**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТ СЕРЕД ВПО.**

**1.1. Визначення та класифікація внутрішньо переміщених осіб.**

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це особи, які змушені залишити свої місця проживання через збройний конфлікт, природні катастрофи, або інші форс-мажорні обставини, але не перетинають міжнародних кордонів. Відповідно до визначення, наданого Верховним Комісаром ООН у справах біженців (UNHCR), ВПО залишаються в межах своєї країни, але потребують допомоги через зміни у їхньому житті, що викликані переміщенням. Основною метою визначення категорії ВПО є забезпечення прав та захисту осіб, які, незважаючи на тимчасове переміщення, не мають можливості повернутися до своїх домівок через продовження конфлікту чи інші обставини.

Згідно українського законодавства. 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 [3].

Фактично, ВПО, це особи, які підпадають під визначення вимушені переселенці, але які, покинувши місце свого постійного проживання, залишаються в країні своєї громадянської належності та можуть користуватися її захистом. Специфіка внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, що, будучи громадянами держави і залишаючись на її території, вони знаходяться під винятковою юрисдикцією і захистом своєї країни, навіть якщо сама держава і не в силах забезпечити такий захист. Тому надання допомоги таким особам з боку міжнародних органів може кваліфікуватися як втручання у внутрішні справи держави. Міжнародними органами, що надають допомогу внутрішньо переміщеним особам є: Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, Міжнародний комітет Червоного Хреста, Міжнародна організація з міграції. Спеціальний представник ООН у справах осіб, переміщених всередині країни.

Однією з основних причин внутрішнього переміщення є збройні конфлікти, які змушують людей залишати свої домівки через небезпеку для життя та здоров'я. Наприклад, в Україні війна на сході країни призвела до того, що мільйони людей були змушені залишити свої домівки. Іншими прикладами є конфлікти в Сирії, Південному Судані та інших регіонах. Внутрішні переміщення через конфлікти часто супроводжуються насильством, руйнуванням інфраструктури та соціальними потрясіннями.

Природні катастрофи, такі як землетруси, повені, урагани і інші екологічні катастрофи, також є причинами внутрішнього переміщення. Наприклад, після потужного землетрусу в Гаїті у 2010 році, мільйони людей були змушені залишити свої домівки. Такі переміщення часто є тимчасовими, але можуть перерости в довгострокові або постійні, якщо катастрофи руйнують житлові зони та інфраструктуру. Екологічні проблеми, такі як зміна клімату, дефіцит води та деградація земель, також можуть змушувати людей залишати свої домівки. Економічні кризи, які викликані спадом економіки або іншими факторами, також можуть призводити до переміщень, коли люди шукають кращих умов для життя та роботи.

ВПО можна класифікувати *за різними критеріями*.

**За причинами переміщення**, як зазначалося вище, вони можуть поділятися на конфліктні переміщення та переміщення внаслідок природних катастроф і екологічних чи то економічних факторів.

**За віком та статтю** можна виділяти такі групи:

* діти та підлітки. Ця група включає неповнолітніх осіб, які потребують особливого захисту та допомоги через їхню вразливість та необхідність у захисті. Діти можуть страждати від травм, нестачі освіти та психологічних проблем. Спеціальні програми підтримки повинні бути спрямовані на забезпечення освіти, безпеки та розвитку дітей у кризових ситуаціях
* Жінки, особливо ті, які є головами сімей, часто стикаються з додатковими труднощами, такими як ризики насильства, проблеми з доступом до медичних послуг та економічна нестабільність. Вони мають свої специфічні потреби, включаючи захист від насильства і доступ до медичних послуг. Програми підтримки повинні включати допомогу в питаннях здоров’я, забезпечення прав і захисту від насильства.
* чоловіки. Часто стикаються з соціальною та економічною маргіналізацією. Чоловіки, особливо ті, хто є головами сімей або має активні соціальні ролі, можуть стикатися з труднощами, пов'язаними з втратою соціального статусу і ролі в суспільстві. Психологічна підтримка і програми зайнятості є критично важливими для цієї групи.
* особи похилого віку та інваліди. Ці особи потребують спеціального догляду та підтримки і особливої уваги через обмежену мобільність та інші фізичні обмеження. Підтримка повинна включати медичне обслуговування, доступ до спеціалізованих послуг і адаптацію житлових умов.

**За стадією переміщення** ВПО виокремлюють осіб, що зазнали:

* короткострокове переміщення. Люди, які залишаються в нових місцях на відносно короткий термін, очікуючи на повернення додому після завершення конфлікту або катастрофи. Тимчасове житло, гуманітарна допомога та підтримка інтеграції є основними аспектами підтримки цієї групи. Короткострокові переміщення можна проілюструвати на прикладі мешканців Херсону, які були вимушені залишити свої домівки під час окупації міста російськими військами. Після звільнення Херсону восени 2022 року частина цих внутрішньо переміщених осіб повернулася додому. Тимчасове переміщення цих людей тривало декілька місяців, протягом яких вони отримували гуманітарну допомогу, тимчасове житло та підтримку у нових громадах. Після деокупації їхня мета полягала у поверненні додому та відновленні нормального життя в рідному місті.
* тривале переміщення. Особи, які стикаються з тривалими або постійними переміщеннями та не мають ясної перспективи повернення (на тривалий термін або назавжди). Вони потребують довгострокової підтримки, яка включає доступ до житла, освіти, медичних послуг і можливостей для економічної інтеграції. У таких випадках необхідно створювати стратегії, що включають забезпечення прав, доступ до ресурсів та соціальної підтримки Тривалі переміщення, на відміну від короткострокових, є більш складними. Наприклад, жителі Маріуполя, Бердянська та Сєвєродонецька були вимушені залишити свої домівки внаслідок тривалих бойових дій та окупації цих територій. У випадку Маріуполя та Сєвєродонецька, де руйнування набули масштабного характеру, повернення до цих міст у найближчий час є малоймовірним. Ці люди потребують довготривалої підтримки, що включає не лише тимчасове житло, але й доступ до освіти, медичних послуг, а також можливості для працевлаштування і соціальної інтеграції. Довготривалі переміщення змушують державу та міжнародні організації розробляти комплексні стратегії допомоги, які враховують як фізичні, так і психологічні потреби цих людей на довгий час.

**За рівнем інтеграції:**

* інтегровані ВПО. Особи, які успішно адаптувались до нового середовища, мають доступ до необхідних ресурсів і послуг, таких як житло, освіта та медичне обслуговування. Програми підтримки для інтегрованих ВПО можуть бути спрямовані на покращення якості життя та забезпечення соціальних зв'язків.
* неінтегровані ВПО. Люди, які стикаються з труднощами в інтеграції, такими як відсутність житла, безробіття, соціальна ізоляція і відсутність доступу до послуг. Для цієї групи важливо розробити програми підтримки, які включають надання тимчасового житла, допомогу в пошуку роботи і соціальні послуги.

Ця класифікація дозволяє краще розуміти різноманітні потреби внутрішньо переміщених осіб і розробляти ефективні програми соціально-психологічної підтримки для кожної категорії.

До 24 лютого 2022 р. в Єдиній інформаційній базі даних про внутрішньо переміщених осіб обліковувалися 1 млн. 470 тисяч осіб. Одним з наслідків збройної агресії проти України стало посилення процесів переміщення осіб на території України та за її межі. Станом на 3 січня 2023 р. кількість зареєстрованих ВПО становить 4 млн. 856 тисяч осіб, що не повною мірою відповідає кількості осіб, які зазнали внутрішнього переміщення [40].

Причиною такої невідповідності є, з одного боку, політика держави щодо необхідності отримання довідки про взяття на облік внутрішньо переміщених осіб, які здійснили переміщення, у разі їх бажання мати доступ до державних гарантій, реалізації в повному обсязі своїх прав і свобод. З іншого боку, частина громадян України, які зазнали внутрішнього переміщення, не звертаються до уповноважених органів для взяття їх на облік як ВПО, оскільки вони не мають такої потреби або на даний момент не пов’язують взяття на такий облік із задоволенням своїх потреб.

Разом з тим, за даними Міжнародної організації з міграції, станом на січень 2023 р. кількість ВПО в Україні становить понад 5,3 мільйона [39].

Внутрішньо переміщені особи потребують суттєвої підтримки з боку приймаючих громад, особливо на етапі адаптації після переміщення, а також подальшої інтеграції.

Суттєве збільшення кількості ВПО та розширення переліку їх потреб залежно від періоду переміщення потребує удосконалення підходів та спрямування зусиль приймаючих громад на розвиток ефективних механізмів соціальної адаптації, які створюють умови для подальшої успішної інтеграції ВПО за новим місцем проживання.

Надання різних видів допомоги та доступ до послуг для внутрішньо переміщених осіб часто пов’язані з необхідністю взяття таких осіб на облік. Наявна система не передбачає надання допомоги особам на період адаптації та не розрізняє потреби, які виникають безпосередньо після внутрішнього переміщення, як частину адаптаційного процесу та під час інтеграції у нових територіальних громадах.

1.2. Психологічні проблеми та психологічні аспекти переживання втрат у контексті ВПО

З початку надзвичайної ситуації люди в Україні, а також українські біженці зазнали впливу багатьох екстремальних стресових чинників. До них належать раптові зміни в повсякденному житті та планах, насильство, фізичні травми і хвороби, переїзд і розлука або втрата близьких, втрата домівок, речей і доходу, порушення режиму навчання, а в деяких регіонах – відсутність доступу до достатньої кількості їжі та води, а також до критичних послуг, таких як послуги з охорони здоров’я, соціального забезпечення, безпеки та правового захисту.

У випадку дітей несприятливі умови в надзвичайних ситуаціях, такі як піддання насильству і примусовому переміщенню, а також припинення звичної діяльності вдома і в школі, можуть порушувати когнітивний, емоційний, соціальний і фізичний розвиток.

Люди з раніше існуючими психічними розладами, які залежать від державних закладів охорони психічного здоров’я та соціальних служб і мереж підтримки, стикаються з додатковим ризиком залишитися без догляду через переїзд медичних та соціальних працівників. Більше, окрім триваючого стресового середовища та травматичних подій, із якими стикається загальне населення, повідомлялося про дефіцит психотропних препаратів, що може призвести до підвищеного ризику рецидиву у людей із хронічними психічними розладами. Особливо вразливі ті, хто живе в закладах тривалого перебування. Деякі з таких закладів були пошкоджені або зруйновані обстрілами, і людям, які там проживали, довелося переїхати до інших установ всередині країни чи за її межами. Міністерство охорони здоров’я (МОЗ) збирає інформацію про потреби таких закладів в Україні за підтримки ВООЗ і було виявлено, що деякі з них стикаються з критичною нестачею чистої води, їжі та лікарських засобів, а також персоналу. Національна статистика свідчить про те, що станом на травень 2022 року в Україні майже 44 000 дорослих і дітей проживали в інтернатах (закладах тривалого перебування) і майже 12 500 осіб отримували стаціонарні послуги в психіатричних лікарнях [2].

До війни показник поширеності більшості психічних розладів в Україні був аналогічним середньому показнику по регіону Східної Європи, за винятком великого депресивного розладу (поширеність якого становить 3,4% в Україні та 2,9% в регіоні загалом) [44]. Поширеність розладів, пов’язаних із вживанням алкоголю, є вищою в Україні (6,0%), ніж у всьому світі (1,5%), особливо серед чоловіків (11,5%), а епізодичне вживання алкоголю є поширеним явищем серед підлітків [42]. У 2018–2020 роках, за оцінками, 1,7% дорослого населення вживало ін’єкційні наркотики, переважно опіоїди [43].

