

## ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ: ТЕХНОЛОГІЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ, ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Стрижак Г. В.

### ВСТУП

Починаючи з 2014 року, Україна знаходиться в умовах тривалої збройної агресії з боку Російської Федерації. На сьогоднішній день частина території нашої держави перебуває під анексією, інша частина – під тимчасовою окупацією, а активні бойові дії тривають у різних регіонах країни. Повномасштабне вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, разом із запровадженням воєнного стану в Україні призвело до значного зростання внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО). Внаслідок цього масового переміщення українські громадяни змушені залишати свої домівки у пошуках безпеки й захисту<sup>1</sup>.

Внутрішньо переміщеними особами вважаються громадяни України, які постійно проживають на території України, але були змушені або самостійно покинули своє місце проживання через збройний конфлікт, тимчасову окупацію, масові порушення прав людини, або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру. Такі обставини визнаються загальновідомими і не потребують додаткового доведення, якщо вони відображені в офіційних звітах таких організацій, як Верховний Комісар ООН з прав людини, ОБСЄ, Міжнародний Комітет Червоного Хреста, або Уповноважений Верховної Ради України з прав людини<sup>2</sup>. Така інформація є важливою для надання соціальних послуг ВПО без необхідності надання додаткових довідок, що може сповільнювати процес надання екстреної допомоги.

---

<sup>1</sup> Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Стрижак, Г. В. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану. *Психологія та соціальна робота*, 2024 1(59). <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.16>

<sup>2</sup> Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. праць. 2017. С. 320–342. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content>

На сьогодні офіційно зареєстровані внутрішньо переміщені особи налічують 4,9 мільйона осіб. З цієї кількості, 3,6 мільйона осіб перемістилися або повторно перемістилися після початку повномасштабної війни<sup>3</sup>. Ще 2,5 мільйона з них опинилися в ситуації, коли повернення до своїх домівок є неможливим через знищення житла, перебування на територіях активних бойових дій або на тимчасово окупованих територіях. Отже, така масова хвиля внутрішнього переміщення не лише створює серйозні гуманітарні виклики, але й ускладнює соціально-економічну ситуацію в країні. Потреба в ефективній підтримці й адаптації вимушено переміщених осіб є надзвичайно актуальною, враховуючи масштаби і складність сучасного конфлікту.

Крім того, численні дослідження підтверджують, що ВПО часто стикаються з тривалою психологічною травматизацією, яка може проявлятися у формі посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) або інших психічних порушень<sup>4</sup>. Неабияким чинником є те, що ця війна відбувається в режимі реального часу, і люди переживають постійну загрозу та стресові ситуації, перебуваючи постійно у травмуючих подіях<sup>5,6</sup>.

Для розуміння серйозності проблем українських переселенців і біженців доцільно екстраполювати дані досліджень, проведені з 2016 року з приводу сирійських біженців. В дослідженні зарубіжних науковців Е. К. Resonga та його співавторів, проаналізовано психологічний стан дорослих сирійських біженців, переселених у 10 країн світу.

В їхньому дослідженні було проаналізовано 15 досліджень, які включали дані від 8176 дорослих сирійських біженців. Загальні результати показали високий рівень поширеності психічних розладів серед сирійських біженців: посттравматичний стрес виявлено у 43,0% (діапазон: 23,4 – 83,4%), депресію у 40,9% (діапазон: 20 –

---

<sup>3</sup> Міністерство соціальної політики. Внутрішньо переміщені особи. 2024. URL <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення 20.08.2024)

<sup>4</sup> Гундertaйло Ю. Д. Соціально-психологічні технології відновлення життєвої неперервності внутрішньо переміщених осіб. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник, 2019. С. 171–181.

<sup>5</sup> Діколь-Кобріна О. А., Булгакова М. А. Проблеми психічного здоров'я внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб у стані посттравматичного стресового розладу. Матеріали науково-практичної конференції, м. Дніпро, 26-27 травня, 2023. С. 53–55.

<sup>6</sup> Acarturk C. et al. Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: A *randomized controlled trial*. *World Psychiatry*, 2022. 21(1), 88–95. doi:10.1002/ wps.20939

44,1%), а тривожний розлад у 26,6% (діапазон: 19,3 – 31,8%)<sup>7</sup>. Хоча результати варіювалися залежно від методів оцінки та вибірки, загальна тенденція показала, що рівень захворюваності серед сирійських біженців значно перевищує показники серед населення загалом. Висновки їх дослідження свідчать про те, що ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів у біженців може бути у 10 разів вищою, ніж у загального населення. Такі вражаючі дані свідчать про вкрай глибокі проблеми з психічним станом переселенців і біженців.

Узагальнена статистика свідчить, що серед ВПО, які переїхали із зон бойових дій, у 50% розвивається посттравматичний стресовий розлад або певні симптоми дезадаптації<sup>8</sup>. Інформація ґрунтується на аналізі даних про людей, переміщених з окупованих районів Донецької та Луганської окупованих територій у 2014–2015 роках. Автори наголосили на необхідності залучення соціальних працівників, лікарів і психологів до адаптації переселенців.

Отже, актуальність дослідження психологічної та соціальної підтримки вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, визначається зростанням потреби в розробці ефективних технологій допомоги, які відповідають сучасним викликам. В умовах тривалих бойових дій і масового переселення населення актуалізується питання психологічної підтримки людей, які зазнали важких втрат та пережили травматичні події, що в свою чергу впливає на загальний рівень психічного здоров'я в суспільстві.

## **1. Концептуальні основи психологічної та соціальної підтримки особистості**

Соціальна та психологічна підтримка відіграє край важливу роль у сучасному суспільстві, особливо у ситуаціях кризового характеру. Коли люди зустрічаються з незвичними життєвими обставинами, такими як війни, катаклізми або якісь серйозні особисті втрати, вони часто не можуть самостійно подолати стрес і потребують допомоги зі сторони. В цьому контексті соціальна й психологічна підтримка виступають тими інструментами, які допомагають відновити

---

<sup>7</sup> Peconga E. K., et al. Post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety in adult Syrian refugees: What do we know? *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(11), 2020. 677–687. <https://doi.org/10.1177/1403494819882137>

<sup>8</sup> Мельник Л. А., Волинець Л. С. (Ред.) та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015., 72 с.

внутрішню рівновагу, знайти ресурси для подолання наявних проблем і повернутися до нормального життя<sup>9</sup>.

Для подальшого розуміння особливостей соціальної та психологічної підтримки слід звернути увагу на історичні моменти адже взаємодопомога і підтримка були основою виживання в умовах жорстоких природних та соціальних викликів.

