

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Випуск 3, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник – Одеський національний економічний університет
Регстрація в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення
(Рішення № 1914 від 30 травня 2024 року)

Редакційна колегія

Асєєва Юлія Олександрівна (головний редактор) – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет

Аймедов Костянтин Володимирович – доктор медичних наук, професор, керівник медичного напрямку Громадської спілки «Центр відповідальної гри»

Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Вдовіченко Оксана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Городокін Антон Дмитрович – доктор філософії, асистент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Друзь Олег Васильович – доктор медичних наук, професор, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» – головний психіатр Міністерства оборони України

Кириченко Алла Григоріївна – доктор медичних наук, професорка, директор, Державна установа «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України»

Кічук Антоніна Валеріївна – доктор психологічних наук, доцент, в.о. професора кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Косенко Корнелія Артурівна – доктор медичних наук, доцент, лікар психіатр вищої категорії, завідувач відділення № 17, Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Мишаківська Ольга Михайлівна – кандидат медичних наук, спеціаліст відділення залежностей, Школа академічної психіатрії, Інститут психіатрії, психології та нейронауки, Королівський коледж Лондона

Огоренко Вікторія Вікторівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психіатрії, наркології і медичної психології, Дніпровський державний медичний університет

Саврасов Микола Володимирович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

Ситнік Світлана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Черненко Інна Олександрівна – кандидат медичних наук, старший ординатор клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України

Чернявська Тетяна Павлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

*Випуск друкується за рішенням Вченої ради
Одеського національного економічного університету
(протокол № 3 від 8 листопада 2024 року)*

В журналі «Ментальне здоров'я» публікуються наукові статті, огляди та дослідження, присвячені розгляду різноманітних аспектів психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Основною метою є збільшення свідомості громадськості щодо важливості ментального здоров'я, поширення інформації про способи збереження та підтримки психічного благополуччя, а також представлення актуальних досліджень та практичних рекомендацій у сфері психічного здоров'я.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Пундєв Володимир Васильович

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-0407-4229
Scopus Author ID: 57972508400
Researcher ID: R-4635-2017

Вольська Каріна Віталіївна

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Одеського національного економічного університету

У статті розкрито особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) в Україні в адаптації до нових умов життя в аспекті впливу різноманітних чинників на цей процес. Проаналізовано внесок провідних вітчизняних наукових досліджень із цього питання, що розглядали комплексне питання соціально-психологічних аспектів психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам, основну специфіку психологічної реабілітації людини. Після огляду літератури визначено, що психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна базуватися першочергово на розробці стратегії адаптації таких осіб до нового середовища, водночас повинні бути задіяні всі механізми для того, щоб ВПО володіли достатнім рівнем інформації та набором навичок щодо самодопомоги й усвідомленості, що дасть змогу швидше пристосуватися до нових умов. Визначено найвагоміші чинники успішності пристосування та адаптації населення за умови пережитого травматичного досвіду й переселення. Надано перелік основних напрямів психологічної допомоги, що пропонується внутрішньо переміщеним особам. Наведено результати відповідних соціологічних досліджень. Визначено, що адаптація внутрішньо переміщених осіб вимагає від них пристосування на двох рівнях: «особистість – середовище» та «особистість – соціум». Виявлено, що допомога ВПО має містити як утвердження нових механізмів побудови соціально-побутового благополуччя, так і заходи щодо досягнення психологічної реабілітації та відновлення після травматичних подій. Виокремлено низку труднощів, що виникають при наданні психологічної допомоги ВПО. Наведено основний комплекс заходів допомоги, якої потребують ВПО. Зроблено висновки щодо основного психологічного впливу переміщення на життя та функціонування ВПО, щодо головних завдань психологічної допомоги ВПО та перспектив підвищення ефективності програм та інтервенцій у межах цієї проблеми.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, адаптація, психологічна допомога, посттравматичне зростання, ПТСР, резильєнтність, травматичні події.