Отриманий досвід ВООЗ в інших надзвичайних ситуаціях вказує на те, що війна проти України матиме як безпосередній, так і опосередкований вплив на психічне здоров’я та добробут населення. Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п’ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту в будь-який час впродовж останніх 10 років, має певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії або тривожності до психозу, і майже кожна 10 людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом [37]. Застосування цих оцінок до населення України (43,7 мільйони) [41] означало б, що 9,6 мільйонів людей можуть мати психічні розлади, а 3,9 мільйони осіб можуть мати середні або важкі розлади.

Окрім зазначених прогнозів щодо психічних розладів, які досягають діагностичних критеріїв захворювання, більшість населення, ймовірно, переживатиме стрес із загальними проявами, такими як відчуття тривоги та смутку, безнадія, труднощі зі сном, втома, дратівливість або гнів і незрозумілі соматичні симптоми (наприклад, біль). Усе це – нормальні реакції на ненормальну ситуацію, і для більшості людей ці симптоми з часом покращаться, особливо якщо вони зможуть задовольнити свої базові потреби та отримати доступ до соціальної підтримки. Те, як люди реагують на несприятливі ситуації, залежить від характеру ситуації, індивідуальних факторів, їхньої власної психологічної пружності (резильєнтності), раніше існуючих психічних розладів і підтримки, яку вони отримують.

В умовах триваючої війни та пов’язаного з нею психологічного виснаження люди в Україні все ще демонструють високий рівень резил’єнтності. Загалом громадяни України вірять у краще майбутнє країни та підтримують один одного різними способами, зокрема приймаючи ВПО, займаючись волонтерською діяльністю чи жертвуючи кошти на благодійність [25; 38].

У контексті допомоги ВПО у світі здебільшого використовують поняття “Mental health and psychosocial support” (MHPSS) – психічне здоров’я та психосоціальна підтримка (далі – ПЗПСП). Під ПЗПСП треба розуміти будь-яку підтримку, що сприяє психічному здоров’ю та психосоціальному благополуччю людей. Ідеться як про лікування ПТСР, так і про використання ресурсів громади для відновлення відчуття благополуччя. Якщо раніше основні зусилля гуманітарної допомоги в кризових ситуаціях були зосереджені на задоволенні базових потреб (забезпечення водою, їжею і т. ін.), то останні тенденції полягають у включенні ПЗПСП у стандартні підходи до розроблення і реалізації гуманітарної допомоги в кризових ситуаціях як на національному рівні, так і в міжнародних організаціях.

Збірний термін ПЗПСП використовується в Керівництві Міжвідомчого постійного комітету (МПК) з ПЗПСП в умовах надзвичайної ситуації для опису “будь-якого типу місцевої або зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному добробуту та/або попередження чи лікування психічного розладу” [14].

Потреби у послугах із психічного здоров’я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях тісно взаємопов’язані, але можуть мати переважно соціальний або психологічний характер.

До значних ***проблем*** переважно ***соціального характеру*** належать:

* раніше існуючі (до настання надзвичайної ситуації) соціальні проблеми (наприклад, бідність, безробіття, безхатність);
* соціальні проблеми, спричинені надзвичайною ситуацією (наприклад, розлучення сім’ї; підвищення рівня ґендерно-зумовленого насильства (ҐЗН)); і
* соціальні проблеми, спричинені гуманітарною допомогою (наприклад, виснаження громадських структур; зловживання).

Аналогічно, ***проблеми*** переважно ***психологічного характеру*** включають:

* раніше існуючі проблеми (наприклад, тяжкі психічні розлади; вживання алкоголю та наркотиків);
* проблеми, спричинені надзвичайною ситуацією (наприклад, горе; депресія; проблеми зі сном; тривожність; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)); і
* проблеми, пов’язані з гуманітарною допомогою (наприклад, шкідливі практики, які використовують виконавці проєктів гуманітарної допомоги, наприклад, дебрифінг щодо станів, пов’язаних зі стресом).

Спираючись на вищенаведену інформацію, можна виділити такі **основні психологічні проблеми**, з якими стикаються ВПО:

1. ***Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):*** Одним із найбільш поширених наслідків вимушеного переселення є посттравматичний стресовий розлад. Багато українців, особливо ті, хто залишав зони активних бойових дій або місця під окупацією, пережили травматичні події, такі як бойові дії, втрата рідних або руйнування житла, що може призвести до розвитку ПТСР. Симптоми включають повторні спогади про травматичні події (флешбеки), нічні кошмари, тривожність, підвищену збудливість та відчуття відчуженості від навколишнього світу.
2. ***Тривожність та депресія:*** Вимушене переселення викликає відчуття невизначеності, втрату стабільності та зміни у повсякденному житті, що часто призводить до тривожних та депресивних станів. ВПО стикаються з відчуттям безвиході, страхом за майбутнє та труднощами адаптації до нових умов. Окрім цього, ізоляція від соціального оточення та близьких людей погіршує психічний стан.
3. ***Відчуття втрати та горювання:*** Переміщені особи часто переживають втрату домівки (як символу безпеки та стабільності), роботи, соціальних зв’язків та, у багатьох випадках, членів родини. Це призводить до глибокого відчуття втрати, яке супроводжується горем і може тривати протягом тривалого часу. Втрата рідного місця викликає сильне емоційне потрясіння, особливо у старших людей, які часто відчувають, що ніколи не зможуть повернутися до свого попереднього життя. Переживання втрати також включає культурні та ідентифікаційні аспекти, оскільки люди втрачають зв’язок зі своєю культурною спадщиною та звичним соціальним середовищем.
4. ***Соціальна ізоляція та самотність:*** Переміщені українці часто стикаються з проблемою соціальної інтеграції у нових громадах, ВПО часто відчувають себе відчуженими, що сприяє розвитку почуття ізоляції. Відсутність знайомих контактів та підтримки з боку близьких людей у нових умовах, а також відчуття тимчасовості переселення посилює цей стан. Відчуття самотності може сприяти розвитку більш серйозних психічних проблем. Це особливо впливає на людей похилого віку та сім’ї з дітьми.
5. ***Проблеми адаптації:*** Переміщені особи часто стикаються з труднощами адаптації до нових умов життя, включаючи нові соціальні, культурні та економічні обставини. Багато ВПО зіткнулися з труднощами інтеграції у нових громадах через відмінності у звичаях, стигматизацію, мовні бар’єри (особливо для тих, хто переїхав із російськомовних регіонів або ромських громад). Вони часто мають проблеми з пошуком роботи, доступом до медичних послуг та житлом, що створює додатковий стрес. Ці труднощі можуть викликати почуття безпорадності та невпевненості, що ще більше поглиблює психологічні проблеми.

Соціально-психологічна підтримка є важливою складовою реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Вона включає надання консультацій, групових тренінгів, психотерапії та інших форм допомоги, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Важливим аспектом підтримки є саме надання цільової психологічної допомоги. Це включає не тільки класичні методи психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, але й використання арттерапії, групових тренінгів, підтримки через соціальні мережі та мобільні додатки для збереження психологічного благополуччя.

Фахівці, такі як Т. М. Титаренко та В. О. Климчук, досліджують питання соціально-психологічного супроводу в контексті посттравматичних змін та процесів адаптації, звертаючи увагу на роль підтримки у покращенні психічного стану ВПО.

Переживання втрат є однією з найскладніших психоемоційних реакцій, з якими стикаються ВПО, адже вони переживають не тільки фізичні втрати у вигляді домівки та майна, але й соціальні, культурні, а інколи й особистісні втрати. Психологічні аспекти переживання втрат серед ВПО мають специфічні характеристики через численні стресори, з якими стикаються люди цієї категорії.

ВПО переживають не лише фізичні втрати (втрата дому, майна), але й соціальні, культурні та особистісні.

Втрати, які переживають ВПО, можна класифікувати на кілька типів:

* *Фізичні втрати* є найбільш очевидними і прямими для ВПО. Це втрати будинку, майна, землі, звичних об'єктів та просторів, що мали важливе значення в житті людини. Втрата дому, який був не тільки фізичним простором, але й частиною ідентичності, викликає глибоке почуття розгубленості та втрати зв'язку зі своєю історією та культурною спадщиною. Дослідження показують, що ВПО часто переживають стан, схожий на горе від втрати дому. Цей тип втрат має численні наслідки для психічного здоров'я. ВПО, зокрема ті, хто втратили не лише матеріальне майно, але й близьких унаслідок війни, часто переживають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Сильні емоційні переживання та страх перед новими загрозами можуть тривати довго, навіть коли фізична безпека вже встановлена.
* *Соціальні втрати.* Втрати соціальних зв'язків є важливою складовою переживання травм для ВПО. Це включає втрату зв'язків із родиною, друзями, сусідами, а також соціальних ролей у місцевих громадах. Психологи наголошують на важливості соціальної підтримки для нормальної адаптації особи в нових умовах. ВПО часто стикаються з ізоляцією в новому місці проживання, що посилює почуття самотності і може призводити до депресії та тривожності. Втрата соціальних зв'язків може мати деструктивний вплив на психологічний стан, оскільки забезпечує почуття приналежності та ідентичності. Соціальна ізоляція серед ВПО також може підвищити рівень агресії і напруги в родинах, оскільки відсутність підтримки ззовні змушує людей шукати її всередині родини, що інколи веде до конфліктів і стресу.
* *Культурні втрати.* Втрата рідної культури, традицій, мови, а також звичок і стилю життя є важливим аспектом психологічного впливу на ВПО. Психологи визначають цей тип втрат як культурний шок. ВПО, особливо ті, хто переїхав у країни з іншою мовною та культурною середовищем, часто стикаються з труднощами адаптації. Вони можуть відчувати себе чужими в новому оточенні, що веде до втрати впевненості в собі та зниження самооцінки. Зміна культурного контексту впливає на відчуття ідентичності, що є важливим аспектом психічного здоров'я. ВПО можуть переживати невизначеність у своїй ролі в суспільстві, що погіршується труднощами в адаптації до нової культури.
* *Емоційні та психологічні втрати.* Втрати, що мають емоційний характер, є тими, які часто не помітні ззовні, але мають глибокий вплив на внутрішній світ людини. ВПО можуть переживати глибоке почуття смутку, безнадії та розчарування через втрату безпеки, стабільності та прогнозованості життя. Психологи зазначають, що емоційні втрати можуть супроводжуватися сильною тривожністю, депресією, відчуттям безпорадності. Особливо важливими є емоційні втрати, пов'язані з розлукою з близькими. Для багатьох ВПО важливо знати, що їхні родичі та друзі в безпеці, і навіть якщо фізична безпека встановлена, емоційна травма може залишатися довгий час. Це може призвести до проблем у побудові нових відносин, емоційного відчуження і труднощів у реінтеграції в нову спільноту.

Переживання втрат серед ВПО супроводжується різноманітними ***психологічними реакціями,*** які є результатом втрати звичних умов життя, безпеки та соціальних зв’язків. Ці реакції варіюються в залежності від типу втрат, індивідуальних особливостей особи, її психологічної готовності до стресу, а також підтримки з боку соціального оточення.

*Шок і заперечення.* Першою психологічною реакцією на втрати є шок, який характеризується емоційною відчуженістю і тимчасовим запереченням факту втрати. ВПО можуть не одразу усвідомлювати глибину своїх втрат, і навіть на емоційному рівні відчувати відчуття відстороненості від того, що відбувається. Ця реакція може тривати від кількох хвилин до кількох днів або навіть тижнів. Вона допомагає людині «пережити» початковий стрес, забезпечуючи час для адаптації.

