

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З. М.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2023р.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023р.

**МЕТОДИ І ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**  
**ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ**

Кваліфікаційна робота

студентки групи ЗПП-19

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

**Пузрач Юлії Миколаївни**

Керівник

доктор психологічних наук, професор

**Мірошник З. М.**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Члени ЕК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Кривий Ріг – 2023

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Пуздрач Юлія Миколаївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

\_\_\_\_\_ Юлія Пуздрач  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ.....	7
1.1. Психологічна допомога вимушеним переселенцям як соціально-психологічна проблема.....	7
1.2. Внутрішньо переміщені особи. Загальна характеристика .....	11
1.3. Досвід роботи з вимушеними переселенцями у місті-фортеці Кривий Ріг.....	14
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ.....	17
2.1. Обґрунтування форм та методів роботи.....	17
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	20
2.3. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям.....	21
Висновки до розділу 2.....	28
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	30

## ВСТУП

На жаль, станом на тепер збройні конфлікти постали актуальною проблемою для українського соціуму, і як наслідок – застосування психологічних наук та практик є одним із шляхів розв'язання зазначеної проблеми.

Фахівці з психології у нашій державі відчувають дефіцит у контексті підготовки з кризового консультування та обробки психотравм (на тлі воєнних подій в Україні). Практичні психологи послуговуються досвідом зарубіжних колег щодо особливостей переживання травматичних та стресових подій та роботи з травмою при розробці первинних програм, шляхів надання психологічної допомоги, проте це повною мірою не вирішує тих завдань, що постали перед вітчизняними психологами та психотерапевтами. Вочевидь, у реаліях сучасного стану суспільства практичні психологи усвідомлюють, що в Україні на разі з'явилася специфічна соціальна, ментальна та психологічна особливість, врахування якої є необхідним під час надання допомоги певним групам громадян (діти різних вікових категорій, дорослі).

У сучасному психологічному просторі значну кількість заходів спрямовано на ознайомлення фахівців з новими дослідженнями щодо переживання екстремальних подій, проблем стресу та посттравматичних розладів, стресостійкості, кризового консультування, психотерапії, профілактики та медико-психологічної реабілітації. Беручи до уваги досвід зарубіжних психологів, сучасні вітчизняні фахівці психології використовують семінари та тренінги. Поряд з цим, як нам видається, наразі в країні бракує досліджень щодо специфіки переживання психотравмуючих подій та їх наслідків громадянами, особливостей психологічної допомоги різним категоріям осіб, що постраждали (військове та цивільне населення). Отже, виходячи з вищезазначеного, обрана нами тема роботи є актуальною.

Робота практичного психолога з вимушеними переселенцями потребує вирішення низки певних завдань. Передусім психологічна допомога полягає в сприянні прийняття змін та асиміляції отриманого досвіду, соціально-психологічній адаптації, а саме – в пристосуванні до нового середовища. Сучасні психологи зазначають, що така робота містить консультативну чи психотерапевтичну допомогу, якій передує етап стабілізації (поступове виведення людини з початкового стресового стану та початок сприйняття нею травматичного досвіду) [6, с. 37-38].

Психологічна допомога успішно використовує модель, що ґрунтується на психолого-філософській теорії травми R. Papadopoulos виходячи з якої прикінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям є сприяння в переосмисленні травми та власних страждань, пошуку відповідних ресурсів для її подолання. Згідно з даною моделлю, психологічна допомога має містити не лише негативні наслідки травми (травматичні реакції та розлади), а й позитивні – психологічне укріплення особистості, що зазнала впливу травматичних подій. Людина при цьому розглядається як «еластичне утворення, яке утримує тиск та не зраджує своїм базовим цінностям. Зазначена модель припускає застосування певних діагностичних методик та форм короткочасної психотерапії з електичним підходом до використання методів та технік – арт-терапевтичних, тілесно орієнтованих, когнітивно-поведінкових та ін. такі методи відповідають формату роботи – ступеню довіри клієнта до психолога [21, с.31].

**Мета** нашого дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити методи і засоби психологічної допомоги.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.
2. Вивчення форм, методів і засобів психологічної допомоги ВПО (внутрішньо переміщеним особам).
3. Розробка методичних рекомендацій з адаптації вимушених переселенців до нових умов життя

**Об'єкт дослідження:** психологічна допомога вимушеним переселенцям.

**Предмет дослідження:** особливості форм і методів організації психологічної допомоги вимушеним переселенцям.

**Методи та організація дослідження:**

- теоретичні (аналіз та синтез наукової літератури з проблеми дослідження; узагальнення, систематизація);
- емпіричні (спостереження, анкетування, бесіда, інтерв'ю, метод Куна-Макпортленда «Хто я?», метод соціометрії).

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробці методичних рекомендацій для вимушено переміщених осіб в період адаптації.

**База дослідження.** У дослідженні взяло участь 148 осіб, з них 23 школяра, 7 дошкільників, 38 літніх людей та решта 80 - дорослі. Дослідження проводилося на базі Криворізької загальноосвітньої школи №14.

Робота складається з двох розділів та містить 29 джерел у списку використаної літератури.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ**

### **1.1. Психологічна допомога вимушеним переселенцям як соціально-психологічна проблема**

Психологічна допомога – це професійна підтримка й сприяння, надання допомоги людині, сім'ї або соціальній групі у вирішенні її психологічних проблем, соціальної адаптації, саморозвитку, самореалізації, реабілітації, подоланні складної психологічної ситуації [8].

Психологічна допомога як професійна діяльність виникла порівняно недавно та нині активно розвивається, ступінь її впливу на суспільство є значним. Так, В.Панок зауважує: беззаперечним є той факт, що сучасна історія вітчизняної психологічної допомоги твориться на наших очах і нашими зусиллями. Науковець визначає психологічну допомогу як систему заходів, які спрямовані на пом'якшення чи подолання психологічних проблем, що виникають в окремої особистості чи групи людей, засобами практичної психології [18, с.10-11].

