

**К. А. Квятковська, О. М. Василенко**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ**

Повномасштабне вторгнення країни-агресора в Україну зумовило надзвичайно складну політичну та соціально-економічну ситуацію, що пов'язано з переселенням у більш безпечні регіони нашої держави значної частини населення. Внаслідок цього актуальною проблемою сьогодення українського суспільства є теоретичне осмислення і практичне впровадження комплексної допомоги і підтримки переселенців та їх сімей.

Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) переживають безліч психологічних проблем і труднощів, що впливають на стан їхнього здоров'я, психосоціальне благополуччя, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових умов проживання. Вирішенню цих та інших проблем сприяє командна взаємодія фахівців соціономічних спеціальностей (психолога, соціального педагога, соціального працівника) щодо надання переселенцям різнобічної допомоги, створення у них почуття захищеності і психологічного комфорту, виявлення у них потенційних фізичних і психічних ресурсів, активізації їх адаптаційного потенціалу та навчання їх самостійно вирішувати власні проблеми.

Вивченню та вирішенню психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб присвячені праці науковців О. Блінової, А. Голотенко, І. Григоренко, Д. Ісасва, В. Панка, О. Риндзак, Н. Савельєвої, З. Спринської, І. Трубавіної, А. Ярового та багатьох інших.

Теоретико-прикладні аспекти професійної діяльності фахівців соціономічних спеціальностей з внутрішньо переміщеними особами розглянуті в дослідженнях Л. Волинець, І. Григоренко, М. Лапіної, Л. Мельник, О. Ольхович, В. Панка, Н. Савельєвої, І. Трубавіної.

На думку І. Трубавіної, головною проблемою адаптації ВПО до нових умов життя є їхній психологічний стан, який навіть за умов вирішення першочергових проблем довго ще дає про себе знати і позначається на їхньому самопочутті, поведінці, спілкуванні, взаємодії з оточуючими тощо [1, с. 324].

І. Трубавіна вважає, що наявність психологічної травми у всіх ВПО спричиняє наступні психологічні проблеми:

- відчуття невизначеності щодо майбутнього і теперішнього стану;

- психологічні проблеми, пов'язані з тим, що люди стали свідками руйнувань, насильства, війни;
- почуття провини, що вони довелося покинути свої домівки і просити допомоги;
- наявність страху втрати своєї ідентичності;
- почуття жертвності та віктимності внаслідок компактного проживання переселенців;
- відчуття того, від них нічого не залежить;
- безпорадність, низька самооцінка або агресія;
- тривога за своє майбутнє і майбутнє своїх рідних;
- невимпані горе і біль, постійне очікування чогось поганого;
- страх перед змінами в житті;
- відчуття безпорадності і незахищеності або гнів та агресія («ми все втратили, нам потрібно допомагати»);
- психологічні труднощі в адаптації до нових умов проживання;
- сум через розлучення з домашніми тваринами, особистими речами тощо;
- зміна життєвих цінностей в родинях;
- відсутність критичного мислення, проблеми з виявом емоцій, замкнутість, глибокі емоційні переживання;
- особисті життєві кризи і кризи родини, які накладаються одна на одну, погіршуючи життєдіяльність сім'ї [1, с. 324].

Як стверджує А. Яровий, ВПО характерні такі психологічні проблеми, як:

- нестабільність особистості;
- розірваність соціальних зв'язків через зміну місця проживання;
- психічні розлади [2, с. 35].

Дослідниці І. Григоренко та Н. Савельєва визначають наступні психологічні проблеми, що притаманні більшості ВПО:

1. Деадаптація і десоціалізація, що спричинена відсутністю засвоєння позитивного досвіду та нездатністю адаптуватися до нових зразків поведінки і вимог соціуму. Внаслідок цього процес соціалізації порушується, а поведінка стає соціально дезадаптованою.

2. Втрата самоконтролю, саморуйнація, що спричиняє поведінку, спрямовану на пригнічення, затамування інстинктів самозбереження і очевидну саморуйнацію особистості у різних аспектах життя.

3. Проблеми зі здоров'ям та психічним здоров'ям. Значна кількість ВПО починають вживати алкоголь, інші психотропні речовини з метою полегшення свого психічного стану. А це, в свою чергу, викликає фізичну й психічну залежність та спричиняє ряд соматичних і психічних захворювань [3, с. 14].

З огляду на все вище зазначене, психолог повинен тісно взаємодіяти з соціальним педагогом та лікарем щодо надання ВПО невідкладної соціально-психологічної та медичної допомоги, створення у них почуття захищеності і психологічного комфорту, активізації їх

адаптаційного потенціалу. Усе це й складає основні напрями роботи психолога з попередження появи реакції дезадаптації у ВПО [3, с. 49].