Pundiev V., Volska K. PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN REHABILITATION TO NEW LIFE CONDITIONS

The article discloses the main features of psychological assistance to internally displaced persons (IDPs) in Ukraine in rehabilitation to new living conditions in terms of the influence of various factors on this process. There was analyzed the contribution of leading domestic scientific research on this issue, that considered the complex issue of socio-psychological aspects of psychotherapeutic assistance to internally displaced persons, the main specifics of psychological rehabilitation of IDPs. After reviewing the literature, it was found that psychological assistance to internally displaced persons should be primarily based on the development of a strategy for the adaptation of such persons to a new environment, at the same time, all mechanisms should be used to ensure that IDPs have a sufficient level of information and a set of skills for self-help and awareness, which will allow faster adaptation to new conditions. The most important factors for the success of adjustment and adaptation of the population under the condition of traumatic experience and resettlement have been determined. A list of the main areas of psychological assistance offered to internally displaced persons is provided. Also here was given the results of some relevant sociological studies. It was found that the adaptation of internally displaced persons requires them to adapt on two levels: "personality-environment" and "personality-society"; that assistance to IDPs should include both the approval of new mechanisms for building social and household well-being, and the measures to achieve psychological rehabilitation and recovery after traumatic events. A number of difficulties that arise in the provision of psychological assistance to IDPs were singled out here. The main set of assistance measures that IDPs need was given as well. Conclusions were made regarding the main psychological impact of relocation on the life and functioning of IDPs, the main tasks of psychological assistance to IDPs and prospects for improving the effectiveness of programs and interventions within the limits of this problem.

Key words: IDPs, adaptation, psychological help, post-traumatic growth, PTSD, resilience, traumatic events.

Вступ. Внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш вразливих категорій, оскільки потребують реабілітації. Численні епізоди переживання небезпеки за своє життя та життя родини, досвід побачених бойових дій, втрата майна, роботи, фінансової стабільності, звичного соціально-побутового середовища, може викликати таку реакцію, як постійна тривожність, пригніченість, різноманітні стресові розлади. Починаючи з 2014 року в Україні значну увагу приділяють категорії «внутрішньо переміщені особи». До неї належать люди, які вимушені покинути свої домівки та переїхати до інших регіонів проживання всередині держави. Зокрема, у нашій країні це було пов'язано зі збройною агресією Росії на території Кримської, Донецької, Луганської областей, що призвело до початку воєнних дій та змусило місцеве населення евакуюватися в безпечні регіони України. Тоді внутрішньо переміщеним громадянам держава надавала переважно соціальні гарантії, допомагала з пошуком житла, забезпечувала робочими місцями. Водночас у 2022 році, коли розпочалося повномасштабне вторгнення, більше уваги почали приділяти не лише матеріальному й соціальному становищу ВПО, а й їх психологічному стану. Зокрема, це можна пояснити тим, що значно збільшилася кількість осіб цієї категорії, і їхні проблеми постали перед державною владою більш глибоко. Так, на червень 2024 року в Україні налічувалося 4,6 мільйона осіб, які належать до категорії ВПО. Ці люди змушені були шукати нові домівки, працевлаштовуватися на інші місця роботи, кидати власні домівки та нерухомість, змушені були шукати заклади освіти для своїх дітей, мали залишити свій бізнес чи втратити фінансові ресурси. Відповідно, їм довелося стикнутися з різними труднощами, а процес адаптації виявився складним для багатьох внутрішньо переміщених осіб. Тож це не могло не вплинути на ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Варто врахувати, що ці люди пережили травматичні події, які можуть вплинути на їхнє подальше життя. Нерідко ВПО втрачають мотивацію до життя, не хочуть будувати плани на майбутнє, щодня згадують жахливі спогади зі свого минулого, можуть бути схильними до психологічних розладів. Відповідно, внутрішньо переміщені особи потребують психологічної допомоги, яка виявляється в їх реабілітації.

Мета статті – розкрити особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні в адаптації до нових умов життя в аспекті впливу різноманітних чинників на цей процес.