У сучасному вигляді соціальна підтримка почала формуватися вже на початку ХХ століття, коли індустріалізація й урбанізація спричинили виникнення нових соціальних проблем. Держави, усвідомлюючи важливість захисту вразливих верств населення, почали створювати системи соціального захисту. Одним із ранніх прикладів є введення соціального страхування в Німеччині в кінці ХІХ століття, ініційоване канцлером Отто фон Бісмарком, який запровадив соціальне страхування по старості. У поєднанні зі страхуванням на випадок хвороби (1883 рік) і програмою компенсації робітникам (1884 рік), цей комплекс заходів створив всеохоплюючу систему соціального захисту в Німеччині на основі соціального страхування<sup>10</sup>. У 1942 році у Великій Британії була представлена доповідь, відома як доповідь Бевериджа, яка стала основою для створення системи соціального забезпечення після Другої світової війни. Доповідь включала плани для національного медичного страхування, пенсійного забезпечення та допомоги безробітним, що допомогло сформувати сучасну соціальну державу у Великій Британії<sup>11</sup>.

Щодо психологічної підтримки, то її розвиток активно розпочався після Першої та Другої світових війн, коли величезна кількість людей пережили глибокі психічні травми. Психіатри та психологи того часу почали розробляти методи роботи з посттравматичним стресовим розладом, який вплинув на багатьох ветеранів війни. Наприклад, в США після Другої світової війни уряд створив спеціальні програми

---

<sup>9</sup> Кузьмін В. В. До питання соціальної реабілітації постраждалого мирного населення у локальних воєнно-політичних конфліктах в Україні. Соціальна відповідальність влади, бізнесу, громадян : монографія: у 2-х т. / За заг. ред. Г.Г. Півняка; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. Д. : НГУ, 2014. С. 175–180.

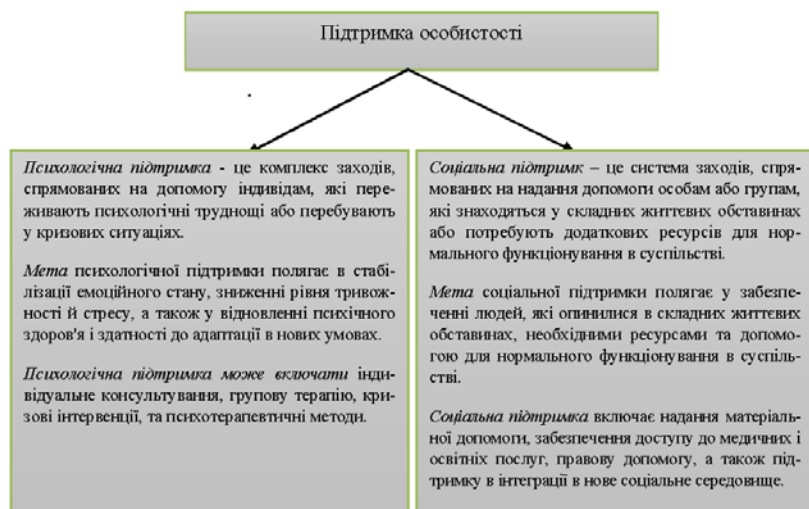
<sup>10</sup> International Labour Organization. From Bismarck to Beveridge: Social security for all. 2009. URL: <https://www.ilo.org/publications/bismarck-beveridge-social-security-all> (дата звернення 21.08.2024)

<sup>11</sup> UK Parliament. 1942 Beveridge Report. URL: <https://www.parliament.uk/about/living-heritage/transformingsociety/livinglearning/coll-9-health1/coll-9-health/> (дата звернення 21.08.2024)

підтримки ветеранів, які включали психологічну допомогу, зокрема консультування та терапію<sup>12</sup>.

У сучасному світі психологічна підтримка стала доступною не лише для ветеранів чи людей, які пережили війни, але й для широкого кола осіб, які зіткнулися з життєвими кризами. Психологи, соціальні працівники й інші фахівці працюють над тим, щоб допомогти людям подолати тривожні стани, депресії, втрату близьких або соціальну ізоляцію. Наприклад, після трагічних подій, таких як теракти або стихійні лиха, психологи часто першими надають допомогу постраждалим, допомагаючи їм впоратися з переживаннями.

На основі узагальнення вивчених досліджень на рисунку 1 автором окреслено визначення психологічної та соціальної підтримки, їх цілі та інструменти.



**Рис. 1. Мета та інструменти психологічної та соціальної підтримки особистості**

*Примітки: узагальнено автором на основі джерел*<sup>13 14 15</sup>

<sup>12</sup> Herman, J. Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. 1997. Basic Books. URL: [https://beyondthetemple.com/wp-content/uploads/2018/04/herman\\_trauma-and-recovery-1.pdf](https://beyondthetemple.com/wp-content/uploads/2018/04/herman_trauma-and-recovery-1.pdf) (дата звернення 21.08.2024)

<sup>13</sup> Кузьмін В. В. До питання соціальної реабілітації постраждалого мирного населення у локальних воєно-політичних конфліктах в Україні. Соціальна відповідальність влади, бізнесу, громадян: монографія: у 2-х т. За заг. ред. Г.Г. Півняк; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. Д. : НГУ, 2014. С. 175–180.

Варто наголосити, що принципи психологічної й соціальної підтримки особистості є основою сучасних підходів до допомоги людям, які переживають травматичні ситуації або перебувають у кризових умовах.

Для інтеграції досвіду роботи в умовах надзвичайних ситуацій, на основі Резолюції, ухваленої Генеральною Асамблеєю ООН, був створений Міжвідомчий постійний комітет (далі – МПК), який діяв на основі досліджень і враховував досвід різних країн, що пережили стихійні лиха, катастрофи й військові конфлікти. У 2005 році цей комітет заснував Робочу групу, до складу якої увійшли представники ООН та 27 неурядових організацій<sup>16</sup>.

У цьому керівництві викладено основні принципи психічного здоров'я й психосоціальної підтримки (далі – ПЗПСП) в умовах надзвичайних ситуацій, які автором систематизовано в табл. 1.

Таблиця 1

**Основні принципи психологічної та соціальної підтримки  
згідно МПК ООН**

<b>Принцип</b>	<b>Роз'яснення</b>	<b>Коментар автора</b>
Права людини та справедливість	Гуманітарні організації повинні сприяти дотриманню прав людини всіх постраждалих осіб, а також захищати осіб і групи, які знаходяться у ситуації підвищеного ризику порушення прав людини. В більшості випадків при надзвичайній ситуації порушуються права людини, особливо під час конфліктів.	Права людини є базовою цінністю, однак у надзвичайних ситуаціях захист прав може бути ускладненим через обмежені ресурси та конфлікти. Важливо, щоб гуманітарні організації працювали не лише на захист, але й на активне відновлення порушених прав, що іноді потребує значних зусиль і часу.

