

УДК 159.98:167

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.27>**С. М. Кучеренко**кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України**Н. С. Кучеренко**кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Українська інженерно-педагогічна академія**О. О. Назаров**кандидат психологічних наук, професор,
перший проректор з навчальної та методичної роботи
Національний університет цивільного захисту України

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

У статті аналізуються та виносяться на розгляд основні підходи до організації роботи з психологічної допомоги вимушеним переселенцям, визначається, що вона повинна мати комплексний характер, бо пов'язана з наявністю багатьох різноманітних чинників.

Для того, щоб успішно організувати роботу з психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно мати чітке розуміння їхніх психічних станів, спричинених травматичною ситуацією. Події, які примушують людей залишати свої домівки, через велике різноманіття чинників, є надзвичайно травмуючими для них, виходять за межі нормального життя, викликають особисті реакції на травмуючі події: стрес, неспокій, гнів, хвилювання, напруженість, байдужість, спантеличеність, сум, роздратованість, сумнів, зняктовілість, фрустрація тощо. Психологи повинні зважати на те, що переселенці опиняються у таких стресових умовах до переселення, під час переселення і після свого переселення. Досвід, знання, уміння, навички, підготовленість фахівців, котрі здійснюють організацію та безпосереднє виконання психологічної роботи з вимушеними переселенцями мають велику вагу у тому наскільки вагомий вплив будуть чинити екстремальні ситуації на їх психіку. Визначається, що головними завданнями психолога, який здійснює психологічну допомогу вимушеним переселенцям є: опрацювання важких емоційних станів, допомога у сприйнятті змін і поверненні до повсякденних умов життя, допомога в інтеграції отриманого досвіду, створення нових життєвих перспектив, здійснення корекційної роботи, допомога в адаптації до нового середовища тощо

Дана проблема потребує комплексної соціально-психологічної роботи та особливих ресурсів для її вирішення, залучення наукових положень загальної психології, диференційної психології, екстремальної та кризової психології, організаційної психології тощо.

Ключові слова: емоційний стан, екстремальна ситуація, психічна активація, психотравмуюча ситуація, стрес, напруженість, фрустрація.

Постановка проблеми. Проблема надання психологічної допомоги біженцям є достатньо новою і не опанованою для вітчизняних фахівців. Велика кількість людей на сході України була вимушена покинути свої домівки. Не всі вони можуть самостійно розв'язати свої проблеми щодо розміщення, пошуку роботи на новому місці, відновлення способів життєдіяльності. До того ж немало з них потребують не лише матеріальної, а і юридичної, психологічної допомоги, створення сприятливих умов для успішної соціально-психологічної адаптації. Сьогодні предметом особливої уваги науковців різних напрямків стають вимушені переселенці, життєдіяльність котрих зазнає значні ускладнення або порушення. Вони стали

свідками військових дій, деякі втратили рідних, знайомих, роботу, документи, будинки та матеріальні цінності, нажиті протягом усього життя, змушені тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави. У багатьох з них в наявності стан стресу, пов'язаний із позбавленням домівки, відсутністю стабільності та звичного стану речей, втратою годувальників, друзів, родичів, батьків, що негативно впливає на особистість. Особливо гостро сприймають цю ситуацію діти, психіка яких досить чутлива до травмуючих подій. Скрутне становище призводить до відчуття дискомфорту, зниження активності та самооцінки, підвищення тривожності, агресивності, виникнення негативного ставлення до інших людей. Крім того сучасна

реальність є невичерпним джерелом стресових, критичних, травмуючих ситуацій. Розвиткові психологічного напруження сприяє також специфіка виконуваної діяльності, характер якої у сполученні з особистісними властивостями позначається на особливостях переживання складних ситуацій.

Організація роботи з надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям по подоланню психотравмуючих ситуацій, можливості психокорекції їх негативних станів, що виникають внаслідок переживання психологічних травм чи перебування у травмуючих ситуаціях, знаходиться ще на недостатньому рівні, все вище зазначене потребує особливої уваги, оскільки ця робота повинна враховувати особливості індивідуального досвіду сполучення особистісних властивостей людини, що є актуальним для сучасної загальної психології, диференційної психології, екстремальної та кризової психології, організаційної психології, прикладних психологічних досліджень в Україні. Тому дана проблема потребує комплексної соціально-психологічної роботи та особливих ресурсів для її вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика мігрантів, біженців, переселенців містить широке коло теоретичних та практичних питань. Так, Ф. Василюк, О. Гарниць, Д. Ісаєв, Т. Титаренко, О. Тімченко, В. Хрістенко, С. Яковенко та інші досліджували переживання в травмуючих ситуаціях, кризових та посттравматичних станах, Дж. Беррі, В. Грищенко, Г. Солдатов, А. Фернхем у своїх роботах розглядали особливості соціально-психологічної адаптації переселенців до нового етнокультурного середовища, О. Безпалько, І. Зверева, Г. Лактіонова, С. Харченко та інші вивчали особливості соціально-педагогічної роботи. Необхідно зазначити, що як у закордонних, так і у вітчизняній психології переважно увага приділяється наслідкам впливу на людину різних травматичних подій з точки зору психіатрії та медичної психології, а не загальної психології, екстремальної та кризової психології, організаційної психології.