Сучасний світ зазнає швидких змін, масштабної глобалізації, природні катаклізми, надзвичайні ситуації та збройні конфлікти відбуваються все частіше, тож потреба підтримки й допомоги особистості набуває більшої актуальності. Фахову діяльність психологів, педагогів, медиків, працівників соціальних служб, громадських організацій волонтерів та ін. зазвичай визначають як «діяльність, спрямовану на допомогу», оскільки всі вищеперераховані сфери діяльності об'єднані однією метою, що являє собою допомогу, навчання й лікування людей у визначений час та в кризових ситуаціях їхнього життя. Отже, діяльність фахівця практичної психології – вид діяльності, зорієнтованої на допомогу. На думку В.Панка, такий вид допомоги вирізняється своєю специфікою та спрямований на підтримку особистості в

процесі її розвитку, становлення та росту, яка здійснюється спеціальними психологічними методами (способами).

Психологічна допомога являє собою структурований і відповідальний процес, під час якого практичний психолог повинен володіти належним рівнем знань, умінь і навичок, забезпечуючи емоційну, смислову та екзистенційну підтримку людини чи суспільства у складних, надзвичайних чи інших негативних ситуаціях, які відбуваються в їх житті.

Так, Л.Карамушка відносить психологічну допомогу до різновиду психологічних технологій та визначає їх як психолого-організаційні технології, оскільки вони, з одного боку, здійснюються в рамках діяльності організацій, а з іншого, базуються на врахуванні психологічних закономірностей діяльності менеджерів, персоналу та організації в цілому [9, с.53].

Науковці психології зазначають, що практичне значення процесу психологічної допомоги залежить від трьох аспектів, які визначають її характер і напрям:

1. Актуальність психологічної допомоги та готовність до її прийняття, що є необхідною психологічною умовою для її надання.
2. Готовність надавати психологічну допомогу.
3. Теоретико-методологічна база, яка є підґрунтям проведення психологічної допомоги, визначаючи її специфіку та спрямування.

Т.Титаренко розглядає як вид психологічної допомоги соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб у вигляді комплексу специфічних довготривалих і системних заходів психологічної підтримки та соціального сприяння інтеграції таких осіб у місцеві спільноти в умовах переходу війни до миру [29, с.128].

Серед основних видів психологічної допомоги найбільш широкоживаними є консультування, профілактика, корекція, адаптація та реабілітація, діагностика та ін.

Проблемами психологічного консультування опікуються такі сучасні психологи, як Т.Титаренко, Г.Хомич, Р.Федоренко та ін. Так, Р.Федоренко



визначає психологічне консультування як галузь практичної психології, яка пов'язана з наданням спеціалістом-психологом безпосередньої психологічної допомоги людям, що її потребують. Консультативна діяльність соціально-психологічної служби за своїми завданнями наближена до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їхнього проведення [27, с.6-7].

О.Войтенко у статті «Ефективні умови психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні» (Войтенко, 2022) зазначає, що консультативну роботу з сім'ями переміщених осіб найкраще здійснювати у формі зустрічей та індивідуальних бесід з дорослими й дітьми, починаючи зі шкільного віку. Групове консультування може відбуватися із застосуванням різноманітних тренінгових груп; групи розвитку умінь та навичок у процесі комунікації та розв'язання конфліктів; гештальтгрупи; групи психодрами.

Ще одним з видів просвітницької функції соціально-психологічної служби психологи визначають профілактичну діяльність. Так, автори (Дуткевич, Савицька, 2005) тлумачать соціально-психологічну профілактику як систему заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я, попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Форми психопрофілактики вимушених переселенців містять у собі індивідуальні консультації, індивідуальна психодіагностична, індивідуальна психокорекційна та психорозвиткова діяльність.

Психокорекція є видом психологічної допомоги, що передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівень функціонування людини. За своїми видами психокорекція поділяється на індивідуальну і групову. Під час індивідуальної психокорекції фахівець працює з клієнтом тет-а-тет, при застосуванні групової психокорекції психолог діє з групою клієнтів зі схожими проблемами, внаслідок чого результат досягається за рахунок взаємодії людей одне з одним.

На думку авторів (Александров, 2023; Соловйова, 2017; Фролова, 2015), з метою якнайшвидшої адаптації вимушених переселенців до нових умов життя

під час здійснення психологічної допомоги фахівцеві слід акцентувати увагу на таких етапах адаптації, як розчарування та загострення дратівливості й агресії.

*За відсутності відповідної підтримки вимушені переселенці наражаються на такі ризики:* розвиток психологічного стресу внаслідок зміни місця проживання та звичного середовища; скрутне матеріальне становище, безробіття; відсутність соціальних гарантій та соціального захисту; відсутність або обмеженість доступу до медичної допомоги і як наслідок - розвиток хвороб, викликаних соціальним неблагополуччям.

Випадки дезадаптації переселенця до нового середовища та умов життя можуть спричиняти негативні наслідки психологічного характеру: панічні атаки; проблеми зі сном та здоров'я, страждання, тривога, агресія, відчуття непотрібності та самотності, бажання повернутися додому, тощо.

Усі вищеперераховані наслідки потребують залучення фахівців з психології, соціальної роботи, медичних працівників адже в такому стані людина не в змозі самотужки вирішувати життєві проблеми загалом, а вимушені переселенці - зокрема.

Сучасні психологи Т.Дуткевич, Ю.Гундертайло, Л.Карамушка, Т.Кузьмич, О.Чуйко, С. Уварова, та ін. зауважують, що провідну роль у сприянні адаптації вимушених переселенців до нових умов життя відіграють соціально-психологічні служби, які ними опікуються; волонтерські та благодійні організації, які допомагають у забезпеченні основних потреб переселенців; групи взаємодопомоги та взаємопідтримки. Однаковою мірою проблеми посттравматичних стресових розладів розглядають як теоретики, так і практики.