Серед провідних вітчизняних наукових досліджень із цього питання можна виокремити праці таких науковців, як Б. Плєскач, В. Уркаєв, що розглядали комплексне питання соціально-психологічних аспектів психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. У працях Т. Титаренко проаналізовано специфіку психологічної реабілітації людини, яка не бере участі у воєнних діях, але переживає руйнацію можливості звично жити, бути всередині передбачуваної повсякденності [1]. В. Соловйова у своєму дослідженні «Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення» зазначає актуальність міжвідомчої взаємодії та координацію механізмів злагодженої роботи комплексу психологічної служби на всіх етапах допомоги особі. Питання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у реабілітації до нових умов життя досліджували також вітчизняні дослідники, зокрема: М. Блажівський, Л. Гридковець, Т. Каменшук, В. Куліченко, І. Медінцов, І. Романова. Вони переконані, що психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна базуватися першочергово на розробці стратегії адаптації таких осіб до нового середовища. Водночас повинні бути задіяні всі механізми, щоб ВПО володіли достатнім рівнем інформації та набором навичок щодо самопомоги та усвідомленості, що дасть змогу швидше пристосуватися до нових умов. Серед зарубіжних учених предметом дослідження психологічного здоров'я, адаптації, інтеграції внутрішньо переміщених осіб вбачали Л. Ф. Беркман, П. Чіонг, Д. Райан, Н. О. Врестер.

Спираючись на аналіз цієї проблеми в науковій психологічній літературі [1–9], можемо відзначити, що найвагомішими чинниками успішності пристосування та адаптації населення за умови пережитого травматичного досвіду є можливості використання психологічного ресурсу та потенціалу, якості «життєстійкості», що дає змогу подолати несприятливий вплив факторів невизначеності, небезпеки та втрат. Коли вплив цих факторів є сильнішим та тривалішим за адаптивні можливості особи, може відбуватися характерний «злам адаптаційного бар'єра» та настає травмування. Це може призвести до нервово-психологічних розладів, загострення соматичних хвороб, погіршення у сфері працездатності та спілкування. Отже, надважливим чинником для реабілітації та адаптації внутрішньо переміщеної особи, що зазнала травмувального впливу, є вчасна та компетентна психологічна допомога, що дасть змогу досягти вагомого покращення відчуття ментального комфорту та благополуччя, з подальшим впливом цього фактору на всі сфери особистісної ефективності.

Окрім того, що вимушено переміщена особа стикається з руйнуванням наявної пристосованості всіх сфер життєдіяльності, перед нею також постає завдання суцільної одночасної адаптації в нових умовах функціонування. Швидка адаптація та пристосування до нових умов є однією з найвагоміших проблем для ВПО. Першочергово це можна пояснити тим, що адаптація є складним процесом, що містить пристосування особи до нового рівня життя, формування якісної взаємодії між індивідом та середовищем, розвиток навичок у особи трансформувати середовище під її

потреби, розвиток психічної регуляції та покращення власного ментального здоров'я в нових умовах. При цьому на людину, яка адаптується, можуть впливати як внутрішні, так і зовнішні фактори, що відповідають системі, до якої вона буде пристосовуватися [1, с. 142].

Матеріали та методи. У роботі висвітлюється процедура теоретико-методологічного дослідження явища вимушеного переміщення та факторів впливу на психологічну допомогу переміщеним особам, методами якого є опис, аналіз і синтез, узагальнення, порівняння. Водночас застосовано матеріали відкритих досліджень Всеукраїнської ініціативи «Активна Громада» разом із соціологічними компаніями Active Group та Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, що містять анкетне опитування, фокус-групові дискусії, інтерв'ювання.

Результати. Внутрішньо переміщені особи є категорією, що першочергово потребує забезпечення нагальних потреб, серед яких житло, харчування, робоче місце, комунікація з оточенням. Водночас їхнє психологічне здоров'я нерідко розглядають як другорядний аспект. Проте саме рівень психологічного благополуччя та здоров'я визначає те, чи почувається людина щасливою і чи може в подальшому планувати власне майбутнє.

На жаль, особи-ВПО часто переживають наслідки порушення ментального здоров'я. Відповідно, нерідко в них наявні проблеми з психологічним станом, а майже 60% ВПО мають посттравматичний синдром (далі – ПТСР) [1, с. 144]. Ознаками ПТСР можна визначити невпевненість, депресію, тривогу, безсоння, відсутність зацікавленості в будь-чому, відчуття провини, нав'язливі спогади, кошмарні сновидіння.