<sup>14</sup> Mesa-Vieira C. Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2022, May. № 7(5). P. 469–481. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00061-5)

<sup>15</sup> Flory J. D. Comorbidity between post-traumatic stress disorder and major depressive disorder: alternative explanations and treatment considerations. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015, June. № 17(2). P. 141–150. DOI: <https://doi.org/31887/DCNS.2015.17.2>

<sup>16</sup> Керівництво МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. – Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

Продовження таблиці 1

<p>Участь громади</p>	<p>Гуманітарна діяльність повинна здійснюватися з максимальною участю місцевого постраждалого населення, бо в більшості надзвичайних ситуацій значна кількість людей проявляє стресостійкість, необхідну для участі в заходах з надання допомоги постраждалим.</p>	<p>Включення постраждалої громади в процес надання допомоги є важливим, але не завжди реалістичним. В умовах високого стресу та травми громада може бути дезорганізованою і нездатною до активної участі. Тому важливо поєднувати залучення громади з зовнішньою підтримкою і керівництвом.</p>
<p>Принцип «не нашкодь»</p>	<p>Важливо, щоб ця підтримка не завдала ненавмисної шкоди. Це може бути досягнуто через належну координацію, інформування, оцінювання, та розвиток культурної чутливості.</p>	<p>Принцип «не нашкодь», звичайно, є важливим, але на практиці його реалізація часто супроводжується перешкодами через складність ситуацій та обмеженість ресурсів. Культурна чутливість є важливою, але її інтерпретація може бути різною, що призводить до потенційних помилок у підтримці.</p>
<p>Використання доступних ресурсів і спроможності</p>	<p>Зміцнення місцевого потенціалу й підтримка самопомоги навіть на ранніх етапах надзвичайних ситуацій. Це забезпечує стійкість і ефективність програм.</p>	<p>Використання місцевих ресурсів може сприяти довготривалим результатам, але в деяких випадках цей підхід може виявитися недостатнім. Місцеві ресурси можуть бути вичерпаними або не відповідати масштабам кризи, що потребує залучення зовнішніх експертів і додаткових ресурсів.</p>

## Продовження таблиці 1

Інтегрування систем підтримки	Заходи мають бути інтегровані у більш широкі системи підтримки, щоб уникнути фрагментації й підвищити стійкість і доступність програм для широких верств населення.	Інтеграція систем підтримки є необхідною для забезпечення доступності послуг, але це потребує високого рівня координації між різними організаціями, що може бути складним в умовах кризи. Часто виникають конфлікти інтересів або різні підходи, що ускладнює інтеграцію.
Багаторівнева підтримка	Необхідність надання багаторівневої підтримки для різних груп постраждалих, що враховує їхні специфічні потреби та реакції на надзвичайні ситуації.	Багаторівнева підтримка є ефективною для врахування різних потреб, але її реалізація може бути складною через різноманітність ситуацій й ресурсних обмежень. Важливо вчасно забезпечити гнучкість програм, щоб вони могли адаптуватися до змінних умов і потреб різних груп.

Примітка: складено на основі джерел<sup>17 18</sup>

Отже, ці принципи є важливими орієнтирами для планування, реалізації й координації заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я людини. Яскравим прикладом останнього принципу є піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка представлена на рис. 2. Вона ілюструє чотири рівні допомоги в умовах надзвичайної ситуації.

<sup>17</sup> Керівництво МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. – Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

<sup>18</sup> Чернобровкін В. М. Принципи психосоціальної підтримки людей, постраждалих внаслідок надзвичайної ситуації. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем ХХІ століття»: програма і матеріали, 7 лютого 2019 р., Київ, Україна 2019. С. 73–76. <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/ddd298ca-1bd8-40fb-ba39-887ab88ef35c>





**Рис. 2. Піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації**

*Примітка: побудовано на основі джерела<sup>19</sup>*

Рівень забезпечення базових потреб і безпеки є необхідним напрямом захисту благополуччя людей у надзвичайних ситуаціях, що включає надання їжі, води, тимчасового житла й медичних послуг для підтримки здоров'я. Важливо, щоб ці послуги були надані безпечно, з повагою до гідності місцевого населення, з активним залученням громади, що сприяє посиленню соціальної підтримки й мобілізації місцевих мереж. Другий рівень зосереджений на підтримці психічного здоров'я та психосоціального благополуччя через залучення громади та сімей, які самі можуть впоратися з кризою. Важливими заходами є відновлення сімейних зв'язків, проведення жалобних церемоній, громадські ритуали зцілення, а також програми з підтримки виховання дітей та відновлення соціальних зв'язків, які в змозі зміцнити соціальні структури і підтримку в кризових умовах. Третій рівень спрямований на людей, які потребують додаткової допомоги через індивідуальні, сімейні чи групові інтервенції. Підготовлені працівники надають базові послуги, такі як перша психологічна допомога (далі – ППД) та підтримка жертв гендерного насильства, що

---

<sup>19</sup> Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., & Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Адаптовано за виданням: Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 2017. 216 с.

дає змогу ефективно реагувати на потреби людей у надзвичайних ситуаціях без необхідності тривалої спеціалізованої підготовки. Останній рівень надає допомогу невеликому відсотку людей з тяжкими психічними розладами, які потребують спеціалізованої психологічної чи психіатричної підтримки.

## **2. Огляд існуючих технологій допомоги вимушено переміщеним особам, постраждалим внаслідок воєнних дій**

В умовах, коли все більше людей змушені залишати свої домівки через воєнні конфлікти адже воїн у світі стає все більше і більше, зростає необхідність у розробці й впровадженні ефективних технологій підтримки для вимушено переміщених осіб. Ці технології охоплюють широкий спектр підходів – від забезпечення базових потреб до надання комплексної психосоціальної допомоги, яка сприяє адаптації й інтеграції постраждалих у нові громади. В цьому контексті важливо розуміти, що кожна така технологія має свої особливості, тому їх огляд стає необхідним для розробки дієвих стратегій підтримки та реабілітації ВПО.

На основі вивчення існуючих наукових робіт стосовно даної теми доцільно розподілити технології допомоги вимушено переміщеним особам на наступні види.