Разом з тим у вітчизняній психології практично відсутні відомості про обумовленість особливостей емоційних переживань, зокрема, у травмуючих ситуаціях, певними особистісними властивостями, описи несприятливих психологічних станів є розрізненими та не дають цілісного уявлення про характеристики емоційних переживань, що виникають при перебуванні особистості у психотравмуючій ситуації, про досвід та зміст її переживань. Також недостатньо вивченими є вибір особистістю шляхів подолання травмуючих ситуацій, детермінанти переживань в психотравмуючих ситуаціях.

За останній час проблематика соціально-психологічної роботи з вимушеними переселенцями

ввійшла до кола наукових інтересів багатьох вітчизняних та закордонних дослідників, серед яких можна назвати Т. Алексєнко, О. Безпалько, В. Бочарову, С.М. Кучеренко, А.М. Львовичкіна, І. Зверєву, Л. Перелигін та інших.

Щодо особливостей організації психологічної роботи з вимушеними переселенцями зі сходу України, то дана проблематика не була до сьогоднішнього часу актуальною в нашій країні, тому й наукові дослідження в цій сфері майже не представлені.

У зв'язку з цим наше дослідження, направлене на вивчення обумовленості проявів емоційних станів особистості у психотравмуючих ситуаціях та розробки на цій основі рекомендацій щодо організації психологічної допомоги та корекційної роботи з тимчасово переміщеними особами стосовно зменшення негативних наслідків переживань в емоційно-складних психотравмуючих ситуаціях життя.

Мета статті. Головною метою нашої роботи є визначення основних положень, особливостей та напрямів організації психологічної роботи з вимушеними переселенцями та їхніми сім'ями зі сходу України, а також ефективності її проведення.

Виклад основного матеріалу. Проблема переселенців зі сходу України має комплексний характер, пов'язана з наявністю багатьох різноманітних чинників. Тому організація психологічної допомоги, психологічної роботи з цією категорією населення повинна мати інтегративний характер, включати всю сукупність необхідних заходів, для забезпечення ефективної соціально-психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності.

На підставі проведеного у вересні 2014 року круглого столу за участі керівництва Державної служби України з надзвичайних ситуацій, психологів ДСНС України, представників Адміністрації Президента України, центральних органів виконавчої влади, науковців і волонтерів, з метою підвищення ефективності заходів, які спрямовані на психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам, був визначений диференційований підхід у наданні психологічної допомоги вимушеним переселенцям залежно від розподілу на категорії постраждалих за сутністю перенесених ними втрат, рівнем їхньої психічної травматизації, а саме:

- 1) покинув зону АТО заздалегідь, із речами, документами;
- 2) залишив зону АТО поспіхом, не все з речей вдалося забрати, потрапив під обстріли;
- 3) потрапив під обстріли, житло зруйновано частково або повністю;
- 4) досить тривалий час перебував у зоні воєнних дій;
- 5) є поранення, або поранень зазнали члени родини;
- 6) був факт загибелі близької людини в зоні проведення АТО;

7) хтось із членів родини залишився в зоні АТО [2].

Пункти 1–3 характеризують людей, в яких у майбутньому можна прогнозувати успішне проходження процесу соціально-психологічної адаптації. Пункти 4–7 визначають людей, які потребують особливої (посиленої) уваги з боку психологів, медиків та соціальних працівників.

Тобто, вимушені переселенці, які належать до 1-ї групи постраждалих, можуть мати позитивну мотивацію, бажати долати труднощі, тому, для них можливо застосовувати засоби соціально-педагогічної та психологічної активізації життєвих намірів.

Для переселенців, які належать до 2-ї групи постраждалих, притаманне розчарування в житті, пасивна позиція в любых діях, безпорадність, страх майбутнього, байдужість, відсутнє бажання долати труднощі, у деяких виникають суїцидальні думки. На все вищезгадане дуже важливо звертати увагу під час організації та проведення психологічної допомоги психологам, медикам, соціальним працівникам.