Є Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», низка інших законів та нормативно-правових актів, що регулюють заходи щодо підтримки, адаптації та реабілітації цієї категорії осіб, але значущу частину безоплатної психологічної допомоги надають саме вітчизняні та міжнародні благодійні й громадські організації. До основних напрямів психологічної допомоги, що пропонується внутрішньо переміщеним особам, можна зарахувати психологічне консультування, психологічну корекцію, кризове втручання, психологічну реабілітацію, психологічний тренінг, психотерапію. Ефективними методами індивідуальної роботи з вимушено переміщеними особами є мотиваційне інтерв'ювання, директивне консультування, проблемноорієнтоване консультування [2]. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує до застосування й притримується розроблених методичних рекомендацій щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб вимагає від них пристосування на двох рівнях: «особистість – середовище» та «особистість – соціум». Під час пристосування на рівні «особистість – середовище» людині доводиться звикати до нового побуту, рівня життя, організації праці. Це пристосування пов'язане із соціальним аспектом, оскільки на рівні «особистість – середовище» забезпечують базові потреби людини. На рівні «особистість – середовище» відбувається пристосування до нового оточення. Для внутрішньо переміщеної особи цей рівень є важливим, оскільки відбувається закріплення в середовищі шляхом формування комунікативних зв'язків.

Водночас адаптація ВПО відбувається одночасно на двох рівнях. Так, людина не може забезпечити свої базові потреби без налагодження відносин із соціумом, водночас комунікація із соціумом теж не може здійснюватися повноцінно, якщо особа відчуває, що її базові потреби не враховано. Відповідно, спілкування є важливим аспектом адаптації ВПО, при цьому така категорія потребує психологічної допомоги, що дасть змогу пришвидшити процес адаптації.

Необхідно зауважити, що адаптація є явищем, що вимагає активної взаємодії особи з іншими індивідами. Це можна пояснити тим, що людині самотійно складно пристосуватися до нових умов і це може викликати в неї негативні реакції, оскільки вона не має належного досвіду перебування в новій системі. Якщо людина взаємодіє з групою осіб, що вже мають такий досвід адаптації, то її пристосування відбувається швидше, адже вона володіє напрацьованими механізмами щодо входження у систему [3, с. 234].

Отже, метою допомоги внутрішньо переміщеним особам є як утвердження нових механізмів побудови соціально-побутового благополуччя, так і заходи щодо досягнення психологічної реабілітації та відновлення після травматичних подій. Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту, у будь-який час упродовж останніх 10 років може мати певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії чи тривожності до психозу, і майже кожна десята людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом. Це свідчить про неабияку гостроту цієї проблеми як сьогодні, так і в майбутній перспективі.

Всеукраїнською ініціативою «Активна Громада» разом із соціологічною компанією Active Group проведено якісне дослідження методом фокус-групових дискусій із представниками цільової аудиторії щодо проблем і потреб внутрішньо переміщених осіб, що проходили в декількох містах України, які прийняли велику кількість ВПО (а саме в Ужгороді, Іршаві, Львові, Дрогобичі, Хмельницькому). Проаналізовано зібрані дані з 18 фокус-груп по 9–12 учасників у кожній, тривалість кожної дискусії – 100–120 хв. У кожному місті проведено по три фокус-групи: з ВПО, активістами та волонтерами,

місцевим населенням. За даними проведеного фокус-групового дослідження, масового запиту на психологічну допомогу не спостерігається. Психологічна допомога доступна, і переміщені особи мають інформацію про цю можливість, проте не користуються достатньою мірою навіть наявними безоплатними пропозиціями [4]. Отже, надважливим чинником для реабілітації та адаптації внутрішньо переміщеної особи, що зазнала травмувального впливу, є вчасна та компетентна психологічна допомога, що дасть змогу досягти вагомого покращення відчуття ментального комфорту та благополуччя, з подальшим впливом цього фактору на всі сфери особистісної ефективності.