Шляхи вирішення проблем посттравматичних стресових розладів (стрес-реакції, травма) представлено у праці авторського колективу та аспірантів кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету (М.Великодна, В.Депутатов О.Шестопалова, О.Шило) та Сумського державного університету (Л. Колісник). У своїх працях,

присвячених зазначеній проблемі, психологи наголошують на тому, що взаємодопомога та взаємопідтримка переселенців, організована компетентними фасилітаторами з числа психологів, соціальних працівників та інших фахівців, надає можливості самостійно вирішувати проблеми. Учасники групи стають одне для одного ресурсом подолання складної життєвої ситуації, сприяють адаптації до незвичних умов життя у новому соціальному середовищі.

Ще одним із дієвих видів психологічної допомоги постає реабілітація вимушених переселенців. Психологи І.М.Ушакова та О.В.Чернова дають визначення психологічній реабілітації як системі заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, особливостей людини, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження здорової особистості. На думку цих науковців, психологічна реабілітація формує у людини свідому й активну участь у реабілітаційному процесі. Соціально-психологічна реабілітація, натомість, спрямована на відновлення людини в правах, в соціальному статусі, здоров'ї і дієздатності, на забезпечення постраждалим соціальних гарантій, контроль над реалізацією соціальних пільг, формування позитивної громадської думки [26, С.245-247].

Діагностика також є актуальним видом психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Проблему діагностики висвітлюють у своїх працях психологи Л.Бурлачук, І. Галян, Т.Дуткевич та ін. За допомогою цієї галузі психологічної науки розробляється зміст, принципи та інструментарій оцінювання й вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості, соціального оточення, у якому вона живе та діє.

## **1.2. Внутрішньо переміщені особи. Загальна характеристика.**

Уже понад рік триває широкомасштабне вторгнення російської федерації на територію України. Дана подія кардинально змінила життя й зачепила кожного з нас, перед державою та людьми постали нові виклики та способи реагування на них, а пріоритети змінилися Головним пріоритетом станом на

тепер є вирішення нагальних проблем, однією з яких стало масове переміщення населення як територією нашої держави, так і за її межі. Люди відчули гостру потребу в соціальному захисті, психологічній реабілітації, психологічній та матеріальній допомозі, позаяк значного зросту набула категорія населення, що має статус внутрішньо переміщеної особи. До зазначеної категорії також належать і вимушені переселенці.

Згідно з керівними принципами ООН з питання переміщення осіб усередині країни, особи, переміщені всередині країни, визначаються як люди або групи людей, які були змушені рятуватися втечею або покинути свої будинки або місця проживання через наявність або для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини або стихійних лих, техногенних катастроф, і які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон країни [10].

Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру, а в умовах сьогодення – широкомасштабного вторгнення російської федерації [20].

Усталеним юридичним поняттям є внутрішньо переміщені особи (ВПО). Проте їх також називають «вимушеними переселенцями» чи «переселенцями». Внутрішньо переміщеними особами можна називати усіх, хто покинули домівки через війну та перемістились у межах країни – незалежно від наявності довідки ВПО.

Варто зауважити, що поняття «внутрішньо переміщена особа» є первинною (загальним поняттям), а поняття «переміщенець» та «переселенець» – її складниками, які наділені власними особливостями, і їх синонімізація є неправильною. Втім, якщо вести мову про підвид поняття «внутрішньо

переміщена особа» «переселенець», то можна провести паралель із поняттям «біженець» у частині підстав, які спонукають суб'єкта до зміни постійного місця проживання: обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи, політичних переконань, уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. Отже, поняття «мігрант» і «біженець» є паралельними правовими категоріями, тоді як поняття «внутрішньо переміщена особа», «переселенець», «переміщенець» – родовидовими.

В умовах воєнного стану суттєвою проблемою постає вимушене переселення людей із зон збройних конфліктів у більш безпечні місця. Разом з тим під час евакуації у переселенці стикаються з проблемами та ризиками як під час подорожі, так і по прибуттю до місця призначення. Ясна річ, такі проблеми носять різний характер у тих людей, хто пересувається у межах України, й тих, котрі вирішили евакуюватися за кордон. Поряд з цим, майже всі категорії переселенців (як дорослі, так і діти), вимушених залишити своє житло, тікаючи від війни, та оселяючись в інших містах чи країнах, стикаються з проблемою адаптації до нових умов життя. Адже це має стосунок не лише до рівня матеріального забезпечення, але й особливостей пристосування до нових, незвичних та інколи й незручних умов соціального оточення. Такий перебіг подій може призвести до повторної психологічної травматизації, і як наслідок – появи деструктивних психічних станів, зростання агресивних та саморуйнівних настроїв, загострення адиктивності й інших негативних наслідків. Зазвичай це пов'язано із складнощами адаптації у новому соціальному середовищі та наштовхує переселенця на прагнення повернутися додому, незважаючи на ризики та небезпеку. Саме через це психологи, соціальні педагоги, волонтери, представники допомагаючих професій, небайдужі люди, які допомагають вимушеним переселенцям, мають чітко усвідомлювати особливості їхнього пристосування та звикання до нових умов життя задля своєчасної організації

профілактики, спрямованої на мінімізацію ризиків дезадаптованості переміщених осіб у незвичному середовищі.

### **1.3. Досвід роботи з вимушеними переселенцями у місті-фортеці Кривий Ріг**

Станом на зараз, як засвідчує досвід, через наше місто перемістилося понад 120 тисяч осіб, серед них – 20 тисяч дітей-переселенців. У нашому місті створено центри для переселенців з Херсону, Маріуполя, Бахмута, Авдіївки та інших міст і селищ, які потрапили під окупацію чи були зруйновані ворожими обстрілами. Злагоджена робота з вимушено переміщеними особами надає можливості кожному з них відчутти себе захищеним, потрібним, незабутим. Різноманітні об'єднання, центри, громадські організації, пункти незламності та заклади освіти, волонтерські спільноти здійснюють надання психологічної, гуманітарної, медичної, матеріальної допомоги переміщеним особам з числа вимушених переселенців. На особливу увагу заслуговують дитячі центри. Так, наприклад, у квітні 2023 року за рахунок співпраці волонтерів із Кривого Рогу, Харкова, Полтави, Запоріжжя було відкрито дитячий простір «Простір дружній до дитини». У партнерстві з іншими організаціями діє центр для переміщених осіб «Посмішка». «Народний дім» являє собою своєрідну вхідну браму у наше місто. Ті, хто зупинився у ньому, мають можливість отримувати психологічну та медичну допомогу, житло, одяг, їжу, а якщо виникає потреба – прямувати далі.