*Технології індивідуальної роботи.* Індивідуальна робота включає персональні консультації, які можуть охоплювати широкий спектр питань, від кризової підтримки до опрацювання глибоких психологічних травм. Наприклад, у рамках кризового консультування, спеціаліст може допомагати людині впоратися зі стресом, викликаним втратою дому, через методи когнітивно-поведінкової терапії. Під час терапевтичних зустрічей клієнт може отримувати підтримку у подоланні ПТСР, використовуючи техніки релаксації або арт-терапію. Авторка Ю. Гундertaйло<sup>20</sup> в своїй науковій роботі виділяла таку арт-техніку «Перелітні птахи», спрямовану на розвиток усвідомлення мобільності й адаптивності серед внутрішньо переміщених осіб, які часто відчувають втрату стабільності після переселення. Техніка починається з вправи на м'язову релаксацію, що допомагає учасникам розслабитися й налаштуватися на творчий процес. Далі учасникам пропонується уявити і намалювати перелітного птаха, символізуючи здатність до переміщення та адаптації в нових умовах. Під час обговорення малюнків, учасники аналізують свої емоції, порівнюють зображення з власним життєвим досвідом, що сприяє усвідомленню

---

<sup>20</sup> Hundertailo Y. Mental health and art therapy: Socio-psychological support of IDPs in the process of adaptation to peaceful life. Mental Health Global Challenges of XXI Century (MHGC Proceedings – 2019). Institute for Social and Political Psychology. <https://www.mhgc21.org/dataset-static/74/138/Hundertailo.pdf>

нових можливостей та підвищенню самооцінки. Така техніка, на нашу думку, особливо актуальна для тих, хто раніше не мав досвіду переїзду і зміни середовища, як, наприклад, багато людей зі східного регіону України. Через цю вправу переселення починає сприйматися не як втрата, а як новий етап у житті, що відкриває нові горизонти для особистісного й професійного розвитку. Також можуть бути проведені регулярні оцінки досягнень, щоб визначити, наскільки ефективно проходить адаптація, та розробити індивідуальний план подальших дій.

В своєму дослідженні психологічної та соціальної підтримки ВПО автори Б. Плескач та В. Уркаєв<sup>21</sup> пропонували технологію «Безпечне місце», яка передбачає, що особа згадує місце, де вона колись відчувала себе в безпеці, краще, якщо це нейтральний спогад про подорож чи відпочинок. За думкою авторів дослідження, слід уникати прив'язки до улюблених домашніх тварин чи близьких людей. Особі пропонують уявити освітлення, звуки, запахи та дії, які відбувалися в цьому місці. Далі слід заплющити очі, зосередитися на диханні, спостерігаючи, як повітря наповнює легені і виходить. Після цього необхідно розслабити м'язи і звернути увагу на звуки навколо.

*Технології сімейного консультування.* Сімейне консультування орієнтоване на роботу з цілою родиною для подолання наслідків травматичних подій. Сімейне консультування спрямоване на роботу з травматичним досвідом на рівні всієї родини й встановлення цілей на майбутнє. Наприклад, спеціаліст може працювати з родиною, де батьки зіштовхуються з труднощами у вихованні дітей після переміщення. У такому випадку фахівець може допомогти їм створити підтримуюче середовище для дітей через навчання методам виховання, які мінімізують ризики розвитку у дитини психологічної травми. Також сімейне консультування може включати вправи для покращення сімейних відносин, такі як спільне планування майбутнього або розробка стратегій для колективного подолання кризових ситуацій<sup>22</sup>.

*Тренінги з розвитку життєвих навичок.* Тренінги з розвитку життєвих навичок охоплюють широкий спектр тем, які допомагають внутрішньо переміщеним особам адаптуватися до нових умов життя.

---

<sup>21</sup> Плескач, Б.В., Уркаєв, В.С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія* 2019. 15 (3). pp. 171–205. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721444/1/Pleskach\\_Urkaev2019\\_T3\\_V15.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721444/1/Pleskach_Urkaev2019_T3_V15.pdf)

<sup>22</sup> Мельник Л. А., Волинець Л. С. (Ред.) та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015., 72 с.

Тренінги з розвитку життєвих навичок охоплюють різні теми, корисні для адаптації внутрішньо переміщених осіб. Ці програми можуть бути частиною загальної програми або проводитися окремо, з урахуванням конкретних потреб учасників. Наприклад, можуть бути проведені тренінги з ефективного працевлаштування, де учасники дізнаються про сучасні методи пошуку роботи, створення резюме та проходження співбесід. Інші тренінги можуть бути спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, що допомагає особам інтегруватися в нове соціальне середовище. Тренінги з профілактики конфліктів можуть бути особливо корисними для людей, які стикаються з напруженими ситуаціями на новому місці проживання.

*Групи взаємодопомоги і взаємопідтримки.* Групи взаємодопомоги створюються для підтримки й зміцнення зв'язків між внутрішньо переміщеними особами. Ці групи створюються за ініціативи активних членів центрів проживання внутрішньо переміщених осіб або місцевої громади. Мета таких груп – набуття корисних навичок і залучення активних учасників з числа переміщених осіб. Наприклад, у такій групі можуть обговорюватися питання ефективної комунікації, де учасники діляться своїм досвідом подолання мовного бар'єру або налагодження відносин з місцевими жителями. Такі групи можуть також включати заняття, спрямовані на розвиток навичок самообслуговування та впевненості у власних силах. Наприклад, тематичні групи можуть об'єднувати людей, які хочуть навчитися певному ремеслу, що може бути корисним для їхнього подальшого працевлаштування або самозайнятості.

*Психокорекційні технології.* Психокорекційні групи є вкрай важливими на початковому етапі кризової ситуації. Такі технології найбільш ефективні на ранніх етапах кризи, коли травма ще свіжа, а люди знаходяться у стані розгубленості. У такі групи зазвичай потрапляють найбільш уразливі особи з різними психологічними й психосоматичними проблемами. Психокорекційні заходи спрямовані на усвідомлення травми, розвиток механізмів подолання стресу, зменшення симптомів стресових розладів (страхи, нав'язливі спогади, безсоння, депресія тощо), корекцію психосоматичних розладів та розвиток навичок подолання душевної кризи. У групових сесіях використовуються різні психотерапевтичні методи, такі як релаксація, гештальт-терапія, біхевіористична терапія, психодрама та когнітивна терапія. Групу веде фасилітатор разом зі співфасилітатором, а на початкових зустрічах особлива увага приділяється побудові довірчих стосунків, що сприяє відкритості та саморозкриттю учасників. Наприклад, під час роботи з групою людей, які пережили насильницькі дії, можуть застосовуватися методи когнітивної терапії для подолання нав'язливих спогадів або техніки релаксації для зменшення тривожності. Групові

сесії також можуть включати гештальт-терапію, яка допомагає учасникам усвідомити і прийняти свої переживання. Крім того, психодрама може бути використана для відтворення травматичних подій у безпечному середовищі, що сприяє більш глибокому розумінню та пропрацюванню травми.

