

УДК 159.94

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).11)

Сердюк Л. З.,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії
психології особистості імені П. Р. Чамати,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
E-mail: lzserdyuk15@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8301-4034
Researcher ID: G-4410-2018

Баранаускіне І. І.,

доктор наук (соціальні науки), професор,
головний науковий співробітник,
Клайпедський університет
E-mail: ingrida.baranauskiene@ku.lt
ORCID: 0000-0003-2158-4941
Researcher ID: AAC-5661-2019

Володарська Н. Д.,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
E-mail: volodarskaya@ukr.net
ORCID: 0000-0003-1223-718X

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК КОНФЛІКТУ НА СХОДІ УКРАЇНИ

Окреслена актуальність дослідження проблеми відновлення психоемоційного стану внутрішньопереміщених осіб унаслідок військового конфлікту на сході України. Здійснено аналіз сучасних досліджень психологічних проблем та особливостей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Визначено спектр соціально-економічних та психологічних проблем, з якими вони зазвичай зустрічаються і потребують психологічної допомоги. Виявлено, що найбільш гострими залиша-

ються проблеми: прийняття ситуації «свій–чужий»; втрата ідентичності; адаптації на новому місці; втрата відчуття стабільності і безпеки; сімейні конфлікти тощо. Визначено психологічні способи надання психологічної допомоги, напрямки подальшої роботи: соціалізація та інтеграція дітей і підлітків; профорієнтація; організація груп підтримки; тематичний жіночий клуб (жіноче здоров'я, сімейні конфлікти, вікові кризи та ін.); організація груп психоедукації (освітні групи: як допомогти собі та іншим, навчитись навичкам саморегуляції); залучення психологів з числа переселенців до роботи груп підтримки; організація оздоровчих, розвивальних програм для дітей, підлітків; проведення досліджень з питання «Що і як змінилося у ставленні до внутрішньо переміщених осіб через 5 років». Надані рекомендації щодо організації психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у відновленні їхнього психоемоційного стану. Проведений аналіз бар'єрів соціальної адаптації особистості у кризових ситуаціях. Обґрунтовано засоби застосування методик зниження емоційної напруги особистості, відновлення психоемоційного стану, спрямованих на зміцнення здоров'я, сприяння подальшому працевлаштуванню, особистісному розвитку, психологічному благополуччю та повноцінній інтеграції у суспільство.

Key words: *адаптація, переселенці, гештальттерапія, позитивна психотерапія, казкотерапія, групова терапія, психологічні захисти.*

Вступ

Актуальність. Унаслідок військового конфлікту на сході України, у 2018 році, за даними Міністерства соціальної політики, кількість внутрішніх переселенців в Україні з Донбасу і Криму була близька до 1,5 млн. осіб. Внаслідок травматичного досвіду ці люди переживають стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям, втрату автономності та суб'єктності, порушення ідентичності, розгубленість, регрес, побоювання відторгнення, відчуття незахищеності, стан жертви, злість та пошук «зовнішнього ворога», відсутність можливостей прогнозувати майбутнє, низька самооцінка, функціональні симптоми, психосоматичні розлади, порушення адаптації, в тому числі й посттравматичний стресовий розлад (Бурлака, Кондратенко & Манилова, 2016; Кісарчук, Омельченко, Лазос, Литвиненко & Царенко, 2015; Коваленко & Безверха, 2017; Максименко & Сердюк, 2019; Мельник, Остапчук, Пилипас, Семенко & Грудій, 2015). Як наслідок цього, простежуються також тенденції до поширення насильницьких дій у сім'ї, у стосунках батьків і дітей, між членами подружжя та у міжособистісній взаємодії загалом. Підґрунтям таких поведінкових

проявів часто буває брак довіри (або втрата довіри до будь-чого/будь-кого). Тому у місцях розміщення переселенців виникають численні конфлікти, мешканці переважно живуть ізольовано, мало спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра один до одного, до психологів, до представників влади тощо (Кісарчук, Омельченко, Лазос, Литвиненко & Царенко, 2015). Також значна частина із них зіштовхуються з труднощами та бар'єрами на ринку праці, тим більше, що вони переїхали з індустріальних регіонів і їхні професійні навички на новому місці проживання часто бувають незатребуваними.