Особливим аспектом надання психосоціальної допомоги різним верствам населення постає організація об'єднань на базі освітніх закладів. Свою допомогу запропонували вчительська спільнота та соціально-психологічна служба міста.

Цікавими інноваціями постали шелтери (будівлі, забезпечені усім необхідним для проживання – генератори, вода, їжа, постіль, одяг та засоби особистої гігієни).

25-26 квітня 2023 р. наше місто відвідали Міжнародне об'єднання ВПО України, метою якого була організація та забезпечення понад п'ятсот послуг для внутрішньо переміщених осіб, враховуючи дорослих, дітей, та осіб з особливими потребами.

У Кривому розі функціонує соціально-психологічна служба на чолі з методистом, психологом Комунального закладу «Інноваційно-методичний центр «Криворізької міської ради Юлією Якубовською, фахівці якого опікуються питаннями підтримки вимушених переселенців.

Також діють гарячі лінії контакт-центрів при виконкомах районних у місті рад, які надають переміщеним особам необхідну інформацію щодо матеріальної підтримки та соціального захисту (Контакт-центр 1520, <https://spilkuisia.kr.gov.ua/>). Зазначені служби ефективно між собою взаємодіють, що надає можливості забезпечувати повноцінний психологічний та соціальний розвиток вимушених переселенців, отримання ними комплексної психотерапевтичної допомоги та адаптації до нових умов життя й побуту.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, виходячи із зазначеного вище, можна зауважити, що сприянню адаптації переселенців у нове соціальне середовище слугують інформаційні кампанії, різноманітні центри та об'єднання, організаторами яких виступають волонтери, фахівці соціальних і психологічних служб та практичні психологи. Цей процес відбувається як із залученням засобів масової інформації, так і з використанням інтернет-мереж та груп різноманітних меседжерів (Facebook, WhatsApp, Telegram, Viber та ін.). Завдяки організації такої психологічної допомоги фахівцями досягаються такі цілі:

- інформування переселенців про наявний перелік послуг;
- налагодження контактів переселенців як одне з одним, так і з волонтерськими та благодійними організаціями;
- формування по відношенню до переселенців сприятливої атмосфери у місцевій спільноті;
- привертання уваги міжнародних спільнот до питань захисту переселенців;
- залучення нових волонтерів та представників допомагаючих професій (медики, психологи, вчителі соціальні педагоги, усі небайдужі та ін.) до надання допомоги переселенцям.



## РОЗДІЛ 2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

### 2.1. Обґрунтування форм та методів роботи

Вибір методик для проведення дослідження зумовлений тим, що вони мають бути зорієнтовані на міжособистісних стосунках вимушених переселенців одне з одним, на їх прагненні спілкування та взаємодії з місцевим населенням, адаптації та реабілітації. Задля досягнення цієї мети ми використали опитувальник Куна-Макпартленда «Хто я?» та соціометричну методику, розроблену Я.Морено [13, 14]

Тест Куна-Макпартленда «Хто я?» спрямований на вивчення характеристик рольової ідентичності особистості. Опитуваний має відповісти на 20 запитань «Хто я», що пов'язані з особистою ідентичністю. Відповіді слід фіксувати швидко. Відповідаючи на запитання, респондент визначає ролі й характеристики, з якими себе ототожнює. Також підраховуються кількість ролей в кожній категорії, що дозволяє дійти висновку про домінуючу сферу (сімейна, міжособистісна, професійна та ін.) та ролі в житті опитуваного.

Соціометричний метод розроблено Я.Морено задля дослідження позицій індивідів в системі формальних та неформальних стосунків. За його допомогою здійснюється опис статусно-рольової структури групи і досліджуються взаємовідносини між її членами (симпатії, антипатії одне до одного та ін.).

Надійність процедури соціометричного опитування залежить передусім від правильного вибору критеріїв соціометрії (запитання), що передбачає попереднє знайомство зі специфікою групи.

Респондентам були поставлені такі запитання: «З ким з вашого оточення ви би розпочали професійну кар'єру?», «З ким зі своїх знайомих ви би погодилися вести спільний бізнес?» (формальний критерій), «Кого із ваших знайомих ви запросили би до себе в гості?» «З ким зі своїх знайомих ви би поїхали подорожувати?» (неформальний критерій).

За результатами дослідження було визначено лідерів, аутсайдерів та ізольованих групи переселенців за формальними й неформальними критеріями, що передбачено завданнями нашого дослідження.

Безпосередньо психологічна підтримка реалізується та здійснюється за допомогою таких видів і засобів: анкети, опитувальники, інтерв'ю, ведення робочих аркушів та щоденників, пам'ятки-дорадники, поради, інструкції щодо виконання покрокових порад у певних напрямках.

В умовах сьогодення активними формами роботи з вимушеними переселенцями можуть бути різноманітні соціальні проєкти, зокрема: проєкти, спрямовані на збір коштів для закупівлі необхідних речей для вимушених переселенців (ярмарки, благодійні акції, майстер-класи); проєкти, спрямовані на задоволення конкретних матеріальних потреб вимушено переміщених осіб (збір книг, одягу, засобів гігієни, побутових речей та техніки); проєкти, зацентровані на підтримку фізичної активності (толоки, спільні прибирання та допоміжні роботи тощо), на підтримку психологічної активності (рефлексивні зустрічі, групові консультації, воркшопи), на підтримку освітньої діяльності (тренінги, розмовні клуби, освітні курси).