*Горе і смуток.* Після того, як особа приймає реальність втрати, настає фаза горя та смутку. ВПО можуть переживати глибокі емоційні хвилювання через втрату дому, майна, соціальних зв’язків та навіть близьких. Це може проявлятися через сльози, ностальгію за минулим життям, втрачену стабільність і звичні життєві ритуали. Психологічні дослідження показують, що горе може спричинити депресивні стани та підвищену тривожність.

*Тривога та депресія.* Через глибоке почуття невизначеності та безпорадності ВПО можуть відчувати тривогу, яка часто переростає в депресію. Тривога виникає через страх за майбутнє, за своє фізичне та емоційне благополуччя, за безпеку близьких. Втрата соціальних мереж і підтримки ускладнює адаптацію, посилюючи ці стани. Тривога може виражатися через фізичні симптоми, такі як безсоння, головні болі, підвищене серцебиття.

*Почуття провини.* У багатьох випадках ВПО переживають почуття провини за втрати, особливо якщо ці втрати були наслідком війни чи насильства. Вони можуть відчувати, що могли зробити більше для захисту свого дому чи близьких. Це почуття провини часто супроводжується емоціями сорому та самозвинувачення, що, у свою чергу, може посилювати депресивні симптоми.

*Ізоляція і відчуження.* Ізоляція є ще однією типовою реакцією на втрату. ВПО часто відчувають себе чужими в новому середовищі, особливо якщо вони опиняються в іншому культурному контексті. Психологічна ізоляція від інших може бути як зовнішньою (відсутність підтримки з боку місцевої громади), так і внутрішньою (відчуття відчуження від себе або втрати власної ідентичності). Дослідження показують, що така соціальна ізоляція може призвести до емоційних розладів, зокрема до депресії та агресії.

Психологічний вплив втрат залежить не тільки від типу втрат, але й від віку, соціального статусу та індивідуальних особливостей особи. *Люди різного віку та з різним соціальним фоном по-різному реагують на втрати*.

1. *Діти і підлітки* є одними з найбільш уразливих категорій серед ВПО, оскільки вони ще не мають достатньо розвинутих механізмів адаптації до стресових ситуацій. Втрата дому та безпеки часто призводить до порушень емоційного розвитку. Діти можуть проявляти такі реакції, як агресія, страхи, депресивні стани, порушення сну, відсутність інтересу до навчання. Особливо важливою є підтримка з боку дорослих та вчителів, оскільки діти в такій ситуації схильні до високого рівня тривожності і потребують стабільності та надійності.
2. Серед *дорослих* особливу увагу потрібно звертати на психологічний стан тих, хто переживає втрату через насильство, зокрема військові конфлікти. ВПО можуть відчувати сильний стрес через необхідність почати нове життя з нуля. Ці люди часто зіштовхуються з фінансовими труднощами, соціальною ізоляцією та відсутністю стабільності, що може викликати депресію, тривогу, а іноді й ПТСР.
3. Для *людей похилого віку* втрати є одними з найбільш болючих, оскільки у них вже сформована певна соціальна структура, і вони часто залежні від звичних умов життя. Втрата дому і близьких людей може призвести до глибокого відчуття самотності, втрати сенсу життя та загального фізичного і психологічного занепаду. Це також збільшує ризик розвитку хронічних захворювань, які можуть бути пов'язані з психологічними стресами.
4. У разі втрат *жіноча* частина ВПО часто переживає більшу емоційну та психологічну тяжкість. Це може бути пов’язано з рольовими змінами, де жінки часто стають єдиними утримувачами сім'ї після втрати чоловіків або годувальників. Жінки можуть переживати додатковий стрес через відповідальність за дітей, а також через труднощі, пов'язані з мобільністю та пошуком житла. У той час як *чоловіки* частіше переживають втрати через почуття невдачі або втрату соціального статусу, що може призвести до агресії або алкогольної залежності.

Отже, українці, які стали ВПО після 2022 року, стикаються з комплексними психологічними проблемами, пов’язаними з втратами, травмами та необхідністю адаптації до нових умов. Психологічні проблеми ВПО є складними та багатоаспектними. Вони включають тривожність, ПТСР, соціальну ізоляцію, депресію та труднощі адаптації. Надання належної психологічної допомоги є важливим елементом соціальної інтеграції та відновлення психічного здоров’я переміщених осіб.

Переживання втрат серед ВПО має глибокий і багатогранний вплив на їх психоемоційний стан. Різні типи втрат, включаючи фізичні, соціальні, культурні та емоційні, визначають рівень стресу та адаптації. Врахування вікових, соціальних та індивідуальних особливостей є ключовим аспектом у наданні ефективної психологічної підтримки. ВПО потребують комплексного підходу, який дозволяє працювати з усіма аспектами їхніх втрат і допомогти в адаптації до нових умов життя.

1.3. Соціально-психологічний супровід ВПО: теоретичний аналіз підходів і методів

Соціально-психологічний супровід ВПО розглядається як комплекс специфічних довготривалих і системних заходів щодо психологічної підтримки таких осіб та соціального сприяння їхній інтеграції в місцеві громади. Необхідність вивчення проблеми соціально-психологічного супроводу ВПО спричинена наступними чинниками:

* *зростання числа ВПО.* Конфлікти, природні катастрофи та економічні кризи призводять до збільшення кількості осіб, які змушені залишати свої домівки, що ставить перед суспільством завдання забезпечення їхньої безпеки і підтримки;
* *психологічні травми та стрес.* ВПО часто переживають травматичні ситуації, такі як насильство, втрату близьких і майна, що може призводити до різноманітних психологічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади та ПТСР. Соціально-психологічний супровід допомагає в подоланні цих травм;
* *необхідність соціальної інтеграції.* ВПО часто стикаються з труднощами в інтеграції в нових громадах через соціальні, культурні та економічні бар’єри. Ефективний соціально-психологічний супровід є важливим для сприяння їх успішній адаптації і інтеграції;
* *нестача ресурсів і підтримки*. У багатьох випадках ВПО стикаються з проблемами доступу до базових послуг, таких як житло, медичне обслуговування та освіта. Соціально-психологічний супровід може забезпечити необхідні ресурси та допомогу для покриття цих потреб;
* *соціальні наслідки конфліктів та катастроф*. Тривалі конфлікти і катастрофи створюють довгострокові соціальні та економічні наслідки для переміщених осіб та їхніх нових громад. Налагодження ефективних механізмів підтримки є критично важливим для зменшення негативного впливу цих наслідків на суспільство в цілому.

Ці чинники підкреслюють важливість вивчення і розвитку ефективних стратегій соціально-психологічного супроводу для підтримки ВПО.

Соціально-психологічний супровід як напрямок допомоги ВПО є важливим компонентом підтримки людей, які вимушено залишили свої домівки. Він охоплює комплекс заходів, які спрямовані на адаптацію, інтеграцію та стабілізацію психологічного стану ВПО, як то надання психологічної допомоги, зменшення стресу та травматичних переживань. Мета супроводу – допомогти ВПО подолати наслідки травми, зберегти психічне здоров’я та відновити життєві сили для нормального функціонування в суспільстві.

Основними ***завданнями*** соціально-психологічного супроводу є:

1. *психологічна підтримка*. Це важливий елемент допомоги для стабілізації емоційного стану людини, яка втратила домівку та відчуває глибокі травматичні переживання. До психологічної підтримки входять індивідуальні та групові консультації, психотерапія, арт-терапія та інші методи, спрямовані на зменшення тривоги та депресії.
2. *соціальна адаптація*. Це допомога у встановленні нових соціальних зв’язків та інтеграції в нову громаду. Соціальні працівники та психологи допомагають ВПО знайти роботу, житло, а також адаптуватися до нових умов життя. Така підтримка сприяє швидшому відновленню відчуття стабільності та безпеки.
3. *реінтеграція у соціальне середовище*. Цей аспект включає допомогу у відновленні соціальних ролей, участі в громадських заходах та інтеграції у місцеві громади. Для цього організовуються освітні та культурні заходи, які сприяють інтеграції та підтримують психічне здоров’я.

Аналіз ***сучасних теоретичних підходів*** до соціально-психологічного супроводу ВПО дозволяє зрозуміти, як різні наукові школи та моделі допомагають інтеграції та адаптації цих осіб до нових умов. Соціально-психологічний супровід включає комплексну допомогу, яка охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти, враховуючи індивідуальні особливості та травматичний досвід переміщених осіб.

Одним із найпоширеніших підходів до роботи з ВПО є **кризова інтервенція.** Цей метод спрямований на надання негайної допомоги особам, які переживають гостру стресову ситуацію. Основна мета — стабілізація емоційного стану людини, зменшення стресу та допомога в адаптації до нових умов життя. Цей підхід базується на ідеї, що людина в кризовій ситуації потребує швидкої допомоги для уникнення психічних розладів.

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** відіграє також важливу роль у роботі з ВПО, зокрема з тими, хто страждає на ПТСР, тривожність або депресію. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що негативні думки та переконання впливають на емоційний стан людини, а зміна цих переконань може покращити її психічне здоров’я. КПТ допомагає ВПО усвідомлювати та змінювати деструктивні патерни мислення, що сприяє їхньому кращому адаптуванню до нових життєвих реалій.

**Травма-орієнтований підхід** спрямований на роботу з психологічними травмами, які зазнали ВПО внаслідок війни, насильства чи втрати домівки. Методики, зосереджені на травмі, такі як методика подолання ПТСР, передбачають допомогу в осмисленні та опрацюванні травматичних подій. Фахівці застосовують методи психологічного консультування та психотерапії, які допомагають людині реінтегрувати травматичний досвід у своє життя без подальшого негативного впливу.

У рамках **системного підходу** до соціально-психологічного супроводу ВПО, акцент робиться на взаємодії особистості з соціальним середовищем. Цей підхід передбачає, що проблеми адаптації ВПО не можна розглядати окремо від їхніх соціальних контекстів (сім’я, громада, робота тощо). Соціальні служби та психологи працюють на рівні як особистості, так і громади, щоб забезпечити інтеграцію ВПО.

**Біопсихосоціальна модель.** Цей підхід визнає багатофакторність адаптації ВПО, включаючи біологічні, психологічні та соціальні фактори. Біопсихосоціальна модель передбачає роботу з різними аспектами життя людини, включаючи фізичне здоров’я, психічне благополуччя та соціальне оточення. Для ефективної інтеграції важливо враховувати всі ці компоненти й забезпечувати підтримку на всіх рівнях.

**Психоедукація** є важливим підходом для роботи з ВПО, оскільки вона допомагає людям краще розуміти свої психологічні стани, емоції та поведінкові реакції на стрес. Цей підхід допомагає ВПО навчатися способів управління стресом, методів подолання психологічної травми та розвитку життєвих навичок, необхідних для адаптації.

Усі вищезазначені підходи мають важливе значення для соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Кожен із цих підходів сприяє зменшенню негативних наслідків переміщення, полегшує процес інтеграції ВПО в нові соціальні умови та допомагає подолати психологічні травми. Найбільш ефективною стратегією є комплексний підхід, який поєднує кілька теоретичних моделей і дозволяє враховувати всі аспекти життя людини, від її емоційного стану до соціальних зв’язків та економічної стабільності.

На державному рівні в Україні діє низка програм та інституцій, що надають соціально-психологічну допомогу ВПО. Важливими організаціями є Міністерство соціальної політики України, яке реалізує програми з надання допомоги ВПО, та Центри соціальних служб, які забезпечують психологічну та соціальну підтримку. Окрім державних структур, значну роль відіграють і неурядові організації, такі як Товариство Червоного Хреста України, міжнародні гуманітарні організації (ООН, ЮНІСЕФ), які надають ВПО необхідну гуманітарну допомогу, включаючи психологічну підтримку.