З огляду на викладене, незважаючи на те, що ситуація має вже більш ніж п'ятирічну історію, надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам не втрачає актуальності і, безперечно, сприятиме зміцненню їхнього здоров'я, особистісному розвитку, психологічному благополуччю та повноцінній інтеграції в суспільство.

Теоретичний аналіз

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на актуальність та гострий суспільний запит на дослідження соціально-психологічних проблем постраждалих громадян України, комплексних наукових досліджень все ж недостатньо. Однією з недостатньо розв'язаних аспектів проблеми є відновлення психоемоційного стану та цілісності особистості, що найбільш ефективно відбувається в діалозі з іншими за рахунок відновлення природної динаміки переживання людини.

Внутрішньопереміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни. Відмічається, що людина, яка пережила вимушену міграцію та екстремальні ситуації, має певні психологічні особливості, що виражаються у специфічному світосприйманні, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування тощо (Громадський простір, 2014).

Досвід вітчизняних психологів надання психологічної допомоги постраждалим унаслідок військового конфлікту в Україні охоплює різні аспекти переживання кризових травматичних ситуацій різних категорій громадян (Бурлака, Кондратенко & Манилова, 2016; Кісарчук, Омельченко, Лазос, Литвиненко & Царенко, 2015; Мельник, Остапчук, Пилипас, Семенко & Грудій, 2015; Пророк, Бурлака & Кондратенко, 2015). Вивчення досвіду роботи служби «Телефон довіри», проблеми психологічної підтримки волонтерів, використання мас-медіа як простору психологічної допомоги населенню дало змогу визначити такі

головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам: 1) психологічна адаптація: опрацювання важких стресових станів; допомога у сприйманні змін і поверненні до життя; допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив; 2) соціальна адаптація: допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища (місця переїзду) (Кісарчук, Лазос, Омельченко, Литвиненко & Царенко, 2015).

У працях Л. Балабанової показана наявність у внутрішньопереміщених осіб непродуктивних типів рефлексії, що може розглядатись як прояв психологічних захисних механізмів у психотравмуючій ситуації. А тому психологічна допомога в такому разі повинна спрямовуватись на розвиток системної рефлексії, як найбільш продуктивного її типу (Балабанова, 2017). Вивчення впливу стресу «гібридної» війни на психічне та фізичне здоров'я людини стало основою для розробки рекомендацій щодо адаптації до стресу постраждалих у військовому конфлікті (Бурлака, Кондратенко & Манилова, 2016; Пророк, Бурлака & Кондратенко, 2015).

Значна увага приділяється визначенню шляхів допомоги дітям, постраждалим внаслідок військового конфлікту, акцентованих на соціальній ідентичності як механізмі адаптації особистості під час суспільної кризи (Пророк, Бурлака & Кондратенко, 2015).

Досвід надання ефективної психологічної допомоги внутрішньопереміщеним особам дозволив визначити головні принципи відновлення їхнього психоемоційного стану, засновані на почуттях, відчуттях, переживаннях особистості, диференціація яких створює поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації цієї взаємодії. Цей принцип закладений у методах гештальттерапії (Лебедева & Іванова, 2004), транскультуральних аспектах позитивної психотерапії (Пезешкіан, 1999), кросс-культурної терапії (МакМалліан, 2001). Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають у переорієнтації на позитивні пріоритети (Селігман, 2010). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології довго залишалися найважливіші для людини феномени – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення і розвиток кращого в людині. В основу цих методів покладено модель автономного індивідуалізму, характеристики якого окреслені межами «Я-інший». Результат осмислення переживань допомагає активізувати пошук вирішення проблемної ситуації, а технологія взаємодії з іншими активізує пошук можливостей досягнення актуальних життєвих цілей особистості (Селігман, 2010).