*Залучення до програм допомоги внутрішньо переміщених осіб, які успішно впоралися з ситуацією.* Участь ВПО, які успішно адаптувалися до нових умов, може бути вкрай корисною для інших. Такі програми включають участь активних членів громади серед ВПО, які мають досвід подолання складних ситуацій і готові ділитися ним з іншими. Це можуть бути наставницькі програми, де досвідчені учасники допомагають новоприбулим освоїтися, або ініціативи на кшталт «рівний – рівному», проведення занять для дітей і молоді, створення інформаційних матеріалів і організація гуманітарної допомоги. Залучення таких осіб важливе, адже вони добре розуміють проблеми і потреби тих, хто пережив подібний досвід, і можуть ефективно підтримувати інших у процесі адаптації. Наприклад, такі люди можуть стати наставниками для новоприбулих, допомагаючи їм освоїтися на новому місці проживання, знайти роботу або впоратися з емоційними труднощами. Вони можуть організувати майстер-класи або навчальні заняття для дітей та молоді, ділитися своїм досвідом або брати участь у розробці інформаційних матеріалів, що містять поради щодо подолання складних ситуацій. Така підтримка «рівний – рівному» є ефективною, адже ці люди розуміють проблеми та виклики, з якими стикаються новоприбулі, і можуть запропонувати практичні як реальні дієві рішення.

Отже, вищеокреслені технології дають змогу не лише забезпечити необхідну психологічну підтримку, а й сприяють інтеграції постраждалих у нові громади, допомагають їм відновити впевненість у своїх силах, знайти нові можливості для розвитку та успішного життя.

Вітчизняні науковці І. Брецько, Т. Щербань та Т. Ямчук<sup>23</sup> провели комплексне дослідження з метою розробки технологій допомоги ВПО за допомогою методів експозиційної терапії. Слід зазначити, що науковці досягли вражаючих результатів завдяки застосуванню двох потужних технологій: травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТКПТ) та десенсибілізації і репроцесування рухів очей (EMDR).

*Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТКПТ)* – технологія, спеціально розроблена для роботи з травматичними спогадами і негативними переконаннями, які виникають внаслідок

---

<sup>23</sup> Bretsko I., Shcherban T., Yamchuk T. Modern psychological assistance technologies for internally displaced persons. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”, 2023. 9(4), 35–46. doi: 10.52534/msu-pp4.2023.35.

травматичних подій. ТКПТ дає змогу пацієнтам ідентифікувати і змінювати ці деструктивні думки, що, насамперед, допомагає зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу. У дослідженні ТКПТ показала свою ефективність, зменшивши симптоми ПТСР на 9% і підвищивши рівень щастя на 37,73% у порівнянні з контрольною групою, що стало можливим завдяки тому, що ТКПТ працює над усуненням негативних переконань та забезпечує корисні стратегії для подолання стресу.

*Десенсибілізація і репроцесування рухів очей (EMDR)* – технологія використовує рухи очей як частину процесу терапії для допомоги у переробці і зменшенні впливу травматичних спогадів. EMDR активно сприяє зменшенню психологічного дистресу шляхом нового способу обробки та інтеграції травматичних спогадів у пам'яті. У дослідженні технологія EMDR допомогла зменшити симптоми ПТСР на 15,41% і підвищити суб'єктивні показники щастя на 35,30%.

Отже, за результатами дослідження українських науковців І. Брецько, Т. Щербань та Т. Ямчук можна зробити висновок, що застосування травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії разом із десенсибілізацією і репроцесуванням рухів очей може значно покращити психологічний стан і самопочуття внутрішньо переміщених осіб, надаючи ефективні інструменти для зменшення симптомів травматичного стресу та підвищення загального рівня щастя.

Ізраїльські психологи, зокрема О. Гершанов, рекомендують при наданні психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам дотримуватися трьох основних принципів<sup>24</sup>.

По-перше, важливо уникати медикалізації, розв'язуючи проблеми насамперед психологічними методами, а медикаменти призначати лише в крайньому разі. Зазвичай призначення медикаментів здійснюють психіатри, тому працівникам слід мати контакти з досвідченими спеціалістами, враховуючи, що є ситуації, коли без ліків не обійтися.

По-друге, слід уникати позбавлення людини її можливостей: під час допомоги, навіть фізичної, не варто брати на себе всю відповідальність за клієнта, за винятком критичних випадків. Потрібно постійно нагадувати людині про її власні сили, здатність самостійно вирішувати проблеми і спиратися на власний потенціал та компетенції. Гіперопіка може призвести до вторинної травматизації, коли постраждалих

---

<sup>24</sup> Міроненко, Т. Як не дати російському терору залякати себе та жити ефективно: Інструменти для розвитку стійкості від спеціаліста по роботі із травмами Олександра Гершанова. 2023. URL:<https://forbes.ua/lifestyle/yak-nedati-rosiyskomu-terroru-zalyakati-sebe-ta-zhiti-efektivno-instrumenti-dlya-rozvitku-stiykosti-vid-spetsialista-po-roboti-iz-travmoyu-oleksandra-gershanova-03062023-13978> (дата звернення 21.08.2024)

захищають від зовнішнього світу, створюючи навколо них «травматичний бар'єр». Важливо допомагати людині зберігати віру у власні сили і спрямовувати її на використання власних знань та навичок.

Нарешті, слід поважати переживання клієнта і ставитися до його емоцій з повагою, незалежно від того, як вони можуть виглядати з боку. Вторинна травматизація часто виникає через негативні реакції оточуючих, медичних працівників або соціальних служб, що може проявлятися у запереченні факту травми, зневазі до страждань людини або відмові надати допомогу.

За думкою І. Трубавіної, особливу увагу слід приділити підготовці фахівців для надання психологічної підтримки ВПО. Така діяльність потребує від спеціалістів наявності певних особистих ресурсів і відповідних професійних навичок, оскільки за недотримання правил психогієни вона може бути стресовою та емоційно виснажливою. Важливо підкреслювати такі аспекти роботи, щоб фахівці могли свідомо підходити до вибору своєї професійної діяльності та уважно ставилися до власного психологічного стану<sup>25</sup>.

Під час адаптації до нових умов в житті ВПО важливу роль відіграє командний підхід. Доцільно більш детально зупинитися на цьому підході адже правильна його організація в змозі суттєво скоротити процес адаптації та покращити результати підготовки. Слід зазначити, що мультидисциплінарна команда, за думкою авторів Л. Мельника, Л. Волинця та ін.<sup>26</sup> складається з групи фахівців різних сфер (психологи, соціальні працівники, педагоги, медичні працівники, шкільні вчителі тощо), які об'єднані спільними цілями. У такій команді чітко визначаються обов'язки кожного учасника, розподіляються ролі та сфери відповідальності. Обговорення послуг, які надаються ВПО, розв'язання проблемних питань і оцінка виконаної роботи здійснюються під час групових зустрічей. Координатор, зазвичай соціальний працівник, забезпечує злагоджену роботу команди і розглядає нові випадки. Склад команди може варіюватися в залежності від потреб особи та плану його супроводу.

---

<sup>25</sup> Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. праць. 2017. С. 320–342. <https://dspace.hnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content>

<sup>26</sup> Мельник Л. А., Волинець Л. С. (Ред.) та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015., 72 с.