Є підстави вважати, що надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам може супроводжуватися низкою труднощів. Зокрема, це різниця світоглядів, наявність упередженості, спровокованої негативним досвідом, наявність постійних чинників стресу, відсутність мотивації до співпраці, низький рівень поінформованості особи про організацію психологічної допомоги. Так, негативний досвід може бути зумовлений тим, що особа вже могла звертатися по допомогу до психологів чи інших фахівців, однак не отримала відчутного покращення свого стану, що сформувало в неї упередження щодо неможливості отримати допомогу. Нерідко це зумовлено тим, що фахівці мають іншу систему цінностей, аніж переміщена особа, або ж має нереалістичні очікування щодо миттєвого результату. Тож дуже важливо донести до переміщеної особи, що довгострокові зміни в налагодженні психоемоційного стану відбуваються поступово.

Різниця світоглядів полягає в тому, що психолог чи фахівець і внутрішньо переміщена особа можуть мати різні погляди на політичну та економічну ситуації, інші сфери життя, відповідно, між ними можуть виникнути суперечності. Однак необхідно розуміти, що ВПО є вразливою категорією, яка потребує допомоги незалежно від переконань та поглядів на життя. До того ж світогляд може бути зміненим саме з огляду на пережиті травматичні події.

Постійні чинники стресу теж можуть негативно впливати на тривалість реабілітації. Якщо особа хвилюється, відчуває тривожність, нервується через проблеми повсякденно в житті, то психологічна допомога може дати позитивні результати через більший проміжок часу, ніж у тієї особи, яка не відчуває стресу постійно. Тому важливо допомогти внутрішнім переселенцям розібратися з проблемами психологічного характеру та соціальними факторами, а також надати інструменти самодопомоги за допомогою практик саморегуляції.

Відсутність мотивації до співпраці виявляється в тому, що особа не прагне отримувати психологічної допомоги. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам надається як один із варіантів допомоги і здійснюється виключно за запитом. Так, значну роль в отриманні необхідного переліку заходів щодо реабілітації після травматичних подій відіграє детермінація особистістю відповідності норми власного психологічного стану, сфери компетенції проблематики й надання психологічної допомоги, особистим уявленням щодо рівня норми взагалі. Нерідко внутрішньо переміщені особи не бачать мотивації у співпраці, бо перебувають у пригніченому психологічному стані й не мають мотивації до життєконструювання.

За даними дослідження, проведеного соціологічною компанією Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, методом якого було самозаповнення анкет у мобільному застосунку, де цільовою групою дослідження були психологи та психотерапевти, що працюють на території України (військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, соціальні працівники, психологи волонтерської організації, психологи / психотерапевти, що мають приватну практику), серед українців відсутня розвинена культура піклування про своє психологічне здоров'я. Менш ніж 15% опитаних експертів вважають, що українці усвідомлюють важливість психологічного здоров'я та серйозно ставляться до нього, а також готові змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я. На думку експертів, найбільш поширеними стереотипами є те, що психологічна допомога необхідна лише психічно хворим людям та що із психологічними проблемами можна впоратися самостійно [5]. Також за результатами цих досліджень встановлено, що більшість опитаних громадян, що проживають на Україні з початку повномасштабного вторгнення (88%), не зверталася по психологічну допомогу впродовж останніх 6 місяців, з них тільки 27% зазначають про наявність наміру це зробити коли-небудь, тоді як 61% – не планують цього. Так, по допомогу зверталися 5% опитаних (частіше це жінки та люди 18–24 років).

Отже, сьогодні беззаперечним є розуміння факту, що для піклування, підтримки та реабілітації психологічного складника здоров'я внутрішньо переміщених осіб, що зазнали травмувального впливу під час війни, необхідно впроваджувати комплекс заходів, а саме:

- 1) розширювати інформаційну кампанію для наочної ілюстрації, що звернення по психологічну допомогу може бути завчасним, без крайніх виявів симптоматики та суцільної втрати працездатності особи;

- 2) знижувати наявні поняття норми психологічного здоров'я та того, що особа сприймає як «критичний стан», у якому звернення до психолога стає необхідністю;

3) окрему увагу приділити наданню інформації щодо способів самоідентифікації наявності психологічної проблеми та шляхів отримання психологічної допомоги через реалізацію інформаційної кампанії, доступність необхідних джерел онлайн, через «гарячі лінії», мобільні застосунки тощо;

4) підвищувати комфорт та престижність отримання психологічних послуг як засобу піклування про власний добробут та довіру до спеціалістів.

