчуття «Я», розібратися, як саме її риси змінилися, а що залишилося таким, як і раніше. Також важливо розвивати базові навички емоційної саморегуляції. Це пов'язано з тим, що в нашій культурі такі навички недостатньо формують удома та в навчальних закладах. Це може посилити контроль над емоційною сферою та підвищити самооцінку. Сеанси арттерапії можуть значно підвищити рівень емоційного інтелекту та допомогти людям більш ефективно застосовувати його в повсякденному житті.

Загалом кожна процедура створення терапевтичного малюнка включає такі етапи:

- 1) вільна активність перед творчим процесом – безпосереднє переживання;
- 2) творчий процес – створення малюнка, його візуальне представлення;
- 3) дистанціювання, процес розглядання малюнка;
- 4) вербалізація почуттів та думок, що виникають у процесі розгляду малюнка [8].

У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно з класифікацією С. Краухвіла, існує низка методик малювання:

- вільне малювання;
- комунікативне малювання (малювання в парах, але люди комунікують тільки за допомогою образів/символів);
- спільне малювання (кілька людей/група мовчки малюють у межах одного аркуша);

– доповнювальне малювання (малюнок по колу, коли кожен учасник доповнює його своїм елементом) [7, с. 18].

**Висновки.** Зважаючи на практичний досвід багатьох фахівців психологічного профілю, арттерапія є найдоступнішою та найпліднішою методикою роботи з людьми, що мають соціальний статус ВПО, оскільки це варіативний та гнучкий інструмент, який не має протипоказань та обмежень, і його можна використовувати в різних умовах. У зв'язку із цим у подальшому є потреба в розробленні та апробації арттерапевтичної програми для корекції тривожних станів у тимчасово переселених жінок, які зазнали травми війни.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Арттерапевтична реабілітація військовослужбовців: техніки відновлення : методичний посібник / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 264 с.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія в роботі практичного психолога. *Використання арттехнологій в освіті*. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Гундертайло Ю.Д. Арттерапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій* : методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 61–69.
4. Гундертайло Ю. Потенціал арттерапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арттерапії*. 2016. Вип. 2(21). С. 25–32.
5. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засєкіної, О. Плевачук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2023. 536 с.
6. Ільченко І.С. Арттерапія : навчальний посібник для студентів. Умань : Візаві, 2013. 150 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Колпакчи О. Арттерапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
9. Міжнародна організація з міграції. URL: <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy> (дата звернення: 06.02.2024).
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1 / Н. Пророк та ін. Київ, 2018. 208 с.
11. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 5. С. 5–10.
12. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту / І.Я. Пінчук та ін. URL: <https://sumdu.edu.ua/images/content/campus/psychology/psychology-6.pdf>
13. Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 15. Т. 3. С. 171–205.
14. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін. ; за ред. Л.С. Волинець. Київ : Калита, 2015. 72 с.
15. Сорока О.В. Арттерапія в соціальній сфері : курс лекцій. Тернопіль : ТДПУ, 2008. 86 с.
16. Субашкевич І.Р., Шагіна А.Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 116–122.
17. Сьомкіна І.С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 102–105.
18. Akhundov N. Psychosocial rehabilitation of IDP children: using theatre, art, music and sport. *Forced Migration Review*. 1999. Т. 6. Р. 20–21.
19. Gorman W. Refugee Survivors of Torture: Trauma and Treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2001. Vol. 32. №. 5. Р. 443–451.
20. Ramirez J. A Review of Art Therapy Among Military Service Members and Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. In Review Article. Issue Volume 24. №. 2. DOI: [https://doi-ds.org/doi/10.2021-64161481/JMVH\\_Vol24\\_No2](https://doi-ds.org/doi/10.2021-64161481/JMVH_Vol24_No2) ; URL: <https://jmvh.org/article/a-review-of-art-therapy-among-military-service-members-and-veterans-with-post-traumatic-stress-disorder/>
21. Verdelli H. Group interpersonal psychotherapy for depressed youth in IDP camps in Northern Uganda: adaptation and training. *Child Adolesc Psychiatr Clin of North America*. 2008. Val. 17. № 3. Р. 605–624.