Наприклад, до складу мультидисциплінарної команди, яка займається виявленням і наданням допомоги сім'ям у складних життєвих обставинах, обов'язково входять працівники центрів соціальних служб, служби у справах дітей, управлінь у справах сім'ї та молоді. У разі необхідності (залежно від потреб конкретної сім'ї) до команди можуть долучитися працівники охорони здоров'я, освіти, соціального захисту, а також юристи. Основною метою цієї команди є виявлення та надання допомоги сім'ям, які опинилися у складних умовах.

Основними перевагами роботи мультидисциплінарної команди можна виокремити наступні:

1. Залучення всіх можливих ресурсів громади, організацій, установ і відомств.

2. Скорочення часу, необхідного для розв'язання проблем сім'ї та дитини.

3. Усунення міжвідомчих бар'єрів через спільну роботу представників різних професій, таких як медики, соціальні працівники та представники правоохоронних органів.

4. Максимальний обсяг послуг, які можуть отримати як дорослі, так і діти.

5. Активне залучення клієнта до процесу планування та реалізації допомоги, що сприяє формуванню відповідальності за розв'язання проблем у майбутньому.

Варто наголосити, що для досягнення ефективності роботи міждисциплінарної команди у сфері психосоціальної підтримки важливо, щоб усі її учасники, включаючи людину, яка потребує допомоги, відповідально ставилися до організації цього процесу. Кожен з учасників має чітко розуміти свої завдання й відповідальність, а також необхідно, щоб у команді був один керівник, який забезпечує координацію дій і відповідає за кінцевий результат.

### **3. Виклики та обмеження у забезпеченні психологічної та соціальної підтримки вимушено переміщених осіб**

В рамках Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року, схваленої Кабінетом Міністрів України 7 квітня 2023 року, психологічна та соціальна підтримка ВПО є важливим елементом державного реагування на виклики, що виникають внаслідок воєнних дій. В рамках Стратегії № 3 вказано:

Щодо психологічної підтримки ВПО:

1. Створення умов для психологічної допомоги й реабілітації – держава зобов'язується забезпечити доступ ВПО, зокрема дітей, до психологічної допомоги та реабілітаційних послуг, що включає надання психологічної підтримки, яка допомагає ВПО впоратися зі стресом і травматичними подіями.



2. Психосоціальна підтримка на робочому місці – для ВПО, які знайшли роботу на новому місці проживання, планується організація підтримки на робочому місці, що сприятиме їх адаптації та зменшенню психологічного стресу.

Щодо соціальної підтримки ВПО:

1. Соціальна адаптація після евакуації – забезпечується соціальна адаптація ВПО на початковому етапі після евакуації, що включає підтримку в інтеграції в нове середовище та допомогу в задоволенні базових потреб.

2. Залучення до культурного життя – ВПО заохочуються до активної участі в культурному житті територіальних громад, що сприяє їхній соціалізації та інтеграції.

3. Доступ до освітніх послуг та активного відпочинку – держава забезпечує ВПО доступ до освітніх послуг і стимулює їх залучення до занять фізичною активністю та спортом як засобу підтримання психічного та фізичного здоров'я.

У рамках реалізації Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року передбачено низку заходів для забезпечення психологічної допомоги й реабілітації внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей, а також організації психосоціальної підтримки на робочому місці.

В таблиці 2 автором систематизовано основні заходи на 2023–2025 рік.

Таблиця 2

**Основні заходи, згідно Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на 2023–2025 рік щодо психологічної та соціальної підтримки осіб**

<b>Заходи</b>	<b>Завдання</b>	<b>Виконавці</b>	<b>Фінансування</b>	<b>Очікувані результати</b>
Розроблення та запровадження місцевих програм психологічної допомоги та реабілітації	Розробити та впровадити місцеві програми надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема дітям, їх реабілітації із залученням міжнародних неурядових організацій	Обласні, Київська міська військові адміністрації, органи місцевого самоврядування (за згодою), міжнародні неурядові організації (за згодою)	-	Запроваджено місцеві програми реабілітації та надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема дітям

## Продовження таблиці 1

Організація систематичної психологічної допомоги	Організувати надання систематичної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, у тому числі дітям, зокрема в місцях компактного поселення таких осіб	Обласні, Київська міська військові адміністрації, органи місцевого самоврядування (за згодою), міжнародні неурядові організації (за згодою)	В межах наявних бюджетних програм	Забезпечено надання систематичної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, у тому числі дітям, зокрема в місцях компактного поселення внутрішньо переміщених осіб
Створення мобільних груп для надання психологічної допомоги	Створити та забезпечити роботу мобільних груп (бригад) для надання психологічної допомоги на рівні громад області	Обласні, Київська міська військові адміністрації, органи місцевого самоврядування (за згодою), міжнародні неурядові організації (за згодою), громадські об'єднання (за згодою)	В межах наявних бюджетних програм та інших надходжень, не заборонених законодавством	Створено умови для надання психологічної допомоги у всіх регіонах, у яких розміщуються внутрішньо переміщені особи

*Примітка: систематизовано та узагальнено автором на основі джерела<sup>27</sup>*

Висновки щодо психологічної та соціальної підтримки ВПО з боку держави свідчать про наявність значних намірів та зусиль у цьому напрямку. Затверджені заходи, такі як розроблення місцевих програм психологічної допомоги, організація систематичної підтримки, створення мобільних груп для надання допомоги, а також забезпечення психосоціальної підтримки на робочому місці, демонструють прагнення держави забезпечити всебічну допомогу для ВПО.

<sup>27</sup> Про схвалення Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023–2025 роках: Розпорядження КМУ № 312-р від 07 квітня 2023 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-strategii-derzhavnoi-polityky-shchodo-vnutrishnoho-peremishchennia-na-period-do-2025-roku-ta-zatverdzhennia-operatsiinoho-planu-zakhodiv-z-ii-realizatsii-i070423-312> (дата звернення 21.08.2024)

Наприклад, Д. Луканов та І. Сьомкіна<sup>28</sup> вважають, що для покращення державної політики ВПО необхідно безпосередньо залучати до вирішення проблем внутрішньо переміщених осіб, а самій державі – покращити підготовку кадрів, які працюють з цією категорією населення. Також автори вважали важливим створення клубів взаємодії та розвитку ВПО, психологічний супровід для всіх вікових груп ВПО, а також правову і соціальну підтримку, необхідну для працевлаштування. Слід зазначити, що організація цих заходів значно впливає на відчуття безпеки, впевненості та психологічного благополуччя ВПО, але не вирішує всіх проблем. Водночас наукова спільнота зосереджена на аналізі психологічного стану внутрішньо переміщених українців, визначенні їхніх потреб та виборі ефективних і зручних методів психологічної підтримки.

Незважаючи на серйозні наміри держави соціально та психологічно підтримувати ВПО, існує низка проблем, які гальмують цей процес. Нижче окреслено основні виклики й обмеження у забезпеченні психологічної та соціальної підтримки ВПО.