Соціально-психологічний супровід є критично важливим для відновлення психічного та фізичного здоров’я ВПО. Він дозволяє не лише адаптуватися до нових умов життя, а й відновити втрачене відчуття контролю над своїм життям, що є важливим кроком на шляху до повноцінної інтеграції в суспільство. Психосоціальні заходи допомагають ВПО зберігати гідність, соціальну активність та життєстійкість в умовах невизначеності та втрати.

Існує значна потреба у вивченні проблеми соціально-психологічного супроводу ВПО через складність і багатогранність цього явища. ВПО опиняються в нових соціальних умовах, стикаючись з викликами адаптації до життя в незнайомих громадах, переживаючи водночас глибокі психологічні травми, втрату соціальних зв’язків, роботи та звичного середовища.

Актуальність дослідження соціально-психологічного супроводу обумовлена зростанням кількості ВПО у світі через військові конфлікти, політичні репресії, природні катастрофи та економічні кризи. Для багатьох із цих осіб процес адаптації до нових умов життя супроводжується психологічним напруженням, що впливає не лише на їх емоційний стан, але й на здатність функціонувати у соціумі. Соціально-психологічна допомога, спрямована на підтримку і реінтеграцію цих людей, є важливою частиною їхнього відновлення та адаптації.

Дослідження в цій сфері також необхідні для розвитку ефективних методів допомоги, що враховують як індивідуальні, так і групові потреби ВПО. У зв’язку з цим виникає необхідність у детальному аналізі факторів, що впливають на ефективність соціально-психологічного супроводу, а також пошуку нових підходів до надання такої допомоги.

Висновки до розділу.

Розділ 1 охоплює ключові питання, пов’язані з ВПО, їх визначенням, класифікацією та основними соціально-психологічними проблемами, з якими вони стикаються. Також аналізується важливість соціально-психологічного супроводу як механізму допомоги в процесі адаптації.

У першому підрозділі (1.1) було розглянуто дефініцію ВПО, яка базується на національному та міжнародному законодавстві. Внутрішньо переміщені особи — це люди, які були змушені залишити свої домівки внаслідок збройного конфлікту, насильства чи природних катастроф, проте залишилися в межах країни. Важливою складовою аналізу є класифікація ВПО за тривалістю переміщення (короткострокові та довгострокові переміщення), що впливає на характер наданої допомоги. Наприклад, тимчасові переселенці потребують більш негайної гуманітарної допомоги, тоді як довготривалі переселенці стикаються з необхідністю інтеграції у нові громади.

Другий підрозділ (1.2) охоплює основні психологічні проблеми ВПО. Серед найпоширеніших — тривожність, депресія, ПТСР та інші розлади, спричинені травматичними подіями, які супроводжують переміщення. Також важливим аспектом є соціальна ізоляція, втрата соціальних зв’язків, порушення сімейних відносин та економічна нестабільність, які впливають на психічний стан осіб. У дослідженнях зазначається, що поєднання цих проблем може призводити до глибоких порушень психосоціального функціонування, зокрема через розрив з попереднім середовищем.

Останній підрозділ (1.3) аналізує соціально-психологічний супровід ВПО як окремий напрямок підтримки, що включає надання психологічної допомоги та соціальної інтеграції. Такий супровід розглядається як системний процес, що спрямований на забезпечення адаптації, зменшення рівня стресу та тривожності, формування нових соціальних зв’язків та ресурсів для успішної інтеграції. Важливими методами є психологічне консультування, групова терапія, використання арт-терапевтичних та психоосвітніх програм. Особливу увагу приділяють створенню умов для відновлення соціальної активності та стабілізації психоемоційного стану ВПО.

Таким чином, загальний висновок Розділу 1 полягає в тому, що процес адаптації ВПО залежить від якості та своєчасності соціально-психологічного супроводу, який має на меті не лише подолання поточних психологічних проблем, але й сприяння інтеграції та відновленню соціальної активності. Визначення, класифікація та аналіз проблем ВПО дозволяють точніше орієнтувати стратегії допомоги, що сприяє зменшенню соціальної та психологічної вразливості переміщених осіб.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА МОДЕЛІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО.

2.1. Методи індивідуального консультування з урахуванням втрат

Методичний інструментарій для соціально-психологічної підтримки ВПО є багатогранним і передбачає використання різних підходів і методів, орієнтованих на особистісну підтримку, інтеграцію в нові соціальні умови та зменшення впливу травматичних подій. В Україні, де ситуація з ВПО постійно змінюється, цей інструментарій залишається критично важливим для стабілізації психоемоційного стану переселенців і їхньої успішної адаптації до нових реалій життя.

Різноманітні методи включають як ***індивідуальні***, так і ***групові*** форми роботи, ***кризове консультування***, ***психоедукацію*** та ***інтеграційні програми***. Головна мета цих методів — допомогти переселенцям стабілізувати свій емоційний стан, подолати наслідки травматичних подій та знайти ресурси для інтеграції у нових громадах.

Методичний інструментарій також враховує потребу в індивідуалізованому підході до кожного переселенця. Зокрема, індивідуальне консультування дозволяє глибше працювати з особистими психологічними проблемами, такими як тривожність, депресія чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Зважаючи на важливість персоналізованого підходу, надалі ми зупинимося на індивідуальних методах роботи з ВПО, які є базовими для побудови ефективної підтримки та допомоги кожній людині окремо.

**Індивідуальні консультації** є важливим етапом підтримки ВПО, оскільки вони дозволяють спеціалістам зосередитися на унікальних проблемах кожної особи. В умовах війни багато переселенців стикаються з гострими емоційними проблемами: тривогою, страхом, стресом, депресією. Фахівці, які працюють з ВПО, використовують техніки активного слухання, психотерапевтичні методи, когнітивно-поведінкову терапію для допомоги у подоланні цих проблем.

Для України ця методика стає все більш важливою через постійні зміни у психоемоційному стані ВПО, які часто опиняються у вразливих соціально-економічних умовах, не мають підтримки від родини чи громади.

Індивідуальне консультування передбачає особисту взаємодію між психологом або соціальним працівником та переселенцем, де фахівець допомагає клієнту зрозуміти власні емоції, відновити контроль над життям та знайти ресурси для подолання складних життєвих ситуацій та наслідків пережитих травм.

Одними з головних труднощів у роботі з ВПО є високий рівень стресу, що супроводжує їхнє переселення та пережиті травматичні події. Люди часто не налаштовані на спілкування, вони можуть бути емоційно закриті або відчувати велику недовіру до нових оточуючих. Тому ***індивідуальне консультування на початкових етапах*** потребує особливо делікатного підходу, що включає такі аспекти:

* Створення безпечного середовища для клієнта. У зв’язку з високим рівнем емоційного напруження та невизначеності, важливо створити атмосферу безпеки та довіри. Для ВПО це може бути особливо важливо, оскільки багато з них втратили відчуття стабільності та безпеки після переїзду. Психолог або соціальний працівник має проявляти емпатію, терпіння та повагу до особистих меж клієнта.
* Психоедукація - це метод інформування і навчання переселенців, який спрямований на підвищення їхньої обізнаності про можливі емоційні та психічні труднощі, з якими вони можуть зіткнутися. На початковому етапі роботи психолог може використовувати психоедукацію для того, щоб допомогти ВПО зрозуміти свої емоції, причини стресу, тривоги та депресії. Фахівці надають ВПО інформацію про стратегії подолання стресу, важливість збереження психічного здоров’я та надають рекомендації щодо зменшення психологічного навантаження. Люди часто не до кінця усвідомлюють, як травматичні події впливають на їхнє ментальне здоров’я, і це знання може допомогти їм краще зрозуміти свої стани та дії.
* Метод ненасильницького спілкування (ННС). Метод ННС розроблений для роботи з емоційними станами клієнта, зокрема у стресових та кризових ситуаціях. Він базується на тому, щоб навчити клієнта виражати свої потреби та почуття в спосіб, який мінімізує конфлікти. Це особливо важливо для ВПО, які можуть стикатися з труднощами у взаємодії з новими громадами чи соціальними службами.
* Підтримка ресурсності. Одне із завдань індивідуального консультування — допомогти ВПО знайти внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресу і складних життєвих ситуацій. Це може бути робота над зміцненням самооцінки, навчання технікам саморегуляції (наприклад, дихальні вправи), або спрямування на отримання зовнішньої допомоги, зокрема соціальної підтримки.

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** є одним з найефективніших методів у роботі з ВПО, оскільки вона фокусується на виявленні негативних автоматичних думок, що виникають у відповідь на стресові ситуації. Вона допомагає ВПО ідентифікувати деструктивні мисленнєві моделі, які можуть сприяти виникненню тривоги, депресії та інших розладів.

Етапи КПТ:

* *Ідентифікація проблемних думок.* На цьому етапі психолог допомагає клієнту виявити думки, що провокують негативні емоції та поведінку. Наприклад, ВПО можуть мати думки типу: «Моє життя більше ніколи не стане нормальним» або «Я не зможу адаптуватися до нових умов».
* *Трансформація мисленнєвих патернів.* Психолог допомагає клієнту переосмислити негативні установки і замінити їх на більш раціональні та позитивні.
* *Техніки релаксації.* Психологи застосовують дихальні вправи, м’язову релаксацію та медитації для зниження рівня тривоги та стресу у ВПО.

**КПТ** також допомагає ВПО краще справлятися з ПТСР, депресією та тривожністю, спрямовуючи зусилля на розвиток навичок самоконтролю і саморегуляції.

**Екзистенціальна терапія** — підхід, який фокусується на пошуку сенсу життя та особистих цінностей ВПО, що можуть бути втрачені внаслідок переміщення та дезорієнтації в новому соціальному середовищі. Екзистенціальне консультування ставить перед собою завдання допомогти людині зрозуміти свої особисті смисли, прийняти відповідальність за своє життя та подолати кризу ідентичності.

Основні техніки це:

* *Дослідження життєвих цінностей.* Консультант разом з клієнтом обговорюють питання сенсу життя, допомагаючи клієнту знайти опору в своїх цінностях, навіть в умовах кризи.
* *Прийняття неминучих змін.* ВПО часто стикаються зі страхом майбутнього та невизначеністю. Екзистенціальна терапія допомагає прийняти ці зміни як частину життя і знайти нові ресурси для подальшого розвитку.

**Арт-терапія** є ефективним методом, який допомагає ВПО виражати свої емоції через творчість. Малювання, ліпка або інші форми мистецтва дозволяють особам, які пережили травму, виразити свої почуття і страхи, які вони не завжди можуть усвідомити або вербалізувати. Використання музики як засобу самовираження допомагає зняти стрес та напругу.

**Кризове консультування** — підхід, який застосовується в ситуаціях, коли ВПО переживають гострі стани стресу, спричинені травматичними подіями. Консультант допомагає клієнту стабілізувати емоційний стан і забезпечує підтримку в прийнятті швидких рішень, що необхідні для виживання в умовах кризи.

Основні етапи:

* *Емоційна стабілізація.* Психолог працює над зниженням рівня стресу, використовуючи різні техніки, зокрема дихальні вправи та техніки заземлення.
* *Підтримка у прийнятті рішень.* В умовах кризи ВПО часто стикаються з необхідністю ухвалювати складні рішення щодо подальших кроків у своєму житті. Консультант допомагає впорядкувати думки і прийняти відповідні рішення.