Цікавим, на наш погляд, засобом психологічної допомоги є створення покрокових алгоритмів з надання допомоги. Наприклад, план допомоги тим, хто залишив свої домівки, можна представити у вигляді покрокових порад:

Крок 1. Запитати своє близьке оточення (рідні, друзі, однокласники, учителі, сусіди), чи мають вони зв'язки із вимушеними переселенцями та чи знають про їхні потреби:

Крок 2. Отримати інформацію про наявність у вашому населеному пункті центрів проживання чи підтримки для вимушених переселенців.

Крок 3. Організувати групу однодумців із однокласників, вчителів, друзів та батьків.

Крок 4. Відвідати місце проживання / підтримки / зустрічей / заходів для вимушених переселенців та разом з групою поцікавитися про їх нагальні потреби.

Крок 5. Разом із групою однодумців порівняти потреби вимушених переселенців та власні ідеї, визначити конкретні цілі, ресурси та можливості, які можна задіяти для їх підтримки (розв'язання конкретної проблеми чи задоволення потреби).

Крок 6. Скласти план дій, визначити часові межі втілення ідей та очікувані результати.

Крок 7. Реалізувати ідеї підтримки вимушених переселенців.

Крок 8. Проаналізувати результати, яких вам вдалося досягти та дійти конкретних висновків.

Крок 9. Збирати нові ідеї для наступних проєктів підтримки вимушених переселенців.

Дієвою формою роботи із вимушено переміщеними особами постає робочий аркуш для учнів та їх батьків, основною ідеєю якого є з'ясувати, як допомогти тим, хто покинув свої домівки. Батьки разом із дітьми відповідають на питання: «Що ми можемо зробити разом із однокласниками, батьками, вчителями, школою на рівні громади (села, міста)?» Особливу увагу в робочому аркуші зацентовано на індивідуальних співбесідах з учасниками групи з обов'язковою відповіддю на запитання: «Що в даних умовах ми можемо зробити найкращим чином, на чию допомогу ми можемо розраховувати?», «Без чиеї допомоги та підтримки я не зможу виконати дане завдання?». Інколи бажано фіксувати на такому аркуші те, чого не потрібно робити чи говорити.

Однією з форм роботи, що, на наш погляд, заслуговує на увагу, є рекомендації та побажання. Представникам допоміжних професій (психологу, медичному працівнику, вчителю, волонтеру, соціальному працівнику, тому, хто здійснює надання допомоги) варто ставитися до людини з турботою, уникати категоричних суджень та висновків, не ятрити їй душу, не цікавитися подробицями колишніх подій, не зупинятися на чутливих моментах тощо.

Як нам видається, цікавим засобом психологічної допомоги є уміння слухати та підтримувати емоції й почуття. Саме таке спілкування допомагає

встановити контакт, зберегти ресурси та демонструвати людині позицію перебування поруч.

Всесвітньо відомим прийомом роботи у складних умовах є вправа «Потурбуйся про себе», змістом якої є стабілізація через заземлення та дихання.

Вищеперераховані техніки нами були використані у роботі з вимушеними переселенцями, які розташувалися на базі Криворізької загальноосвітньої школи №14 за адресою – вулиця Володимира Великого 34Б – у кількості 148 осіб. З них 23 школярів, 7 дошкільників, 38 літніх людей та решта 80 – дорослі. Дослідження проводилося з вересня по жовтень 2022 року.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Результати опитування за методикою Куна-Макпартленда «Хто я?» [14] дають змогу зробити висновок, що опитуваним з групи школярів і літніх людей було досить важко відповісти на поставлене запитання. Жоден із респондентів не дав 20 відповідей, як було зазначено в інструкції. Більшість названих ролей (38) належать до сфери міжособистісних (сімейних). Наприклад, «мама», «донька», «син», «онука», «дідусь», та ін. Решта відповідей стосувалися навчання дітей у школі та поза нею. Інші ролі (30) є суто індивідуальними та стосуються інтересів і захоплень опитуваних. Наприклад, серед дорослих були зафіксовані такі назви: «волонтер», «помічник», «лікар», «менеджер», «продавчиня» та ін. Отже, виконання даного завдання дозволило отримати інформацію щодо рольового діапазону представників даної групи.

Використана нами соціометрична методика надала можливості визначити статус представників даної групи. У опитуванні взяли участь 24 дорослих переселенці.

За даними формального опитування бачимо, що серед присутніх 12 осіб – це лідери (мами, сестри, вчителі та вихователі); 9 осіб – дорослі, що отримали невелику кількість виборів (незнайомі люди, ті, хто мало посміхається,

постійно сумує, замкнені в собі); ізольованих 3 особи (неконтактні, тривожні, агресивні).

За неформальним критерієм серед переселенців 13 осіб – лідери; невелику кількість виборів отримали 6 респондентів, ізольованих – 5 осіб.

Отож, дані соціометрії дозволили отримати інформацію про те, що серед переселенців є особи, які ні з ким не взаємодіють. Є такі, хто комунікує і взаємодіє не з тими, кого обрали для спілкування (або з ким би хотіли взаємодіяти). Варто також зазначити, що серед дорослих знайшлися й такі (троє осіб), хто як за формальним, так і за неформальним критерієм проявили себе як ізольовані. Спостереження показало, що такими особами виявилися ті, хто проявляє агресію, небажання й невміння спілкуватися та діяти, знаходиться у постійному страху й тривожності. Ці люди не мають бажання комунікувати, втратили інтерес до життя, засмучені через те, що довелося покинути власну домівку, незадоволені тими ролями, які виконують, не можуть погодитися із запропонованими їм місцями для праці, хоча вдячні за надану можливість жити в належних умовах (гуманітарна та психологічна допомога).