Отже, можна зробити висновок, що така категорія населення, як внутрішньо переміщені особи, дійсно відчайдушно потребує психологічної допомоги й підтримки, але має значний бар'єр в її отриманні саме через недостатньо сформований рівень культури в суспільстві дбати про ментальне здоров'я, довіру до спеціалістів у сфері надання кваліфікованої допомоги.

Поряд з розглядом поняття ПТСР у вивченні реабілітації та адаптації внутрішніх мігрантів також розглянемо концепцію посттравматичного зростання, що може включатися в позитивну групу наслідків як «розвиток, активований лихом», за Р. Попадопулосом. Посттравматичне зростання розглядають як позитивні психологічні зміни, що переживають як результат боротьби з тяжкими життєвими обставинами, за яких відбувається не тільки відновлення попереднього рівня адаптації та психологічного функціонування, а й перевищення цього рівня, а також наявність змін якісного трансформувального характеру. Таке зростання не відбувається як прямий результат травмування, навпаки, саме боротьба особистості з новими викликами реальності після травмувальних подій має вирішальне значення для визначення міри цього явища. Варто відзначити, особа, що пройшла крізь травмувальну подію отримує багато негативних наслідків, а не тільки зростання [9]. Дослідження цієї концепції дасть змогу простежити, як вимушені мігранти можуть розвивати нові цінності, навички, відносини, ресурси після вимушеного переселення, що найліпше допомагають адаптуватися.

Так, переосмислення травматичного досвіду та його наслідків може допомогти людині відчути емоційне полегшення та привести до нової філософії буття, яка змінює попередні уявлення людини про життя та його сенси. З огляду на те, наскільки особа імплементує досвід небезпеки в життєвий світогляд, як вона пояснить собі смисл і наслідки наявних ризиків, як вибудує картину власного майбутнього за нових умов, відбуватиметься дія, тривалість травмування та його наслідків.

Психотравмувальний досвід може спричиняти вплив різного характеру та ступеня вираженості. Можливими наслідками можуть бути як травматичні негативні впливи, а й вплив, що характеризується як посттравматичне зростання або «розвиток, активований лихом». Так, переосмислення травматичного досвіду та його наслідків дасть змогу вбудувати травматичні події в життєвий шлях та досягнути якісно нового рівня психологічного добробуту.

Висновки. Вимушене переміщення й події, які йому передували, мають травматичний характер і змінюють весь життєвий шлях ВПО. Зазнавши значного травматичного впливу, нехтування психологічною реабілітацією може призвести до того, що рівень психологічного благополуччя особистості виявиться незадовільним. Це може вплинути на подальше життя та функціонування переміщених осіб, зумовлювати проблеми адаптації та інтеграції в нову спільноту та продовжити завдавати травмування у вигляді посттравматичних стресових розладів, депресивних епізодів, зниження якості професійної, особистісної, комунікативної компетентності, погіршення когнітивних здібностей, емоційного фону.

З'ясовано основні особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні:

1. Головним завданням психологічної допомоги є відновлення психологічного добробуту переміщених осіб, зниження впливу негативних психічних станів, здійснення психологічної реабілітації, опанування прийомів та методів саморегуляції, самоусвідомлення, інформаційна та профілактична робота, спрямована на поінформованість щодо ознак стресових розладів у дітей та дорослих, підвищення довіри до фахівців з психологічної допомоги, засобів збереження психологічного благополуччя.

2. Невід'ємним складником явища вимушеного переміщення є необхідність адаптувати переселенців до нових умов життя. Ефективність адаптації залежатиме від сформованих адаптивних стратегій та системи психологічних орієнтирів, які використовуватиме особистість. Вирішальну роль відіграють особистісне оцінювання ситуації та вплив на особистісну значущість події, на оцінку спроможності ефективного пристосування.

3. Психологічна допомога в реабілітації внутрішньо переміщеним особам здійснюється як індивідуальне консультування, групи взаємодопомоги, сімейне консультування, психокорекційні групи. Окрім шляхів подолання негативних наслідків травмування, актуальним є застосування технологій, що направлені на відновлення соціально-психологічного потенціалу особистості.