Отже, ***методи індивідуального консультування*** ВПО спрямовані на допомогу у подоланні психологічних труднощів, адаптації до нових умов життя та відновленні емоційної рівноваги. Кожен з методів має свої особливості та специфічне застосування залежно від потреб клієнта, однак їхній спільний аспект полягає в забезпеченні підтримки, розуміння та можливостей для інтеграції та розвитку. Індивідуальне консультування виступає важливим інструментом у процесі адаптації ВПО та сприяє їхньому психосоціальному відновленню.

2.2. Групова робота з ВПО як спосіб відновлення психологічного благополуччя.

На відміну від індивідуального консультування, **групові методи** дають змогу вирішувати психологічні проблеми через взаємодію в соціальній групі, що сприяє почуттю спільності, підтримки та солідарності.

**Групова робота** є не менш важливою складовою методичного інструментарію, вона дозволяє створювати простір між людьми, які пережили схожі ситуації. Це може включати групи підтримки, тренінги з управління стресом, арт-терапію, театральні практики. Наприклад, арт-терапевтичні групи є популярними в Україні, оскільки вони надають можливість через творчість вивільняти емоції та переживання, які важко виразити вербально.

Для ВПО, які часто стикаються з ізоляцією, страхами і невизначеністю, наступні методи є ключовими у процесі адаптації:

1. Психотерапевтичні групи. Цей метод ґрунтується на груповій психотерапії, де учасники працюють під керівництвом психотерапевта для вирішення своїх емоційних проблем. Під час таких зустрічей учасники діляться своїми переживаннями, обговорюють проблеми, з якими стикаються після переселення, і разом шукають можливі рішення. Психотерапевт допомагає учасникам зрозуміти і проаналізувати свої емоції, а також навчитися новим підходам до управління стресом і травмою. Група стає місцем, де учасники можуть відчути емоційну підтримку і почати рух до відновлення.

2. Групи взаємної підтримки. Організовуються для об’єднання людей з подібними проблемами, що дозволяє учасникам обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного. У таких групах головним інструментом є взаємодія учасників, які на власному прикладі демонструють стратегії подолання стресу та адаптації. Для ВПО, які часто відчувають ізоляцію в новому середовищі, такі групи можуть стати джерелом соціальної інтеграції, формуючи почуття приналежності та підтримки.

3. Групові тренінги з подолання стресу. Є важливим компонентом психосоціальної допомоги ВПО. Учасники таких тренінгів навчаються технікам релаксації, методам зниження тривожності та подолання психологічного напруження. Ці тренінги можуть включати тілесно-орієнтовані практики (йога, дихальні вправи), арт-терапію або когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на зміну деструктивних мисленнєвих схем.

4. Арт-терапевтичні групи. Арт-терапія є одним з найбільш поширених групових методів роботи з ВПО, оскільки вона дозволяє виразити емоції через творчість і допомагає знизити рівень стресу. Арт-терапія включає використання різних форм мистецтва, таких як малювання, ліплення, музика чи драматичне мистецтво. Цей метод є особливо ефективним для дітей і підлітків, які часто мають труднощі з вербальним вираженням своїх почуттів після травматичних подій.

5. Групи соціальної інтеграції. Цей метод орієнтований на допомогу ВПО в адаптації до нових соціальних умов. Групові заняття можуть включати тренінги з розвитку навичок ефективної комунікації, курси професійного навчання, тренінги з працевлаштування та орієнтацію в новому соціальному середовищі. Такі групи допомагають ВПО подолати бар’єри соціальної ізоляції та сприяють розвитку нових соціальних контактів і зв’язків.

6. Групи самодопомоги. Групи самодопомоги складаються з учасників, які підтримують один одного, але не мають фахівця для керівництва процесом. Ці групи є особливо цінними для ВПО, оскільки вони дають можливість створювати нові соціальні мережі та формувати систему підтримки безпосередньо в місцевих громадах. Учасники таких груп можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати спільні проблеми і разом шукати рішення.

Отже, групові методи роботи з ВПО є важливим елементом психосоціальної підтримки. Вони сприяють створенню колективного досвіду подолання травми та інтеграції, допомагаючи переселенцям відновити почуття спільності, знайти нові соціальні зв’язки та сформувати здорові стратегії адаптації до нових умов життя.

2.3. Використання соціальних мереж та онлайн-платформ платформ для підтримки ВПО

У сучасних умовах, коли багато внутрішньо переміщених осіб (ВПО) стикаються з викликами, пов’язаними з доступом до соціальної та психологічної допомоги, використання соціальних мереж та онлайн-платформ стало важливим інструментом для підтримки їхнього психічного здоров’я та інтеграції в нові громади.

Соціальні мережі (***Facebook, Instagram, Telegram, Viber*** та інші) відіграють значну роль у створенні спільнот для переселенців, де вони можуть обмінюватися досвідом, отримувати інформацію про правову допомогу, житло, медичні послуги, та отримувати моральну підтримку. Наприклад, на платформах створюються групи підтримки, в яких можна спілкуватися з іншими ВПО, поділитися своїми переживаннями та отримати консультацію від психологів онлайн.

Окрім психологічної підтримки, такі платформи використовуються для організації гуманітарної допомоги, поширення новин та проведення заходів для переселенців. Ці ресурси дозволяють ВПО почуватися частиною суспільства, навіть у віддалених умовах.

Онлайн-платформи для психологічної допомоги

Онлайн-платформи, такі як спеціалізовані сайти та мобільні додатки (наприклад, ***BetterHelp***, ***Talkspace***, ***Refugeelight.bg,*** а також українські проєкти на кшталт ***ШОТАМ, UA Mental Help, «Розкажи мені», Поруч***), забезпечують доступ до професійних психологічних консультацій у зручному онлайн-форматі. Це особливо важливо для тих ВПО, які знаходяться у складних умовах, де фізичний доступ до фахівців є обмеженим.

Також деякі психологічні центри України (наприклад, Офіс омбудсмена з прав людини) організували дистанційні групи підтримки та консультування для ВПО, використовуючи такі інструменти, як Zoom та Google Meet. Це дозволяє надавати як індивідуальну допомогу, так і проводити групові тренінги або сесії з подолання стресу.

Переваги використання онлайн-ресурсів для ВПО:

* Доступність: Інтернет дозволяє людям, навіть у віддалених місцях, отримувати допомогу та брати участь у соціальних і психологічних програмах.
* Анонімність: Багато ВПО можуть відчувати сором або тривогу через свої проблеми. Онлайн-формат забезпечує анонімність, що може підвищити довіру до процесу.
* Гнучкість: Онлайн-платформи дозволяють ВПО самостійно обирати час і спосіб отримання допомоги, що є важливим для тих, хто працює або має інші зобов’язання.

Але викликом для використання цих платформ може стати те, що не всі ВПО мають стабільний доступ до інтернету або технічних засобів для використання онлайн-платформ. Крім того, деякі люди можуть не довіряти онлайн-методам через відсутність прямого контакту з фахівцем або переживання щодо конфіденційності.

Використання соціальних мереж та онлайн-платформ є ефективним способом забезпечення психологічної підтримки ВПО, особливо в контексті складної ситуації в Україні після 2022 року. Такі платформи дозволяють надавати доступну та гнучку допомогу великій кількості людей, а також створюють можливість інтеграції переселенців у нові громади, підтримуючи їх на шляху до відновлення та адаптації.

2.4. Роль співпраці з гуманітарними організаціями у наданні допомоги

***Гуманітарний сектор*** в Україні, особливо з початку повномасштабної війни у 2022 році, відіграє важливу роль у соціально-психологічній підтримці ВПО. Багато міжнародних організацій, таких як ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров’я), Міжнародний комітет Червоного Хреста (ICRC), Міжнародна організація з міграції (МOM), Médecins du Monde (MdM) та International Medical Corps (IMC), реалізують програми, спрямовані на психологічну допомогу. Вони включають індивідуальні та групові консультації, допомогу в подоланні посттравматичних стресових розладів, а також підтримку в інтеграції в нові громади.

Кластерний підхід, який застосовується Організацією Об’єднаних Націй є нинішнім підґрунтям координаційної системи міжнародного гуманітарного реагування та організований навколо тематичних напрямів або кластерів. Окрім кластерів, існують також технічні напрями роботи, такі як ПЗПСП та ґендерно зумовлене насильство (ГЗН), які не можна однозначно помістити в одну сферу гуманітарної діяльності, і тому вони представлені міжсекторними ***технічними робочими групами*** (ТРГ) [14].

ТРГ із ПЗПСП в Україні функціонує з 2015 року з метою задоволення потреб населення, яке постраждало внаслідок конфлікту в Донецькій та Луганській областях, а з 2021 року – пандемії COVID-19. Із 24 лютого 2022 року через наслідки для психічного здоров’я та психосоціального добробуту населення в Україні з’явилося понад 200 нових організацій, у тому числі професійні та волонтерські групи. Величезні потреби населення, розпорошені спроможності реагування та поява такої кількості нових партнерів вимагають розширеної координації зусиль.

У період із квітня до червня 2022 року під егідою ТРГ із ПЗПСП в Україні було створено п’ять підгруп регіонального рівня для посилення реагування та координації дій у сфері ПЗПСП на місцевому рівні.

Вони охоплюють:

* Львівську область (за головування Міжнародного медичного корпусу (IMC) та за технічної підтримки команди проєкту «Психічне здоров’я для України» (MH4U);
* Чернівецьку область (за головування «Лікарів світу» (MdM));
* Закарпатську область (за головування ГО «Проліска»);
* Південні області (охоплюють Одеську та Миколаївську області) (за головування IMC);
* Осередок східних областей (за головування МОМ та ВООЗ).

На національному рівні ТРГ із ПЗПСП в Україні очолюється ВООЗ та IMC.

ТРГ із ПЗПСП в Україні координує свої зусилля з Кластерами охорони здоров’я, освіти та захисту, Саб-кластерами з питань ґендерно зумовленого насильства та захисту дітей, а також іншими ТРГ (Рис 2.1). На регіональному рівні група співпрацює з ТРГ із ПЗПСП Польщі, Угорщини, Словаччини, Молдови, Чехії, Румунії і Литви та керується глобальною Референтною групою МПК із ПЗПСП.



Рисунок 2.1. Місце ТРГ із ПЗПСП в Україні у загальній структурі гуманітарного реагування, зі зв’язками та функціями.

Зосередившись на головних учасниках можна так описати їх інтервенції у сфері ПЗПСП:

* Гуманітарна місія «Проліска» – надає гуманітарну та психосоціальну допомогу ВПО, особливо в прифронтових районах. Їхні команди забезпечують психологічну підтримку, індивідуальні консультації, а також проводять групові зустрічі для вирішення проблем стресу та адаптації.
* MdM – забезпечує не тільки медичну, але й психосоціальну допомогу для ВПО в Україні. Їхня діяльність зосереджена на підтримці найбільш вразливих груп через індивідуальні та групові сеанси терапії.
* ВООЗ – спрямовує зусилля на створення умов для забезпечення психічного здоров’я в кризових ситуаціях. В Україні ВООЗ співпрацює з національними службами для надання психосоціальної допомоги через мобільні бригади та центри підтримки.
* IMC – організація, що надає комплексну підтримку, включаючи психосоціальну реабілітацію для ВПО. Вони впроваджують програми для навчання місцевих психологів і медичних працівників, щоб ті могли забезпечити стійку допомогу на місцях.
* IOM – забезпечує психологічну та соціальну підтримку ВПО через реалізацію проєктів для інтеграції, зменшення рівня стресу та підтримки у вирішенні соціальних питань.
* Проєкт MH4U (Mental Health for Ukraine) – це масштабна ініціатива, спрямована на покращення системи психічного здоров’я в Україні. Один з напрямків проєкту — надання підтримки ВПО через тренінги для медичних та соціальних працівників, щоб вони могли ефективно реагувати на виклики, пов’язані з психічними розладами у ВПО.