### **2.3. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям**

Широкомасштабне вторгнення російської федерації в нашу державу змусило багатьох людей залишити свої домівки, рятуючись від війни, перетворившись на вимушених переселенців. Такий перебіг подій більшою або меншою мірою спричиняють вплив на кожного, однак вияв емоцій та реакції у всіх відрізняються широким спектром виявлення. Переважній більшості таких людей здається, ніби життя зупинилося, втрачається розуміння того, що відбувається навколо. Людина може впасти в апатію, заціпеніння, відчуває страх, хвилювання, постійну тривогу. У когось подібні реакції мають слабкий прояв, в інших – важчий, що спричиняє у вимушених переселенців появу посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На реакцію людини впливає

низка чинників, таких як характер та масштаб пережитого, фізичне здоров'я, культурні традиції, вік та ін. Кожен намагається впоратися з негараздами і має задля цього сили й можливості, проте, як засвідчує досвід, люди, яким було надано належну психологічну та соціальну підтримку, краще долають труднощі та негаразди, аніж ті, хто намагався впоратися з проблемою самотужки. Тож, як нам видається, надання коректної психологічної допомоги вимушеним переселенцям є важливим допоміжним елементом їх адаптації та реабілітації.

Тож у поданих нижче методичних рекомендаціях нами зацентовано увагу на питанні надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Проблема психотравми та її розв'язання полягає не лише в розвитку в нашій державі системи соціального захисту, але й з просвітницькою роботою в суспільстві. На жаль, на разі так складаються обставини, що травма стає невід'ємною частиною нашого життя, тому люди мають бути більш обізнаними в тому, що являє собою психологічна травма, посттравматичний синдром та шляхи надання першої психологічної допомоги. Біда, яку принесла в Україну війна, змушують активізуватися найкращі людські ресурси – співчуття, небайдужість, взаємодопомогу, підтримку. Повсюдна активізація волонтерського руху є тому підтвердженням.

Поряд з цим методичні рекомендації стануть у нагоді як для фахівців, задіяних у наданні психологічної допомоги (соціальні працівники, лікарі та ін.), так і для широкого загалу осіб (волонтери, активісти, небайдужі люди, готові допомогти).

Тому, хто здійснює психологічну допомогу, варто вміти правильно спілкуватися з людиною, яка отримала психологічну травму внаслідок пережитої кризової ситуації. Ті, хто пережили кризову подію, ймовірно, перебувають у пригніченому стані, відчуваючи тривогу та збентеженість, дехто може звинувачувати у тому, що сталося, себе або близьких. Задля того, аби допомогти людині пережити стрес, відчути себе в безпеці, треба самому зберігати спокій та виявляти розуміння. Важливо вміти вислухати чийось сповідь про пережиті події, проте не варто примушувати людину розповідати

про щось, якщо вона сама не захоче цього зробити. Разом з тим для такої людини важливим є те, аби хтось просто знаходився поруч. У такому випадку людину треба запевнити, що підтримка поряд, у разі якщо вона виявить бажання виговоритися. Також можна запропонувати їжу або склянку води.

Важливим елементом психологічної допомоги є вміння слухати людину, щоби краще зрозуміти обставини, в яких вони опинилися, заспокоїти та надати те, чого вона потребує. Під час розмови з такою людиною слід слухати, демонструючи очима увагу, чути, що конкретно її непокоїть, відчувати її біль та переживання, висловлюючи емпатію та співчуття.

Починаючи діалог з вимушеними переселенцями, що потребують підтримки, варто дотримуватися таких правил:

- поважати статус, культурні та релігійні уподобання людини;
- представитися, назвавши своє ім'я або належність до тієї чи іншої організації;
- запитати, якої саме допомоги людина потребує;
- по можливості забезпечити комфортне та сприятливе місце для спілкування;
- вислухати та спробувати заспокоїти;
- не змушувати вимушених переселенців розповідати про пережите;
- уважно вислухати, якщо хтось виявить бажання поговорити про пережиті події;
- підтримувати зоровий контакт під час розмови.

Отже, необхідну інформацію для тих, хто надаватиме психологічну допомогу вимушеним переселенцям, представлено нами у вигляді окремої пам'ятки-дорадника для дорослих та для дітей.

### **Як ТРЕБА говорити й діяти з дорослим:**

- забезпечити тихе місце для розмови, у якому людина почуватиметься комфортно;

- дотримуватися правил конфіденційності та не розголошувати інформацію, у якій людина озвучила особисті дані;
- перебувати поряд з людиною, однак триматися на певній відстані, враховуючи стать, вік та віросповідання;
- демонструвати увагу, спокій та вміння слухати (наприклад, схвальні рухи головою чи короткі стверджувальні репліки);
- надавати співрозмовникові у доступній, зрозумілій формі чітку та об'єктивну фактичну інформацію;
- висловлювати емпатію та співчуття, коли люди ведуть мову про свої почуття, пережиті події чи втрату («Який жаль...», «Я розумію, як Вам важко...»);
- відзначити зусилля, яких доклала людина аби знайти самостійно вихід із важкої ситуації;
- помовчати разом із людиною, якщо вона цього потребує.

### **Як ТРЕБА говорити й діяти з дитиною:**

- спокійно та уважно вислухати дитину, приймаючи та поважаючи її почуття («Так, я тебе слухаю», «Я розумію, що ти стурбований, засмучений, сердитий»);
- продемонструвати дитині розуміння її бажань, надавши можливість уявити це («Мені би хотілося, аби всього цього не було, щоб усе було спокійно й переживання минулися...»);
- ставити запитання, що спонукатимуть дитину до відкритого діалогу («Я уважно слухаю тебе», «Усе, що ти говориш, дуже важливо», «Ти можеш розповісти, якщо хочеш, ще більше...»);
- концентрувати увагу дитини на можливостях та рішеннях проблем, а не на самих проблемах;
- ставитися до дитини неупереджено та з розумінням, проявляти чуйність і співчуття;



- допомогти дитині висловити свої почуття за допомогою гри, малювання, розмови тощо;
- порадити дитині, як треба реагувати на запитання інших дітей (наприклад, якщо вони цікавляться моментом перебуванням у бомбосховищі під час обстрілів чи якщо хтось із батьків чи близьких людей дитини постраждав, був поранений або загинув).