Перебування в зоні воєнних дій, чуже оточення є психотравмуючими факторами, ситуаціями підвищеного ризику виникнення реакції дезадаптації. В складних випадках вони представлені хворобливими станами з переважно психічними, психомоторними та психосоматичними розладами, або ж їх поєднанням у структурі неврозів, аномального розвитку особистості або психопатій [1]. Організація роботи психологів в цьому напрямку полягає в створенні у переселенців почуття захищеності, психологічного комфорту, виявлення їх потенційних фізичних та психічних ресурсів, активізації адаптаційного потенціалу. Водночас необхідно враховувати особливості прояву психіки в різних екстремальних умовах, а також процеси, що відбуваються під час впливу травмуючої ситуації, психічні властивості та стани в ситуації надзвичайної події, те що людина в екстремальному стані може чинити хаотичні дії, здатні привести до загибелі або важких ускладнень. Дуже важливо мати уявлення про конкретні характеристики основних складових надзвичайної ситуації: інтенсивність, раптовість, тривалість впливу тощо, котрі визначають можливість виникнення психічних розладів, їх глибину і тривалість. Значущими виявляються і вторинні психотравмуючі чинники, які проявляються після безпосереднього впливу катастрофічної події: ступінь шкоди – отримана травма, загибель близьких людей, матеріальні втрати; безпосереднє психічне навантаження – рівень небезпеки для життя, спостереження вмираючих, загиблих і покалічених, напруженість [3; 4].

У зв'язку з чим велике значення набуває проблема реагування особистості на стресогенні чинники в екстремальних умовах та наявності її

індивідуальних ресурсів, для забезпечення необхідної життєдіяльності. Психічні стани, пережиті особистістю під час і після надзвичайної ситуації, багато в чому мають для неї негативними наслідки, що вимагає додаткових організаційних підходів їх подолання, бо для різних психічних реакцій і станів необхідні конкретні, цільові, ефективні комплекси методів психологічної допомоги. Досвід, знання, уміння, навички, підготовленість фахівців, котрі здійснюють організацію та безпосереднє виконання психологічної роботи з вимушеними переселенцями грають значну роль у тому наскільки вагомий вплив будуть чинити екстремальні ситуації на їх психіку. Ті з них, котрі не отримали психологічної допомоги необхідного рівня після травматичного впливу надзвичайних ситуацій, можуть мати негативний психічний стан все життя, будуть боротися з отриманою травмою, але все це суттєво ускладнить як їх особистісне життя, так і професійну діяльність. Під час організації психологічної допомоги переселенцями з зони бойових дій особливо важно знати де, коли, яким чином і який негативний вплив був здійснено на особистість, враховувати індивідуальні характеристики постраждалих, застосовуючи спостереження за їх емоційними та психічними реакціями диференціювати інтенсивність травмуючої події оскільки виходячи з цього і розробляється алгоритм комплексної психологічної допомоги

Так, зокрема, при плануванні комплексної програми психологічної допомоги вимушеним переселенцям ми ставили завдання опрацювати властиві особистості реакції на травмуючі події: стрес, неспокій, гнів, хвилювання, напруженість, відчуття зневіри в успішному розв'язанні проблем, заняття без мети, байдужість, бажання піти геть, спантеличеність, сум, роздратованість, сумнів, зниклобість, стан приниження, фрустрація тощо. Одним з етапів даної програми було конструювання тренінгових вправ, під час котрих для учасників була відсутня регламентація поведінки, дій та висловлювань, у зв'язку з чим, на нашу думку, вони з зацікавленням ставилися до виконуваних завдань. В цілому учасники відзначили корисність проведених вправ, проаналізували свої внутрішні зміни, відзначили заняття, які вплинули на них найбільше.

Розроблена програма дозволила проаналізувати за декількома параметрами особливості сформованості емоційної сфери вимушених переселенців, так зокрема, за параметром «психічний стан» це було зроблено з застосуванням наступних шкал: психічна активація, інтерес, тонус, напруга, комфортність. У дослідженні за цим напрямком, респонденти були розподілені наступним чином 57 осіб – контрольна група та 59 осіб – експериментальна група.

Так, результати констатуючого експерименту показали, що за оцінкою психічної активації

34,82% досліджуваних мають середній рівень досліджуваного показника, 58,67% респондентів – низький рівень, 6,51% досліджуваних – високий рівень психічної активації.

Відповідно за показником інтерес, що відіграє важливу роль у формуванні та розвитку знань, умінь, навичок, забезпечує ефективну діяльність особистості, респонденти розподілились наступним чином: 49,45% респондентів мають низький рівень інтересу, середній рівень інтересу у 43,85% досліджуваних, 6,70% мають високий рівень інтересу.

За показником емоційний тонус досліджувані розподілились наступним чином: високий рівень емоційного тону у 2,43% досліджуваних, 45,36% досліджуваних мають середній рівень емоційного тону, низький рівень даного показника має 52,21% досліджуваних.