Отже, на сьогодні в Україні існує велика кількість програм підтримки ВПО, як державного, так і недержавного рівня. Зокрема, Мінсоцполітики, МОЗ, міжнародні організації, такі як ВООЗ, IOM, MdM, гуманітарна місія «Проліска» та інші, активно залучені до цього процесу. Проаналізувавши існуючі програми, можна зазначити кілька ключових моментів:

* Фрагментарність програм: Чимало з них працюють в окремих регіонах або забезпечують вузьконаправлені послуги. Для покращення ефективності необхідно координувати діяльність усіх учасників процесу на рівні держави та місцевих органів влади.
* Недостатня кількість фахівців: Незважаючи на активну роботу різних організацій, існує значний дефіцит кваліфікованих психологів та соціальних працівників, особливо у віддалених регіонах. Розширення мережі фахівців через навчальні програми, тренінги та підвищення кваліфікації є важливим кроком.

Висновки до розділу.

У другому розділі розглянуто основні методи соціально-психологічної підтримки ВПО в Україні, які є важливим інструментом для ефективної підтримки людей, що зазнали серйозних психологічних травм через війну, втрату домівки та зміну звичного середовища. Основні інструменти поділяються на індивідуальні та групові методи роботи, а також включають використання сучасних технологій, таких як соціальні мережі та онлайн-платформи для підтримки ВПО. Аналізуючи кожен з методів, можна дійти висновку, що комплексний підхід до психологічної допомоги є найдієвішим.

***Методи індивідуального консультування*** (розділ 2.1) дозволяють забезпечити персональний підхід до кожного ВПО, враховуючи їхній життєвий досвід, особисті проблеми та психічний стан. Індивідуальні консультації спрямовані на те, щоб побудувати довірливі відносини з психологом, що особливо важливо в умовах, коли людина переживає стрес, тривогу або депресію. Окремо важливо зазначити, що спочатку багато ВПО можуть не бути налаштовані на активне спілкування через стрес або недовіру, тому початкові етапи роботи можуть потребувати великої уваги до створення безпечної атмосфери та встановлення контакту.

***Групові методи*** роботи (розділ 2.2) є ефективними для вирішення соціальних та психологічних проблем ВПО, адже вони дозволяють людям усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Групові сесії надають можливість ділитися досвідом, підтримувати один одного і знаходити спільні рішення в подібних ситуаціях. Ці методи також сприяють відновленню соціальних зв’язків та розвитку почуття спільності серед учасників. Групові методи є особливо корисними для людей, які переживають соціальну ізоляцію або втрату близьких. Окрема увага приділяється жінкам, дітям, людям похилого віку та представникам нацменшин, які можуть бути найбільш уразливими в умовах переміщення.

***Використання соціальних мереж та онлайн-платформ*** (розділ 2.3) є новим, але дуже перспективним напрямком у роботі з ВПО. Завдяки доступності онлайн-ресурсів, ВПО мають можливість отримати психологічну допомогу дистанційно, що є особливо важливим для тих, хто фізично не може відвідувати сесії або знаходиться у віддалених регіонах. Соціальні мережі та платформи, такі як «Розкажи мені», ШОТАМ або інші онлайн-ініціативи, активно сприяють поширенню інформації про наявні можливості для отримання підтримки, а також надають прямий доступ до фахівців у будь-який час. Можливість безкоштовного та анонімного спілкування з кваліфікованими психологами теж приваблює потенційних пошукачів допомоги, що дозволяє охопити більше людей. Це особливо важливо для тих, хто не може отримати підтримку через географічну віддаленість або через емоційні бар’єри.

Отже, усі три методи — індивідуальні консультації, групова робота та онлайн-платформи — відіграють важливу роль у комплексному підході до соціально-психологічної підтримки ВПО. Кожен із цих методів має свої переваги і може бути застосований залежно від конкретних потреб і можливостей внутрішньо переміщених осіб. Успіх соціально-психологічної роботи значною мірою залежить від поєднання цих підходів, що дозволяє охопити найширші категорії населення та надати допомогу максимально ефективно. У результаті це сприяє покращенню психологічного стану переміщених осіб, підвищує їхню здатність до адаптації, інтеграції в нове суспільне середовище та загалом покращує якість їхнього життя.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВПО.

3.1. Аналіз анкетування ВПО: переживання втрат і стратегії адаптації

Психологічний вплив втрат на ВПО є складним і багатофакторним процесом, який значно відрізняється залежно від соціальної категорії, віку, статі, економічного становища та індивідуальних особливостей особи. Різні типи втрат — втрата дому, роботи, соціальних зв'язків, родини — мають різний вплив на психологічний стан ВПО, а реакції на ці втрати в значній мірі визначаються соціальними умовами, в яких людина знаходиться.

1. Вплив на сім'ї з дітьми

Сім'ї, що зазнали втрати через конфлікти, є однією з найбільш уразливих груп серед ВПО. Для дітей втрата дому, соціальних зв'язків та стабільного середовища є значним стресовим фактором. З психологічної точки зору це може призвести до порушень у розвитку дитини, зокрема проблем із самоідентифікацією, соціальною адаптацією та поведінковими розладами. Діти часто переживають сильні емоційні потрясіння, проявляючи тривогу, страхи, депресивні стани або агресивну поведінку. Крім того, важливу роль у переживанні втрат у дітей відіграє підтримка з боку батьків: чим менше батьки здатні адаптуватися до нових умов, тим важчою є адаптація дітей.

Діти, які пережили втрату дому, можуть не лише страждати від емоційного стресу, але й від соціальної ізоляції через адаптаційні проблеми в нових навчальних закладах. Враховуючи, що діти намагаються знайти підтримку в однолітків, їхній успіх у адаптації до нових умов багато в чому залежить від наявності соціальних мереж у їхньому оточенні.

2. Вплив на жінок

Жінки, які пережили втрати під час переміщення, стикаються з особливими психологічними труднощами, оскільки вони часто є основними опікунами дітей та родин. Втрата дому може призвести до відчуття втрати власної ідентичності, адже жінки, особливо в патріархальних суспільствах, часто визначаються через свою роль матері та дружини. Психологічні дослідження показують, що жінки більш схильні до депресії і тривоги в умовах соціальної ізоляції, а також можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) через фізичні та психологічні травми, пов'язані з втратами.

Багато жінок, особливо самотні матері, можуть переживати додаткові психологічні труднощі через фінансові труднощі та відсутність стабільного житла. Ці фактори знижують якість їхнього психічного стану та можуть сприяти розвитку довготривалих депресивних розладів, тривожності, а також зростання сімейних конфліктів через тиск на родинну систему.

3. Вплив на чоловіків.

Чоловіки, в свою чергу, можуть відчувати особливі труднощі через втрату традиційних соціальних ролей, таких як роль «годувальника» або «захисника» родини. Втрата роботи та соціального статусу може спричинити відчуття неповноцінності, безпорадності та гніву. Чоловіки часто реагують на втрати агресією, а іноді й алкоголізмом або іншими формами соціальної девіації, як спробою впоратися з внутрішнім стресом.

Психологічні стреси, з якими зіштовхуються чоловіки після переміщення, можуть призвести до соціальної ізоляції, відмови від участі у громадському житті та зменшення підтримки з боку родини. Це ще більше підсилює відчуття безвиході та психологічної травматизації.

4. Вплив на людей похилого віку.

Для людей похилого віку втрати мають особливо руйнівний вплив. Втрата дому та соціальних зв'язків, а також необхідність адаптуватися до нових умов життя часто супроводжуються погіршенням фізичного здоров'я. Стрес, викликаний переміщенням, може прискорити розвиток хронічних захворювань, зокрема серцево-судинних, а також викликати загострення психічних захворювань, таких як депресія, деменція та тривожні розлади.

Літні люди часто переживають відчуття самотності та безпорадності в новому середовищі, що може спричинити глибоку психологічну травму. Вони мають значно менше ресурсів для адаптації, оскільки через вік вже мали стійкі зв'язки з попереднім соціальним середовищем, а їхня здатність до змін зменшується. Крім того, старші люди часто відчувають себе надмірно залежними від допомоги від інших, що може посилювати відчуття безсилля та ізоляції.

5. Вплив на економічно вразливі верстви населення.

Люди, які належать до бідних або економічно вразливих верств, стикаються з додатковими труднощами в процесі адаптації до нових умов життя. Втрата не тільки дому, але й роботи, може привести до того, що особа не здатна забезпечити свої базові потреби, що ще більше посилює стрес і безнадійність. ВПО з низьким рівнем освіти або без професійних навичок можуть зіштовхнутися з труднощами в працевлаштуванні, що ускладнює їхній психологічний стан і підвищує рівень тривожності, депресії та соціальної ізоляції.

Для дослідження психологічних аспектів переживання втрат серед ВПО було проведено анкетування, спрямоване на оцінку їхнього емоційного стану, рівня підтримки та адаптації до нових умов життя. Опитування включало 12 запитань, які охоплювали такі аспекти, як вік, тривалість переміщення, частота негативних емоцій, джерела підтримки та стратегії подолання стресу.

Розроблена анкета складалася з чотирьох блоків:

* *Частина 1: Анкетні дані.* Цей блок мав на меті зібрати основну інформацію про респондентів, включаючи вік, стать, а також період, що минув з моменту їхнього переміщення. Аналіз цих даних дозволив виявити демографічні характеристики опитаних і визначити їх зв'язок із загальним емоційним станом.
* *Частина 2: Емоційний стан і переживання втрат.* У цьому блоці досліджувалися частота та інтенсивність емоцій, пов’язаних із втратами, такими як втрата дому, близьких чи колишнього способу життя. Учасників опитували щодо частоти переживань суму, депресії або відчуття втрати контролю над життям. Цей блок також включав оцінку рівня тривожності за самозвітом респондентів.
* *Частина 3: Соціальна підтримка й адаптація до нового середовища.*
Метою цього блоку було визначити джерела підтримки ВПО та рівень їхньої адаптації до нового місця проживання. Учасників запитували про наявність підтримки з боку сім’ї, друзів, волонтерських організацій чи психологів, а також про їхнє суб’єктивне відчуття належності до нової спільноти.
* *Частина 4: Механізми справляння з емоціями.* Останній блок був спрямований на вивчення стратегій подолання стресу та емоційного навантаження. Респондентам пропонувалося обрати методи, які вони використовують для справляння зі стресом, включаючи фізичну активність, участь у групових заходах, медитацію чи звернення до психологічної допомоги. Також оцінювалася частота звернення до психологів.

Зібрані дані дозволили зробити висновки про загальний емоційний стан ВПО, рівень соціальної підтримки, а також ефективність використовуваних ними стратегій подолання емоцій. Результати опитування вказують на необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, що враховують особливості втрат у контексті кожного блоку.

*Вікова категорія респондентів*

Респонденти анкети представляли різні вікові групи. Аналіз даних показав, що більшість учасників (56,8%) перебували у віковому діапазоні 27–40 років, що відповідає найактивнішій частині населення, другою була група 41–55 років (приблизно 25%). Менша частка учасників належала до старшої вікової групи (8,9%), тоді як молодь до 25 років склала 9,1%.

Аналіз відповідей на питання *"Скільки часу минуло з моменту вашого переміщення?"*(Рис 3.1)



Рисунок 3.1. Тривалість переміщення.