### **Як НЕ ТРЕБА говорити й діяти (з дорослими та дітьми):**

- змушувати людину розповідати, які події вона пережила та переживає;
- перебивати чи квапити людину (дивитися на годинник, говорити швидко, стукати по столі пальцями та ін.);
- торкатися співрозмовника, якщо відсутня впевненість, що цього дозволяють її культурні чи релігійні традиції;
- оцінювати дії людини;
- говорити «Ви повинні радіти, що вижили», «Ви не маєте так почуватися» тощо;
- надавати неіснуючу інформацію;
- використовувати спеціальну термінологію;
- давати обіцянки й запевнення, виконання яких ви не гарантуєте;
- переказувати співрозмовнику розповіді, якими ділилися інші люди;
- озвучувати власні проблеми;
- говорити й поводитися так, ніби маєте можливість вирішити за людину всі її негаразди;
- позбавляти співрозмовника віри у власні сили й здатність бути самодостатнім;
- характеризуючи інших людей, використовувати негативні епітети (наприклад, називати когось «божевільним», «схибленим» тощо).

Якщо людина ділиться з вами відчуттям нереальності подій, що відбуваються, відчуженості, тоді задля поновлення контакту з навколишнім середовищем попросіть її впертися ногами в підлогу, допомагаючи поплескати

своїми долонями або пальцями по колінах; зацентуйте увагу людини на будь-яких нейтральних предметах навколо, почути чи доторкнутися до чогось. Попросіть розповісти, що вона бачить і чує, зосередитися на своєму диханні та робити повільно вдих-видих.

Існує три стрижневих правила надання першої психологічної допомоги – *дивитися, слухати й спрямовувати*. За їх допомогою можна оцінити масштаб пережитих вимушеними переселенцями подій, знайти індивідуальний підхід до кожного, зрозуміти їх потреби й порадити звернутися туди, де вони отримають практичну допомогу та необхідну інформацію.

**ДИВИТИСЯ:** необхідною є перевірка безпекових умов, оцінка навколишньої ситуації: чи знаходяться поряд люди, які потребують задоволення основних життєвих потреб чи перебувають у стані важкого дистресу.

**СЛУХАТИ:** необхідно звертатися до людей, які потребують підтримки, з'ясувати, що конкретно їх турбує, вислухати та за можливості заспокоїти.

**СПРЯМОВУВАТИ:** вимушені переселенці, які пережили травмуючу подію, зазвичай почуваються незахищеними, відрізнаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони позбавлені звичної підтримки та пережили стресові події. Спрямувати людей туди, де вони можуть отримати практичну допомогу – одна з базових цілей першої психологічної допомоги. Зазвичай перша психологічна допомога є разовим втручанням, що має на меті перебування разом з людиною короткий проміжок часу. Задля подальшого відновлення слід мотивувати людей застосовувати власні вміння давати раду життєвим ситуаціям. Допоможіть людині самостійно опанувати себе та відновити контроль над ситуацією.

Коли і яким чином завершується надання допомоги, залежить від масштабу пережитих переміщеними особами подій, від ролі та функцій того, хто її надає, та від потреб людей, яким надається допомога. Варто послуговуватися власною оцінкою ситуації, потреб людей, які звернулися по допомогу, та власних потреб. За необхідності людей треба поінформувати щодо

припинення надання допомоги. Якщо ви направили людей до інших служб підтримки, слід пояснити, що вони можуть очікувати від цих служб та переконатися, що людина має необхідну інформацію для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким виявився досвід спілкування з людиною, варто наприкінці зустрічі побажати їй успіху та налаштувати на позитив.

Задля спрощення процедури реєстрації вимушених переселенців та їх адаптації в нових умовах, урядовою ініціативою з питань переселенців (<http://vro.gov.ua>) розроблено різноманітні схеми та поради. Робочими групами на місцях розробляються дорожні карти із зазначенням адрес та контактів державних і громадських установ, які мають можливість надати допомогу у вирішенні наявних проблем вимушених переселенців. Варто зауважити, що станом на тепер не у всіх вимушених переселенців є можливість доступу до інтернет-ресурсів, тому за можливості варто запропонувати їм друковані матеріали «Як це працює та куди звертатися».

Подібну допомогу можуть надавати не лише фахівці з психології чи медицини. Першу допомогу вимушеним переселенцям можна надавати у будь-якому безпечному місці або в місцях надання допомоги постраждалим, зокрема і в соціальних центрах та центрах зайнятості.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Таким чином, реалізація допомоги вимушеним переселенцям є важливим аспектом психологічної допомоги як системи заходів, спрямованих на подолання актуальних проблем (вимушене позбавлення або втрата рідної домівки, комфортних та звичних умов життя й побуду, складні процеси адаптації до нових умов тощо).

Обґрунтування форм та методів роботи з вимушеними переселенцями, результати дослідження та вивчення досвіду продемонстрували цікаві форми і засоби роботи з вимушеними переселенцями різного віку та різних категорій (дорослі, діти, особи з особливими потребами, представники групи ризику та ін.).

## ВИСНОВКИ

Згідно з темою нашої роботи «Методи і засоби психологічної допомоги вимушеним переселенцям» нами здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури, обґрунтовано форми й методи роботи та розроблено методичні рекомендації з надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям.

Аналіз літератури показав, що вимушено переміщені особи – це така категорія людей, яка змушена залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини. Такі люди є особливо вразливими та потребують психологічної допомоги, підтримки й опіки. Психологічна допомога та психологічний супровід представлені такими видами: консультування, профілактика, корекція, адаптація, реабілітація діагностика.

Сучасна українська наукова спільнота (Л.Карамушка, В.Панок, Т.Титаренко, С.Уварова та ін.), представники науково-дослідницьких організацій, закладів вищої освіти, науково-дослідницьких центрів особливу увагу приділяють не лише видам, а й методам та засобам психологічної допомоги вимушеним переселенцям.