4. Розуміння соціально-психологічних аспектів допомоги переселенцям дає змогу врахувати потреби переміщених осіб, сприяти покращенню їх адаптації та реабілітації до нових умов життя, а також забезпечити ефективність програм та інтервенцій у межах цієї проблеми.

5. Нормалізація якості життя особи неможлива без використання профілактичних засобів збереження психічного здоров'я та технік розвитку психологічного благополуччя, що дасть змогу збільшити адаптованість до нових умов функціонування внутрішньо переміщених осіб.

Література:

1. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
2. Романова І. В. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Габітус. 2023. №48. С. 141–145.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації в сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 233–242.
4. Гліжинська О., Єременко А., Макарова І., Позній О. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб : «Активна громада», «Active Group». URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problem-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 5.10.2024).
5. Психологічне здоров'я і ставлення українців до психологічної допомоги : Соціологічна компанія «Gradus Research». URL: https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_mental-health-report-full-version/ (дата звернення: 5.10.2024).
6. Гридковець Л. М. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОБСЄ, 2018. 236 с.
7. Кулініченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. Габітус. 2023. № 49. С. 124–128.
8. Каменшук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. 2022. № 1. С. 21–27.
9. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London : Karnac (Tavistock Clinic Series), 2002. 356 p.

References:

1. Titarenko, T. M., Dvornik, M. S., Klimchuk, V. O. et al. (2019). Sotsialno-psihologichni tehnologii vidnovlennya osobistosti pisllya travmatichnih podiy: praktichniy posibnik [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events: a practical guide] ; ed. T. M. Titarenko. Kropivnitskiy, Imeks-LTD. 220 p. [in Ukrainian].
2. Romanova, I. V. (2023). Do pytannya vyboru shlyakhiv psykholohichnoyi dopomohy vnutrishn'o peremishchenym osobam (VPO) [To the issue of choosing ways of psychological assistance to internally displaced persons (IDPs)]. Habitus, Vol. 48, 141–145 [in Ukrainian].
3. Blazhivskiy, M. I. (2014). Ponyattya adaptatsiyi v suchasniy naukoviy literaturi [The concept of adaptation in modern scientific literature]. Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav - Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs, Vol. 1, 233–242 [in Ukrainian].
4. Glizhynska, O., Yermenko, A., Makarova, I., Pozniy, O. (2022). Problemy i potreby vnutrishno peremishchenykh osib [Problems and needs of internally displaced persons]: "Active community", "Active Group". Retrieved from URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problem-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/> [in Ukrainian].
5. Psihologichne zdorov'ya i stavlennya ukraintsiv do psihologichnoi dopomogi: [Psykhologichne zdorovia i stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy] Sotsiologichna kompaniya "Gradus Research". Retrieved from URL: https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_mental-health-report-full-version/ [in Ukrainian].
6. Hrydkovets, L. M. (2018). Osnovy reabilitatsiyanoi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy. Navchal'nyy posibnyk. [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis. Study guide]. Kyiv, OSCE, 236 p. [in Ukrainian].
7. Kulinichenko, V. V. (2023). Osoblyvosti nadannya psykholohichnoyi dopomohy vymusheno peremishchenym osobam iz naslidkami travmatyzatsiyi [Features of providing psychological assistance to forcibly displaced persons with the consequences of traumatization]. Habitus, Vol. 49, 124–128 [in Ukrainian].
8. Kamenshchuk, T. D. (2022). Rol' i mistse psykholohichnoyi dopomohy dlya vnutrishn'o peremishchenykh osib v umovakh voyennoho stanu [The role and place of psychological assistance for internally displaced persons in the conditions of martial law]. Naukovyy visnyk Vinnyts'koyi akademiyi bezperernoyi osvity - Scientific Bulletin of the Vinnytsia Academy of Continuing Education, Vol. 1, 21–27 [in Ukrainian].
9. Papadopoulos, R. K. (2002). Refugees, home and trauma. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London, Karnac (Tavistock Clinic Series). 356 p.

Статтю прийнято до публікації 08.11.2024