Опитування показало, що учасники дослідження розподілилися між такими категоріями:

* *Від 6 місяців до 1 року.* У цій категорії особи вже частково адаптувалися до нових умов, однак залишаються чутливими до змін і втрат. Їхні потреби зміщуються в бік довгострокових стратегій адаптації, таких як підтримка соціальних зв’язків і психологічна реабілітація.
* *Понад 1 рік.* Ця група включає осіб, які досягли відносної стабільності, але часто стикаються з проблемами інтеграції в нове середовище. Їхні переживання втрат можуть набувати хронічного характеру, що вимагає застосування довготривалих психокорекційних методів.
* *Переміщений/на вдруге (ВПО після 2014).* Особлива категорія респондентів, які пережили переміщення двічі. Вони мають накопичувальний ефект стресу, пов'язаний з повторними втратами. Їхній емоційний стан часто супроводжується відчуттям нестабільності та безпорадності. Для цієї групи особливо важливими є методи відновлення почуття контролю і довіри до соціального середовища.

Вплив тривалості переміщення на психологічний стан.

6 місяців - 1 рік: У цей період часто проявляється зниження інтенсивності гострих реакцій, але зростає ризик розвитку ПТСР. Люди починають оцінювати своє майбутнє більш раціонально, але потребують індивідуальної та групової підтримки для інтеграції.

Понад 1 рік: З'являється втома від постійного стресу. Виникають нові виклики, пов'язані з працевлаштуванням, інтеграцією в суспільство та емоційним відчуженням. Довгострокові стратегії адаптації та соціальна підтримка набувають вирішального значення.

Переміщені вдруге: Ця група демонструє високий рівень емоційного виснаження, недовіри до соціальних структур і ризик розвитку депресивних станів. Вони потребують комплексного підходу до надання допомоги, який включає юридичну, соціальну та психологічну підтримку.

Результати аналізу вказують, що тривалість переміщення є критичним фактором, який впливає на психологічний стан ВПО. Важливо враховувати ці особливості під час розробки програм соціально-психологічного супроводу, акцентуючи увагу на індивідуальних потребах кожної категорії.

*Емоційний стан і переживання втрат* (Рис 3.2)

На питання про частоту відчуття суму чи депресії через втрату дому, близьких або колишнього способу життя, більшість респондентів (43,2%) відповіли, що відчувають такі емоції щотижня, тоді як 20,5% повідомили про щоденні переживання. Лише невеликий відсоток учасників (18,2%) зазначив, що відчуває подібні емоції рідко і ніхто не обрав “ніколи”

Рисунок 3.2. Частота відчуття суму чи депресії через втрату.

Аналіз відповідей на запитання *"Як би ви оцінили рівень своєї тривожності?"* (Рис 3.3)

Дуже високий рівень тривожності (0%). Жоден із респондентів не зазначив, що відчуває тривогу постійно, яка б заважала виконанню повсякденних справ або спілкуванню. Це свідчить про те, що гострі форми тривожності, які можуть значно впливати на функціонування, не є характерними для вибірки.

Високий рівень тривожності (36,4%). Більше третини респондентів вказали, що часто відчувають тривогу, яка негативно впливає на настрій і працездатність, але вони іноді можуть з нею справлятися. Ця група є найбільш уразливою до довгострокових наслідків емоційного виснаження, оскільки такі стани можуть перерости у хронічний стрес або депресію.

Середній рівень тривожності (45,5%). Майже половина учасників опитування вказали, що тривога виникає регулярно, але її вдається контролювати. Це свідчить про наявність у респондентів певних ресурсів адаптації. Проте, за умов тривалого стресу або додаткових негативних факторів, їхній стан може погіршитися.

Низький рівень тривожності (13,6%). Лише невелика частина респондентів повідомила про низький рівень тривожності, який виникає тільки у стресових ситуаціях і не впливає на повсякденне життя. Ці люди мають достатньо адаптивних стратегій для подолання труднощів.

Відсутність тривожності (4,5%). Мінімальна частина респондентів зазначила, що взагалі не відчуває тривоги або ж вона проявляється дуже рідко. Це може свідчити про високу емоційну стійкість або хороші умови адаптації для цієї категорії осіб.



Рисунок 3.3. Рівень тривожності.

Більшість респондентів (81,9%) мають середній або високий рівень тривожності, що вказує на поширеність емоційного напруження серед ВПО. Відсутність респондентів із дуже високим рівнем тривожності (0%) може бути пов’язана з тим, що такі особи могли уникати участі в анкетуванні через складність свого стану. Лише 18,1% респондентів відчувають низький рівень тривоги або її відсутність, що підтверджує потребу в соціально-психологічній підтримці.

Результати анкетування демонструють, що значна частина ВПО перебуває у стані емоційного напруження, навіть якщо воно не досягає критичних рівнів. Це вказує на необхідність розробки програм, орієнтованих на зниження тривожності, підвищення емоційної стійкості та створення сприятливого соціального середовища.

Результати анкети свідчать, що сімейна підтримка відіграє важливу роль у процесі адаптації. Близько 41% респондентів зазначили, що регулярно отримують допомогу від членів родини або друзів. Водночас вплив громадських організацій та психологів оцінюється як помірний: 27,3% учасників вважають цю підтримку корисною, а 10% оцінили її як недостатню.

Лише 13,3% опитаних відчувають себе частиною нової спільноти. Основні труднощі, з якими стикаються ВПО, включають мовні бар'єри або культурні розбіжності (53,3%), відчуття втрати звичного оточення та зв'язків (64,4%) та емоційні труднощі, пов’язані з невизначеністю щодо майбутнього (73,3%). (Рис 3.4)



Рисунок 3.4. Основні труднощі, з якими стикаються ВПО.

Більшість респондентів (64,4%) відзначили втрату звичного оточення та зв’язків як одну з головних труднощів на новому місці проживання. Цей результат підкреслює значущість соціального та емоційного аспекту в адаптації ВПО.

Психологічний вплив:

* Почуття самотності: втрата соціальних зв’язків може викликати ізоляцію, зниження почуття приналежності до спільноти та емоційну самотність.
* Емоційна вразливість: відсутність звичного оточення посилює переживання втрат, таких як втрата дому, роботи, стабільності, що ускладнює емоційну адаптацію.
* Складність побудови нових зв’язків: нестача довіри, мовні чи культурні бар’єри, а також обмежений доступ до ресурсів можуть заважати ВПО інтегруватися в нові громади.

Соціальний вплив:

* Відсутність соціальної підтримки: утрату контактів із друзями, колегами або сусідами часто неможливо компенсувати через нестачу нових зв’язків.
* Труднощі адаптації до нових культурних норм: ВПО можуть відчувати дискомфорт у спілкуванні з місцевим населенням, якщо їхні звички чи стиль життя відрізняються від нових умов.

На питання про стратегії подолання стресу найпоширенішими відповідями були спілкування з близькими, родиною (70,5%), фізична активність (спорт, прогулянки) (56,8%) та т ворча діяльність (малювання, музика) (22,7 %).

Звернення до психологів. Більшість респондентів (68%) зазначили, що звертаються до психологів рідко або взагалі не звертаються.

3.2. Аналіз реальних кейсів надання соціально-психологічної допомоги ВПО.

Кейс для аналізу:

*Дія відбувається в колективному центрі біля кордону України, де ви є психологом. Сім’ю біженців із 4 осіб, які втікали з постраждалої території, помістили у колективний центр: мати (приблизно 40 років), її син 16-ти років, донька (5 років) та свекр (близько 70 років). Протягом першого тижня їх перебування в центрі ви помічаєте:*

*1. Мати сімейства виглядає стурбованою. Вона постійно перевіряє, де її діти, зв’язується з усіма друзями та родичами по телефону та месенджерах. Вона багато спілкується з іншими людьми, розміщеними в центрі, знову і знову розповідаючи про свій досвід втечі. Вона купила собі Біблію, хоча ви чули, як вона розповідала сусідам, що ніколи раніше не була релігійною. Вона виглядає дещо розгубленою та неорганізованою, але добре справляється з турботами про свою сім’ю.*

*2. Підліток ніби уникає інших однолітків. Він виглядає сварливим і примхливим, і воліє гуляти по центру на самоті. Ви помічаєте, що він постійно багато перекушує і їсть, хоча він досить стрункий. Коли ви спробували з ним поговорити, він сказав, що з ним все гаразд, і попросив залишити його в спокої.*

*3. Дідусь дуже схожий на онука: він відмовляється спілкуватися з іншими людьми в центрі і вважає за краще проводити час поза будівлею, курячи на самоті. Однак ви чули, як він кричав на свою невістку і звинувачував її в тому, що вона забрала його з дому. Він легко втрачає самовладання під час відвідування кафетерію чи іншого необхідного зібрання мешканців, тому люди радіють, що він так багато курить.*

**Кейс 1:** Мати демонструє типові ознаки ПТСР. Її тривожність та постійне занепокоєння про дітей є звичними реакціями на травматичні події. Її потреба у постійному спілкуванні з друзями та родичами може бути способом пошуку підтримки в умовах невизначеності. Крім того, її інтерес до релігії, хоча раніше вона не була релігійною, свідчить про пошук нових джерел сили або втіхи в складній ситуації.

*Рекомендації:* Для такої людини важливо запропонувати індивідуальне консультування з психологом, щоб допомогти їй опрацювати травматичний досвід. Також важливо надати можливість для участі в групах підтримки, де вона зможе поділитися своїм досвідом з іншими. Використання технік КПТ може бути корисним для зниження рівня тривоги.

**Кейс 2:** Підліток демонструє уникнення соціальної взаємодії та ізоляцію, що є частими реакціями на травму. Його сварливість і підвищений апетит можуть свідчити про емоційне виснаження та спроби компенсації через їжу. Бажання бути на самоті може бути сигналом емоційного перевантаження, і його відповідь на спробу контакту («Зі мною все гаразд, залиште мене в спокої») може вказувати на бажання уникнути обговорення своїх емоцій.

*Рекомендації:* У випадку з підлітком варто використовувати більш обережний підхід. Психолог може залучати підлітка до поступової інтеграції в соціальне життя через групові заняття чи активності, які не здаватимуться йому примусовими. Індивідуальна робота з психологом допоможе створити безпечний простір для вираження емоцій. Використання терапії, орієнтованої на інтереси підлітка, наприклад, арт-терапії або КПТ, може допомогти знизити рівень стресу.

**Кейс 3:** Дідусь виявляє гнів та звинувачення на адресу своєї родини, що є типовими ознаками роздратування на фоні стресу. Його ізоляція та постійне куріння можуть бути спробами впоратися з негативними емоціями. Він може почуватися відірваним від свого звичного середовища і виявляти гнів через втрату контролю над життям.

*Рекомендації:* З дідусем важливо працювати над управлінням агресією та відновленням почуття контролю. Психолог може використовувати техніки релаксації та медитації, а також поступову соціальну інтеграцію, залучаючи його до групових активностей, де він зможе відчути себе потрібним. Куріння може бути спробою саморегуляції, тому варто запропонувати альтернативні методи зняття стресу, наприклад, дихальні практики або тілесно орієнтовані техніки.

3.3. Рекомендації для вдосконалення супроводу ВПО з урахуванням втрат.