На підставі аналізу існуючих підходів нами розроблено методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Як нам видається, найбільш дієвим в умовах сьогодення є вміння слухати людину, щоби краще зрозуміти обставини, в яких вони опинилися, заспокоїти та надати те, чого вона потребує. Під час розмови з такою людиною слід слухати, демонструючи очима увагу, чути, що конкретно її непокоїть, відчувати її біль та переживання, висловлюючи емпатію та співчуття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. *Бібліотека психологічної та соціальної допомоги*. URL : <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61> (дата звернення: 18.11.2022)
2. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. *Вчитель*. URL : <https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psychologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyam-vnutrishno-peremishhenyh-osib/> (дата звернення 22.11.2022)
3. Великодна М.С., Колісник Л.О., Шестопалова О.П., Шило О.С., Депутатов В.О. Стрес-реакції, травма та посттравматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. Випуск 1 (57). т.2. С. 81-97.
4. Войтенко О.В. Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : збірник матеріалів XI-тої Всеукр. наукової Інтернет-конференції, 10-11 жовтня 2022 р. / гол. Ред.. Сафін О.Д. Умань. 142с. С.47-51. URL : <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97-2022-1.pdf#page=47> (дата звернення: 25.12.2022)
5. Гундертайло Ю.Д. Особливості психологічної допомоги впо в сучасних реаліях. *Всеукраїнський науково-практичний семінар : тези доповідей*. IX-ті Гротівські читання РАКУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин, 2017. С.54-58. URL :

<http://www.ndu.edu.ua/storage/2017/%D0%A0%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F-%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%B9-%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83-09.06.2017.pdf> (дата звернення 22.11.2022)

6. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі. *Практичний психолог : Школа*. №05. 2014. С.37-40.

7. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Вступ до спеціальності : Практична психологія : Курс лекцій і практикум (навчальний посібник). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208с.

8. Енциклопедія практичної психології «Психологіс» URL : [http://psychologis.com.ua/psihologicheskaya\\_pomosch.htm](http://psychologis.com.ua/psihologicheskaya_pomosch.htm)

9. Карамушка Л. Психолого-організаційні технології: зміст, структура, види та форми реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №1 (25). 2022. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/731364/1/document6\\_25.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/731364/1/document6_25.pdf) (дата звернення 15.03.2023)

10. Керівні принципи ООН з питань внутрішнього переміщення всередині країни. URL : <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/IDPersons/GPUkrainian.pdf>

11. Кісарчук З.Г. Кататимно-імагінативна психотерапія. Основи психотерапії. Навчальний посібник / під заг.ред. К.В.Сєдих, О.О.Фільц, Н.С.Завацька. Полтава : Алчевська : ЦПК, 2013. С.73-96.

12. Кравченко О.О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини *Габітус*. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.44> URL : <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/44.pdf> (дата звернення: 15.03.2023)

13. Метод соціометрії Я.Л.Морено URL : [https://www.researchgate.net/publication/343126606\\_METOD\\_SOCIOMETRII\\_AL\\_MORENO](https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO) (дата звернення: 18.11.2022)

14. Методика «Хто Я?» Куна – Макпартленда (модифікована Савіна М.І.). Навчально-методичні проблеми розробки сценаріїв реалізації конструктивних функцій етнокультури в інформаційному суспільстві : посібник / М.-Л.А. Чепи, М.І. Савіна, С.Є. Солодчук [та ін.]. / за редакцією Чепи М. К. : Педагогічна думка, 2015. 80 с. С.35. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/10060/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4\\_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/10060/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf) (дата звернення: 18.11.2022)

15. Макарова О.П. Методи діагностики, реабілітації та профілактики посттравматичних станів. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : збірник тез II Міжнар.наук.-практ.конф. Київ : ДНДІ МВС України, 2021р. 336с. С.202-205.

16. Макарова О.П. Психологічна допомога постраждалим під час воєнного конфлікту. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. [Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції]. С.189-192. ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-5480-5942>. URL : [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/16037/Psykholohichna%20dopomoha Makarova 2022.pdf?sequence=1](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/16037/Psykholohichna%20dopomoha%20Makarova%202022.pdf?sequence=1) (дата звернення: 18.11.2022)

17. Оржель О. Соціальна місія університету під час воєнного часу в суспільстві знань. *Міжнародний науковий журнал «Університети і лідерство»*. 13 (2022). С.26-36.



18. Панок В.Г. Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультації : навч. посіб. / В.Г.Панок, Я.В.Чапак, Я.Ф.Андрєєва / за заг.ред. В.Г.Панка, І.М.Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. 2019. 384с.

19. Панок В.Г. Психологічна служба : навч. посіб. для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488с.

20. Права та обов'язки внутрішньо переміщених осіб URL : <https://legalclinics.in.ua/consult/consultation-21-03-2020-7/>

21. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З.Г.Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2017с.

22. Соловйова В. Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення. *XVI міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика»* : програма і матеріали, 17 лютого 2017 р., Київ, Україна / Т-во конфліктологів України, Міжнар. каф. ЮНЕСКО «Права людини, мир, демократія, толерантність та взаєморозуміння між народами» в НаУКМА [та ін.]. Київ : [б. в.], 2017. С. 29-31.

23. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96с.

24. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: навч. метод. посібник. Вінниця, 2014. 102с.

25. Уркаєв В.С., Плєскач Б.В. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Випуск 13. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, Вінниця; Видавець ФОП Рогальська О.І. 2017. С.74-91.

26. Ушакова І.М. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту.

І.М. Ушакова, О.В.Чернова. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 242-251.

27. Федоренко Р.П., Шкарлатюк К.І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ.в ищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації. Луцьк : Східноєвроп.нац. університет імені Лесі Українки, 2012. 237с. URL :

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/770/3/psychkons.pdf> (дата звернення: 22.03.2023)

28. Фролова О. Перша психологічна допомога вимушеним переселенцям. URL :: <http://iqholding.com.ua/articles/persha-psikhologichna-dopomoga-vimushenim-pereselentsyam> (дата звернення: 22.03.2023)

29. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С.Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL : <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf> (дата звернення: 22.03.2023)