*Нестача кваліфікованих фахівців.* У сфері соціально-психологічної підтримки важливо мати достатню кількість кваліфікованих психологів і психотерапевтів, які можуть надавати допомогу людям, що пережили значні стреси. Нестача фахівців призводить до затримок у наданні терапії та консультування. Наприклад, у випадку з внутрішньо переміщеними особами в Україні, зокрема в районах, що постраждали від бойових дій, часто спостерігається недостатня кількість психологів, які надають спеціалізовану допомогу, що ускладнює доступ до необхідної підтримки.

На сьогодні в Україні існує понад 100 професійних спільнот психологів і психотерапевтів, а загальна кількість психологів, які є членами цих спільнот, складає приблизно 4500 осіб<sup>29</sup>. Однак ця цифра не відображає реального стану справ у контексті потреби в психологічній допомозі, яка значно зросла в умовах повномасштабної війни. Середній психолог в Україні може потенційно надавати від 2 до 5 консультацій на день, що складає від 10 до 35 консультацій на тиждень. Проте, в умовах війни, навантаження на психологів значно зросло. На початку 2022 року, на 100 тисяч осіб в Україні припадало

---

<sup>28</sup> Lukanov D., Syomkina I. Prospects for the activities of state bodies on the social adaptation of internally displaced persons. Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University, 2021. 1(2), 45-52. doi: 10.12958/2227-2844- 2021-1(339)-2-45-52

<sup>29</sup> Gov.ua. 10 цікавих фактів про психологів та психологію. 2023. URL: <https://koda.gov.ua/10-czikavyh-faktiv-pro-psyhologiv-ta-psyhologiyu/> (дата звернення 24.08.2024)

лише 9 лікарів, які надають психіатричну допомогу в закладах охорони здоров'я. Станом на середину травня 2022 року, в закладах охорони здоров'я працювало лише 742 психологи, що виявилось недостатньо для покриття зростаючих потреб у психологічній допомозі. З метою розв'язання цієї проблеми в Україні впроваджено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», яка спрямована на збільшення числа спеціалістів, здатних надавати психологічну допомогу. Програма має на меті підвищити доступність і якість психологічних послуг шляхом розширення навчальних програм для психологів, покращення умов їхньої роботи та залучення додаткових ресурсів.

#### *Обмежений доступ до послуг*

Переселенці часто мають обмежений доступ до психологічних і соціальних послуг через географічну віддаленість або відсутність відповідних інфраструктур. Наприклад, в Україні під час масових переміщень багато переселенців, особливо з віддалених або сільських районів, не мали можливості скористатися психологічною підтримкою через відсутність кризових центрів або служб у їхніх нових місцях проживання.

#### *Культурні та мовні бар'єри*

ВПО часто зіштовхуються з перешкодами у вигляді культурних і мовних проблем, які ускладнюють доступ до психосоціальної допомоги. Наприклад, переселенці, що говорять рідною мовою, яка відрізняється від мови приймаючої громади, можуть мати проблеми з комунікацією з психологами або з соціальними працівниками, що впливає на якість та ефективність наданої підтримки.

*Стигматизація та недовіра до служб.* Деякі дослідники виокремлюють стигматизацію, як перешкоду, що заважає людям звертатися за психологічною допомогою<sup>30</sup>. На жаль, у нашому суспільстві ще досить поширене негативне ставлення до тих, хто намагається знайти підтримку у психологів. Люди часто бояться осуду, відторгнення або навіть недовіри з боку своїх близьких чи колег. Варто наголосити, що це особливо помітно в умовах війни, коли потреба в психологічній допомозі стає ще більш нагальною.

*Недостатнє фінансування програм підтримки.* Програми психологічної та соціальної підтримки часто зіштовхуються з проблемою недостатнього фінансування, що, зазвичай, обмежує їхню здатність надавати якісну й регулярну допомогу. Через це, кількість сеансів психологічного консультування часто є недостатньою, доступ до

---

<sup>30</sup> Ясинська Н. Що таке стигма та чому вона небезпечна для українського суспільства. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/shcho-take-stigma-ta-chomu-vona-nebezpechna-dlya-ukrajinskogo-suspilstva-301339/2024>. (дата звернення 24.08.2024)

необхідних ресурсів обмежений, а мобільні служби підтримки в віддалених районах взагалі можуть бути відсутні. Наприклад, коли кількість переселенців різко зростає, фінансування кризових служб часто не встигає за цими потребами, що призводить до довгих черг і затримок у наданні необхідної допомоги. Така ситуація створює додатковий стрес для ВПО, які вже переживають складні обставини, адже вони не можуть отримати допомогу тоді, коли вони її потребують найбільше. В результаті, багато хто залишається без підтримки, що негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я і здатність адаптуватися до нових умов життя.

*Відсутність індивідуального підходу.* Коли відсутній індивідуальний підхід, це може знизити ефективність підтримки. ВПО, які зіштовхуються з різними проблемами, і стандартні програми часто не враховують унікальні обставини кожної людини. Наприклад, програми психологічної підтримки, що орієнтовані на загальні групи, можуть не пропонувати адекватні рішення для тих, хто пережив особливо важкі травми або має специфічні потреби. У таких випадках люди можуть залишитися без необхідної допомоги або отримати її в недостатньому обсязі, що серйозно впливає на їхню здатність до повноцінної реабілітації та адаптації.

Слід наголосити, що для ефективного подолання цих проблем необхідно впроваджувати комбіновані та комплексні підходи з метою забезпечення необхідного фінансування, підвищувати кваліфікацію фахівців, а також враховувати культурні й індивідуальні особливості переселенців

## **ВИСНОВКИ**

В дослідженні було наголошено на важливості комплексного підходу в наданні підтримки ВПО, який враховує їхні специфічні потреби, і є чутливим до травм і гендерних особливостей, а також орієнтованим на індивідуальні потреби кожної людини. Важливою частиною цього підходу є створення міждисциплінарної та координованої системи допомоги, яка здатна ефективно відповідати на виклики, з якими стикаються ВПО. Крім того, в дослідженні підкреслено важливість психологічної підтримки фахівців, які працюють з ВПО, адже вони часто стикаються з ризиком вікарної травми, вторинного стресу, емоційного виснаження й професійного вигорання.

В дослідженні вказано, що значний потенціал для підтримки ВПО мають арт-терапевтичні методики, які завдяки своїй варіативності можуть ефективно розв'язувати проблему дефіциту ресурсних каналів і сприяти відновленню життєвої неперервності. Особлива увага має бути приділена індивідуалізації підходу, який надає можливість враховувати

специфічні обставини і досвід кожного постраждалого. Психологічна підтримка, яка включає елементи соціальної інтеграції та сприяння адаптації до мирного життя, є вкрай необхідною для забезпечення стабільного емоційного й соціального стану переміщених осіб. Тільки за умови цілісного підходу, що поєднує психологічну допомогу з соціальною підтримкою, можливо досягти довготривалих позитивних результатів у подоланні наслідків травматичних подій.