Важливими показниками адаптивних можливостей ВПО, на думку З. Спринської, є пережиті ними емоційні стани та індивідуальні особливості емоційного реагування в стресових ситуаціях. Дослідниця вважає, що існує проблема в тому, що деякі ВПО не намагаються повноцінно інтегруватися в нове культурне середовище проживання, не бажають сприймати стиль життя людей тієї місцевості, жителями якої вони стали. Такі переселенці дотримуються лише тих цінностей, норм поведінки, звичаїв і традицій, які існують в регіонах країни, звідки вони приїхали. І хоча це відбувається в межах території однієї держави, все ж існують певні відмінності, що зумовлені демографічними, соціальними та економічними чинниками. Тому процес адаптації таких ВПО до нових умов проживання є досить важким і тривалим [4].

Також З. Спринська зробила висновок, що для більшості з ВПО характерні такі властивості особистості, як: сором'язливість, невротичність, депресивність, тривожність, скутість, самотність, невпевненість в собі, що спричиняє появу труднощів в соціальній взаємодії з оточуючими. Вони мають проблеми з пам'яттю і увагою, страждають безсонням, їхні реакції сповільнені, а рухи скуті.

Значній частині переселенців характерний підвищений рівень психопатизації, що викликає імпульсивну поведінку: байдужість до думок оточуючих, нехтування певними соціальними нормами, егоцентричність, труднощі в адаптації тощо. Тому дослідниця вважає за потрібне розробляти і впроваджувати програми психологічного супроводу ВПО з метою зниження рівня негативних емоційних станів та покращення процесу адаптації їх до нових умов проживання [4].

О. Галян переконаний у тому, що першочерговим завданням діяльності психолога має бути забезпечення життєвої стійкості переселенців, збереження у них самодостатності та самоцінності, актуалізація їх особистісних ресурсів, що спрямовані не тільки на адаптацію до нової реальності проживання, але й на саморозвиток. Необхідно переглянути орієнтири самореалізації ВПО відповідно до нової життєвої ситуації, оцінити їхні можливості тощо [5].

Щодо особливостей психосоціального благополуччя ВПО, то на думку А. Голотенко у більшості з них наявний низький рівень психологічного благополуччя, що пов'язано з їхньою закритістю, емоційною відстороненістю та низькою здатністю встановлювати соціальні контакти з оточуючими. Суб'єктивне сприйняття ВПО своєї життєвої ситуації характеризується високим рівнем занепокоєння майбутнім, наявністю тривожних тенденцій і переживань з приводу очікування ними можливих негативних подій, що виявляється на фоні високого рівня невизначеності та втоми. Загальний емоційний фон переселенців характеризується проявами тривожності і негативізму.

Соціально-психологічною особливістю ВПО є знижене відчуття своєї цінності для суспільства [6].

Таким чином, можемо зробити висновок, що більшості ВПО притаманні значні психологічні проблеми (тривожність, скутість, самотність, невпевненість в собі, швидка втомлюваність, апатія, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, депресивність), що впливають на стан їхнього психосоціального благополуччя, здоров'я, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових умов проживання тощо. Вирішенню цих проблем сприяє командна взаємодія психолога, соціального педагога, соціального працівника, лікаря щодо надання переселенцям соціально-психологічної та медичної допомоги, створення у них почуття захищеності і психологічного комфорту, виявлення у них потенційних фізичних і психічних ресурсів, активізації їх адаптаційного потенціалу та навчання їх самостійно вирішувати власні проблеми.

### Література

**1. 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. Збірник наукових праць*. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320-342. **2. Яровий А.** Проблеми правового регулювання діяльності установ виконання покарання для неповнолітніх. *Вісник Академії правових наук України*. № 3 (18). 1999. С. 98-104. **3. Григоренко І. О., Савельєва Н. М.** Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с. **4. Спринська З. В.** Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6. 2018. С. 50-56. **5. Галян О.** Самосуб'єктність як детермінанта психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах вимушеної міграції. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Л. : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2017. С. 98-103. **6. Голотенко А.** Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна робота*. №1 (3). 2018. С. 6-10.

### **Квятковська К. А. Психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні**

Стаття присвячена вивченню психологічних проблем і труднощів внутрішньо переміщених осіб в Україні. Розглянуто такі ключові поняття, як «дезадаптація», «десоціалізація», «депресивність», «психопатизація». На основі аналізу наукових джерел зроблено висновок про необхідність командної взаємодії психолога, соціального педагога, соціального працівника, лікаря щодо надання переселенцям соціально-психологічної та медичної допомоги, створення у них почуття

захищеності і психологічного комфорту, виявлення у них потенційних фізичних і психічних ресурсів, активізації їх адаптаційного потенціалу.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, психологічні проблеми, діяльність психолога, командна взаємодія фахівців.

**Kvyatkovska K. A. Psychological problems of internally displaced persons in Ukraine**

The article is devoted to the study of psychological problems and difficulties of internally displaced persons in Ukraine. The article deals with such key concepts as "maladjustment", "desocialisation", "depression", "psychopathisation". Based on the analysis of scientific sources, the author concludes that there is a need for teamwork between a psychologist, social educator, social worker, and doctor to provide IDPs with social, psychological and medical assistance, create a sense of security and psychological comfort, identify their potential physical and mental resources, and activate their adaptive potential.

**Key words:** internally displaced persons, psychological problems, psychologist's activity, team interaction of specialists.