Щодо показника напруги, тобто зусилля, спрямованого на виконання професійних функцій, ми отримали наступні результати: до групи з високим рівнем напруги увійшли 7,5% досліджуваних, середній рівень напруги мають найбільша кількість респондентів, а саме 44,41%, низьким рівнем досліджуваного показника у 48,09% респондентів.

За показником комфортність, котрий через відчуття оптимальних умов життєдіяльності, хорошого самопочуття тощо, забезпечує успішність виконання професійної діяльності, до найбільшої групи – з низьким рівнем комфортності увійшли 50,76% досліджуваних, середній рівень даного показника мають 44,52% респондентів, 4,72% досліджуваних мають високий рівень комфортності.

Після проведення відповідної психологічної роботи, можна констатувати, що у тимчасово переміщених осіб за параметром «психічний стан» високий рівень в контрольній групі зріс на 1,37%, в експериментальній групі – на 9,01%. Середній рівень сформованості психічного стану в контрольній групі зріс на 2,56%, в експериментальній групі – на 33,23%. Низький рівень досліджуваного параметра в контрольній групі зменшився на 3,93%, в експериментальній групі – на 42,24%, всі вищезазначені результати є віригідними на рівні $p \leq 0,05$. Отримані результати, свідчать, що у вимушених переселенців, експериментальної групи, підвищився рівень емоційно-психологічної активності, інтересу, знизилась напруга, а саме відчуття дискомфорту на новому місці.

Висновки та пропозиції. Отже, аналіз ситуації з вимушеними переселенцями свідчить про те, що допомога надається більшою мірою матеріального, фінансового та медичного характеру, хоча і вона є неповністю досконалою. Практично

відсутні відомості про обумовленість особливостей емоційних переживань, котрі викликані знаходженням в надзвичайних ситуаціях, описи несприятливих психологічних станів є розрізненими та не дають цілісного уявлення про характеристики цих емоційних переживань. Також недостатньо розроблені підходи до подолання особистістю травмуючих ситуацій, Соціально-психологічна підтримка переселенців та їхніх сімей, реабілітаційна робота здійснюється не повною мірою. Виходячи з вище викладеного можна говорити про те, що головними завданнями психолога, який здійснює психологічну допомогу вимушеним переселенцям є: опрацювання важких емоційних станів, допомога в сприйнятті змін і поверненні до повсякденних умов життя, допомога у інтеграції отриманого досвіду, створення нових життєвих перспектив, здійснення корекційної роботи, допомога в адаптації до нового середовища тощо.

Тому задля того, щоб комплексна програма психологічної допомоги вимушених переселенців працювала успішно, мала інтегративний характер, варто залучати не тільки медиків та соціальних працівників, а і фахівців – психологів, котрі спеціалізуються за даним напрямком і які, повинні виконувати соціально-психологічну та реабілітаційну роботу. Водночас необхідно здійснювати цілеспрямовану підготовку психологів для виконання цієї важливої роботи, своєчасне підвищення їх кваліфікації. Наразі проблема соціально-психологічної допомоги переселенцям зі сходу України є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Література:

1. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. *Верховна Рада України*. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
2. Исаев Д.Н. Предупреждение реакций дезадаптации (кризисных состояний). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 56–61.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г. / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2014. 206 с.
4. Тимченко О.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям : методичні рекомендації / За ред. О.В. Тимченко. Харків, НУЦЗУ, 2014. 26 с.

Kucherenko S. M., Kucherenko N. S., Nazarov O. O. Some aspects of the organization of work on the provision of psychological assistance to displaced people

The article analyzes and presents for consideration the main approaches to the organization of work with psychological assistance to internally displaced persons, it is determined that it must be comprehensive, as it is associated with the presence of many different factors.

In order to successfully organize work on psychological assistance to internally displaced persons, it is necessary to have a clear understanding of their mental states caused by a traumatic situation. Events that cause people to leave their homes, due to a wide variety of factors, are extremely stressful for them, go beyond normal life, cause personal reactions to traumatic events: stress, anxiety, anger, excitement, tension, indifference, perplexity, sadness, irritability, doubt, embarrassment, frustration, etc. Psychologists must take into account that migrants find themselves in such stressful conditions before relocation, during relocation and after their relocation. Experience, knowledge, abilities, skills, preparedness of specialists who organize and directly perform psychological work with internally displaced persons play a significant role in how extreme situations will have a significant impact on their psyche. It is determined that the main tasks of a psychologist who provides psychological assistance displaced people: working with severe emotional states, helping to perceive changes and returning to daily living conditions, helping to integrate the experience gained, creating new life perspectives, carrying out remedial work, helping to adapt to a new environment, etc.

This problem requires complex socio-psychological work and special resources for its solution, attracting scientific propositions of general psychology, differential psychology, extreme and crisis psychology, organizational psychology, etc.

Key words: *emotional state, extreme situation, mental activation, stressful situation, stress, tension, frustration.*