## АНОТАЦІЯ

Дослідження спрямоване на визначення ключових особливостей використання технологій допомоги вимушено переміщеним особам, постраждалим внаслідок воєнних дій. Розкрито основні концептуальні підходи до психологічної та соціальної підтримки осіб, що опинилися у кризових ситуаціях. Виявлено, що ефективна підтримка повинна базуватися на інтеграції психологічних і соціальних напрямів, включаючи комплексний підхід до оцінки потреб особи, врахування культурних і соціальних чинників, а також забезпечення безперервності підтримки. Огляд існуючих технологій надання психологічної та соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які постраждали внаслідок бойових дій показав, що на даний момент використовуються різноманітні технології для допомоги ВПО. Виявлено, що ці технології забезпечують швидкий доступ до консультацій і підтримки, але їх ефективність може знижуватися через технічні обмеження та недостатню доступність в деяких регіонах. В процесі дослідження було виявлено проблеми та обмеження у наданні психологічної та соціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам: недостатнє фінансування; стигматизація психологічних розладів продовжує впливати на бажання осіб звертатися за допомогою; відсутність індивідуального підходу до кожного випадку знижує ефективність наданої підтримки тощо.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Bretsko I., Shcherban T., Yamchuk T. Modern psychological assistance technologies for internally displaced persons. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2023. 9(4), 35–46. doi: 10.52534/msu-pp4.2023.35.
2. Flory J. D. Comorbidity between post-traumatic stress disorder and major depressive disorder: alternative explanations and treatment considerations. *Dialogues Clin Neurosci.* 2015, June. № 17(2). P. 141–150. DOI: <https://doi.org/.31887/DCNS.2015.17.2>
3. Herman, J. Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror. 1997. *Basic Books.* URL:

[https://beyondthetemple.com/wp-content/uploads/2018/04/herman\\_trauma-and-recovery-1.pdf](https://beyondthetemple.com/wp-content/uploads/2018/04/herman_trauma-and-recovery-1.pdf) (дата звернення 21.08.2024)

4. Hundertailo Y. Mental health and art therapy: Socio-psychological support of IDPs in the process of adaptation to peaceful life. *Mental Health Global Challenges of XXI Century (MHGC Proceedings – 2019)*. Institute for Social and Political Psychology. <https://www.mhgc21.org/dataset-static/74/138/Hundertailo.pdf>

5. International Labour Organization. From Bismarck to Beveridge: Social security for all. 2009. URL: <https://www.ilo.org/publications/bismarck-beveridge-social-security-all> (дата звернення 21.08.2024)

6. Lukanov D., Syomkina I. Prospects for the activities of state bodies on the social adaptation of internally displaced persons. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, 2021. 1(2), 45–52. doi: 10.12958/2227-2844–2021-1(339)-2-45-52.

7. Mesa-Vieira C. Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2022, May. № 7(5). P. 469–481. [https://doi.org/10.1016/S2468–2667\(22\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S2468–2667(22)00061-5)

8. Peconga E. K., et al. Post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety in adult Syrian refugees: What do we know? *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(11), 2020. 677–687. <https://doi.org/10.1177/1403494819882137>

9. UK Parliament. 1942 Beveridge Report. URL: <https://www.parliament.uk/about/living-heritage/transformingsociety/livinglearning/coll-9-health1/coll-9-health/> (дата звернення 21.08.2024)

10. Acarturk C. et al. Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: *A randomized controlled trial*. *World Psychiatry*, 2022. 21(1), 88–95. doi:10.1002/wps.20939.

11. Гундертайло Ю. Д. Соціально-психологічні технології відновлення життєвої неперервності внутрішньо переміщених осіб. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник, 2019. С. 171–181.

12. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Адаптовано за виданням: Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 2017. 216 с.

13. Діколь-Кобріна О. А., Булгакова М. А. Проблеми психічного здоров'я внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб у стані пост-травматичного стресового розладу. *Матеріали науково-практичної конференції*, м. Дніпро, 26-27 травня, 2023. С. 53–55.

14. Керівництво МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

15. Кузьмін В. В. До питання соціальної реабілітації постраждалого мирного населення у локальних воєно-політичних конфліктах в Україні. Соціальна відповідальність влади, бізнесу, громадян: монографія: у 2-х т. За заг. ред. Г.Г. Півняка; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. Д. : НГУ, 2014. С. 175–180.

16. Мельник Л. А., Волинець Л. С. (Ред.) та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита». 2015., 72 с.

17. Міністерство соціальної політики. Внутрішньо переміщені особи. 2024. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення 20.08.2024)

18. Міроненко, Т. Як не дати російському терору залякати себе та жити ефективно: Інструменти для розвитку стійкості від спеціаліста по роботі із травмами Олександра Гершанова. 2023. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/yak-ne-dati-rosiyskomu-terroru-zalyakati-sebe-ta-zhiti-efektivno-instrumenti-dlya-rozvitku-stiykosti-vid-spetsialista-po-roboti-iz-travmoyu-oleksandra-gershanova-03062023-13978> (дата звернення 21.08.2024)

19. Плескач, Б.В., Уркаєв, В.С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія* 2019. 15 (3). pp. 171–205. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721444/1/Pleskach\\_Urkaev2019\\_T3\\_V15.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721444/1/Pleskach_Urkaev2019_T3_V15.pdf)

20. Про схвалення Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023–2025 роках: Розпорядження КМУ № 312-р від 07 квітня 2023 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-strategii-derzhavnoi-polityky-shchodo-vnutrishnoho-peremishchennia-na-period-do-2025-roku-ta-zatverdzhennia-operatsiinoho-planu-zakhodiv-z-ii-realizatsii-i070423-312> (дата звернення 21.08.2024)

21. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. *Гібридна війна на сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції* : зб. наук. праць. 2017. С. 320–342. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content>

22. Чернобровкін В. М. Принципи психосоціальної підтримки людей, постраждалих внаслідок надзвичайної ситуації. *Науково-*



*практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» : програма і матеріали, 7 лютого 2019 р., Київ, Україна 2019. С. 73–76. <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/ddd298ca-1bd8-40fb-ba39-887ab88ef35c>*

23. Ясинська Н. Що таке стигма та чому вона небезпечна для українського суспільства. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/shcho-take-stigma-ta-chomu-vona-nebezpechna-dlya-ukrajinskogo-suspilstva-301339/2024>. (дата звернення 24.08.2024)

**Information about the author:**

**Stryzhak Gnat Viacheslavovych,**

Postgraduate student at the Department of Social Work,  
National University "Zaporizhzhia Polytechnic"  
64 Zhukovsky St., Zaporizhzhia, 69011, Ukraine