У сучасних умовах соціально-психологічна підтримка ВПО в Україні є однією з найважливіших задач для забезпечення їх успішної адаптації та інтеграції у нові громади. На основі аналізу існуючих практик, досліджень та приведених у цій роботі кейсів можна зробити декілька ключових рекомендацій для покращення соціально-психологічного супроводу ВПО в Україні:

***Посилення доступності психологічної допомоги в регіонах*** з великою кількістю ВПО. У багатьох регіонах існує недостатня кількість кваліфікованих фахівців з психологічної підтримки, особливо у сільських та віддалених місцевостях. Необхідно створювати мобільні (виїзні) психологічні бригади, які могли б надавати допомогу в цих регіонах. Такі ініціативи вже застосовуються в деяких країнах Європи та показують хороші результати.

***Створення програм спеціалізованої підтримки для різних груп ВПО*** потребують диференційованого підходу в залежності від віку, статі, досвіду переміщення та інших факторів. Наприклад, діти потребують ігрових терапій та групових занять для соціалізації, дорослі – консультацій щодо кар’єрної адаптації та подолання тривоги, тоді як літні люди потребують підтримки у вигляді стабільної соціальної мережі та особистих консультацій. Розробка програм для кожної категорії ВПО з урахуванням їхніх специфічних потреб дозволить забезпечити більш ефективну підтримку.

***Активне залучення соціальних мереж та онлайн-платформ.*** Соціальні мережі та цифрові платформи відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки. Вони дозволяють створювати віртуальні групи підтримки, проводити консультації онлайн, а також забезпечують доступ до інформації про ресурси та можливості допомоги. Розширення таких ініціатив як Tell Me та інших платформ для дистанційної психологічної допомоги дозволить охопити більшу кількість ВПО, які не мають змоги отримати допомогу очно.

***Покращення навчання та підготовки фахівців.*** Для ефективної роботи з ВПО необхідна підвищена кваліфікація фахівців у сфері травматерапії, кризового консультування та групової роботи. Програми підвищення кваліфікації для психологів та соціальних працівників повинні включати тренінги з роботи з ВПО, включаючи особливості роботи з травмами війни, втрати та насильства.

***Інтеграція міждисциплінарного підходу.*** Соціально-психологічний супровід ВПО має включати комплексний підхід, де поряд із психологами залучаються юристи, медичні працівники, спеціалісти з працевлаштування та освітні консультанти. Така інтеграція дозволить враховувати всі аспекти життя переміщених осіб і сприятиме їхній повній реінтеграції в суспільство. Або треба вдосконалювати систему перенаправлення до спеціалістів.

***Створення умов для самопідтримки та залучення ВПО***. Важливим аспектом є залучення самих ВПО до створення систем самопідтримки та соціальних зв’язків. ВПО можуть брати участь у волонтерських програмах, підтримувати новоприбулих осіб, а також активно взаємодіяти зі своїми новими громадами. Це допоможе їм не лише швидше адаптуватися, але й знайти новий сенс і підтримку в житті.

***Посилення державних програм.*** Вони мають бути розширені для включення довгострокової психологічної підтримки, а також пропонувати не тільки кризові послуги, але й профілактичні програми, щоб уникнути розвитку хронічних психологічних проблем у ВПО.

***Окремі рекомендації для фахівців-психологів*** та волонтерів, які працюють із різними групами ВПО в Україні: важливо враховувати специфічні потреби кожної групи для забезпечення ефективного соціально-психологічного супроводу. Кожна група переселенців має свої унікальні психологічні та соціальні виклики, і відповідно, потребує адаптованих методів підтримки. Розглянемо рекомендації для кількох основних груп:

*Жінки, які є головами родини* мають психологічний стрес через відповідальність за родину, відчуття вразливості та небезпеки, зокрема через ґендерну дискримінацію або насильство. *Рекомендовано:* надання психологічної підтримки через індивідуальні консультації, акцентуючи увагу на зниженні рівня тривожності, підвищенні впевненості у своїх силах, покращенні емоційної стійкості, а також гендерно орієнтована підтримка.

*Роми (етнічні меншини)* відчувають дискримінацію та стигматизацію через етнічну приналежність, їм бракує доступу до офіційних каналів допомоги через відсутність документів, мають недовіру до інституційних служб через історичну маргіналізацію. *Рекомендовано:* волонтери та психологи повинні розробляти програми, враховуючи етнічні та культурні особливості ромів, та залучати представників громади до процесу допомоги для підвищення довіри. Потрібно використання посередників між ромською спільнотою та офіційними установами для вирішення юридичних та соціальних питань, таких як оформлення документів та доступ до медичних і соціальних послуг.

*Люди старше 65 років.* Притаманна підвищена вразливість до фізичних та психологічних проблем, особливо через втрату дому та соціальної підтримки, відчуття ізоляції, тривога за майбутнє та здоров’я, мають складність адаптації до нових умов через вікові особливості та обмежені фізичні можливості. *Рекомендовано:* проведення груп підтримки для літніх людей (організація зустрічей, де літні ВПО можуть спілкуватися та обмінюватися досвідом, що допомагає знизити відчуття самотності та ізоляції), сеанси психологічного консультування з урахуванням вікових потреб, допомога у подоланні втрат і стресу.

Застосування цих рекомендацій дозволить більш ефективно надавати соціально-психологічну допомогу ВПО, враховуючи їх специфічні потреби, підвищити рівень їхньої психологічної стійкості та сприяти адаптації до нових умов життя.

Висновки до розділу

Соціально-психологічний супровід ВПО є важливим напрямом роботи у сучасних умовах, коли велика кількість людей змушена залишати свої домівки через військові конфлікти та інші кризові ситуації. Втрата рідного дому, звичного оточення та соціальних зв'язків часто супроводжується серйозними психологічними проблемами, які потребують належної підтримки. Метою цього розділу є аналіз існуючих методів соціально-психологічної допомоги ВПО, зокрема через вивчення переживань втрат та стратегій адаптації, а також надання рекомендацій щодо вдосконалення супроводу, орієнтуючись на реальні потреби цих осіб.

Результати анкетування ВПО підтверджують, що однією з основних психологічних проблем є глибокі переживання втрат, які включають не тільки фізичні втрати майна, але й соціальні втрати, такі як втрата стабільності, друзів та знайомих. Більшість респондентів вказують на труднощі в адаптації до нового соціокультурного середовища та психологічні наслідки вимушеного переїзду. Стратегії адаптації здебільшого орієнтовані на підтримку родини та створення нових соціальних зв'язків, але значний відсоток опитаних зазначає труднощі в розбудові нових контактів через мовний бар'єр і відсутність ресурсів для стабільного життєвого становища.

На основі аналізу реальних кейсів можна відзначити, що найбільш ефективними методами підтримки є індивідуальні консультації, групова терапія та соціальні активності, які сприяють налагодженню соціальних зв'язків. У разі надання допомоги ВПО важливу роль відіграють психосоціальні аспекти, які допомагають пом'якшити наслідки травматичних подій, таких як втрати домівки та рідних. Проте варто зазначити, що без належної інтеграції в нове середовище та врахування культурних особливостей підтримка може бути менш ефективною.

Враховуючи результати досліджень, можна порекомендувати розширення спектра психосоціальних послуг для ВПО, зокрема, запровадження програм підтримки з фокусом на адаптацію до нових умов життя, зокрема мовне навчання та культурну орієнтацію. Також важливим є залучення місцевих громад до процесу інтеграції ВПО через створення спеціальних ініціатив, що дозволять розвивати взаємодію між переселенцями та місцевим населенням. Врахування індивідуальних потреб кожної людини, що пережила втрати, а також формування персоналізованих планів підтримки є необхідними для забезпечення більш ефективної психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Психологічні особливості переживання втрат серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складною та багатогранною проблемою, що вимагає комплексного підходу до її дослідження та вирішення. Як показано у даній роботі, переживання втрат серед ВПО є не лише результатом фізичних втрат (будинки, майна), але й соціальних та психологічних втрат, таких як руйнування звичних соціальних зв'язків, зниження рівня безпеки та стабільності. Це призводить до розвитку депресії, тривожності та інших психологічних проблем, які потребують особливої уваги з боку психологів та соціальних працівників.

З теоретичного боку, можна зробити висновок, що переживання втрат серед ВПО має свої специфічні особливості, пов'язані з контекстом вимушеного переїзду та адаптації до нових умов життя. Класичні теорії переживання втрат та травм повинні бути адаптовані до реалій сучасних міграційних процесів, зокрема через врахування культурних, соціальних та економічних чинників.

На практиці соціально-психологічний супровід ВПО має важливе значення для їх адаптації та психоемоційного відновлення. Використання різних методів підтримки, таких як індивідуальне консультування, групова терапія та онлайн-платформи, дозволяє значно знизити рівень психологічного стресу та сприяє розвитку адаптаційних стратегій серед переселенців. Однак, для досягнення максимального ефекту важливо забезпечити індивідуальний підхід та враховувати унікальні переживання кожної особи. Наприклад, матері часто потребують додаткової підтримки для подолання тривоги за дітей, підлітки — допомоги у соціальній адаптації, а літні люди — підтримки у подоланні втрат і відчуженості.

Аналіз реальних кейсів підкреслює важливість багаторівневого підходу до роботи з ВПО, де залучені як державні організації, так і місцеві та міжнародні партнери. Такий підхід забезпечує комплексне надання допомоги, що включає психологічну, соціальну та правову підтримку.

Важливим є активне залучення гуманітарних організацій та інших соціальних інститутів, які здатні надати необхідні ресурси та створити умови для ефективної інтеграції ВПО в нові соціальні середовища. Тому майбутні практичні стратегії соціально-психологічного супроводу повинні ґрунтуватися на комплексному підході, що включає не тільки психологічну допомогу, а й соціальну інтеграцію, економічну підтримку та культурну адаптацію.

Згідно з результатами дослідження, переживання втрат серед ВПО охоплює емоційні, соціальні та психологічні аспекти адаптації до нового середовища. Тривалість переміщення суттєво впливає на емоційний стан респондентів, причому найбільші труднощі спостерігаються серед осіб, які прожили більше року в новому місці, де виявляється зростаюча втома від постійного стресу та потреба в довгострокових стратегіях адаптації. Для осіб, які пережили переміщення двічі, характерне накопичення стресу, що потребує більш глибокого і комплексного підходу до психологічної допомоги, включаючи відновлення почуття контролю над ситуацією та довіри до нової спільноти.

Емоційний стан ВПО в цілому характеризується високим рівнем тривожності та частими переживаннями втрат, таких як втрата дому та близьких. Більшість респондентів зазначили регулярні відчуття суму та депресії, що підкреслює важливість психологічної підтримки, особливо в періоди адаптації до нового оточення. Однак, незважаючи на високу потребу в професійній допомозі, більшість респондентів не звертаються до психологів, що може свідчити про обмежений доступ до необхідних ресурсів або про недооцінку психологічної підтримки.

Роль соціальної підтримки в процесі адаптації є вирішальною, хоча більшість респондентів відчувають себе відокремленими від нової спільноти. Сімейна підтримка є основним джерелом емоційного комфорту для більшості опитаних, тоді як підтримка від громадських організацій або психологів виявляється менш ефективною. Труднощі в інтеграції пов'язані з мовними бар'єрами, культурними розбіжностями та відчуттям втрати звичних соціальних зв’язків, що ускладнює адаптацію.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для ВПО, що враховують індивідуальні потреби залежно від тривалості переміщення, соціального контексту та психологічних особливостей. Для цього важливо зосередитись на розвитку соціальних зв’язків, забезпеченні доступу до психологічної допомоги та створенні умов для ефективної інтеграції ВПО в нове суспільство.

Уцілому, дана робота підкреслює важливість психологічної підтримки для ВПО, а також необхідність удосконалення існуючих методів і підходів, орієнтуючи їх на реальні потреби та умови, з якими стикаються ці особи у процесі адаптації до нових життєвих реалій.