Оскільки вимушені переселенці потерпають від зміни соціального оточення, нових правил, норм поведінки, прийнятих в цьому оточенні, розгляд особливостей адаптації особистості зумовлюється принципом

цілісності, найбільш виражено представленим в позитивній психотерапії (Пезешкіан, 1999), кроскультурній когнітивній терапії (МакМіллін, 2001) та ін. Культура детермінує більшість з когніцій особистості – це те, у що вона вірить і заперечує, які цінності вважає важливими і що вважає причиною своїх проблем. У таких випадках транскультуральні аспекти психотерапії спрямовуються на усвідомлення власних кордонів особистості, контактів з іншими, що забезпечують збереження власної ідентичності і можливості взаємодіяти з іншими, не розчиняючись в цій взаємодії. На практиці це означає сприяння створенню позитивного образу людини, що означає прийняття себе та інших такими, якими вони є зараз, але також і розуміння того, ким ми можемо стати (Пезешкіан, 2019).

Метою дослідження є визначення найбільш актуальних психологічних проблем внутрішньопереміщених осіб унаслідок військового конфлікту на сході України та особливостей відновлення їхнього психоемоційного стану.

Методологія дослідження

Об'єкт дослідження – засоби відновлення психоемоційного стану внутрішньопереміщених осіб унаслідок військового конфлікту на сході України.

Методи дослідження. Дослідження проводилось в рамках виконання проекту Програми Розвитку співпраці і допомоги демократії від Посольства Литовської Республіки в Україні «Сприяння соціальній інтеграції громадян, які постраждали від конфлікту на Сході України» (№P2019-VB-UK-18 від 25.04.2019 р.).

Основним методом дослідження було «Світове кафе» (World café), ще називається знаннєве кафе (Knowledge café) – це методологія проведення громадських обговорень, що відбуваються зі значною кількістю учасників за заздалегідь визначеними темами з метою виявлення позиції щодо цих тем. Вибірку досліджуваних склали 120 внутрішньопереміщених осіб з Луганської, Донецької областей та Криму. Вік досліджуваних складав від 26 до 55 років; 108 жінок та 12 чоловіків.

Крім цього, проводились дискусії, опитування, групові та індивідуальні психотерапевтичні методи (арт-терапія, казкотерапія та ін. у гештальт-підході та позитивній психотерапії).

Результати

У результаті зустрічей із внутрішньо переміщеними особами визначено актуальні соціально-економічні та психологічні проблеми, з якими вони зазвичай стикаються.

На основі узагальнення відповідей визначено чотири основних блоки проблем і актуальних напрямків допомоги:

«Як зміцнити співпрацю»:

- Прийняття ситуації «свій – чужий», питання приналежності до народу, до своєї країни – пошук свого місця (хто я тут?), адаптації на новому місці.

- Втрата відчуття стабільності, надійності – страх, що буде завтра, почуття непотрібності, покинутості на свавілля, вигнання. У зв'язку з цим виникає запит на пошук нових сенсів та ідеалів. Орієнтація на розкриття внутрішніх ресурсів і прихованого потенціалу.

- Запит на розширення особистих професійних компетенцій з метою самонавчання, самопомоги та, згодом, можливості допомагати іншим.

- Професійна переорієнтація. Профорієнтація дітей і підлітків.

- Сімейні тренінги – у зв'язку з переселенням актуалізуються питання пошуку нових партнерів, нових можливостей і ресурсів.

- Проведення досліджень з питання «Що і як змінилося у ставленні внутрішньопереміщених осіб через 5 років».

«Потреби співпраці»:

- Заявити про свої потреби (он-лайн підтримка; телефони довіри; контакти професіоналів за компетенціями та професійних співтовариств);

- Прояснити для себе питання: Як «прижитися», якщо «повернення до минулого життя неможливе»? Як повернути відповідальність за своє життя?

- Повернути відчуття безпеки, захищеності (робота зі страхами);

- Отримати відчуття визнання і поваги (робота з комплексом «жертви» і «переселенця»);

- Соціалізація та інтеграція дітей і підлітків;

- Психосоматика; депресивні стани (клінічні і неклінічні випадки);

- Прояснення своїх здібностей; профорієнтація; орієнтація на ресурсний стан;

- Пошук сенсу життя; потреба у відчутті «добра і рівності»;

- Крос-культурний контакт між жителями різних регіонів.

«Цілі»:

- Допомога в знаходженні власного ресурсу для життя; мотивація;

- Консультації НР, допомога в складанні резюме, рекомендації для проходження співбесіди;

- Допомога у виході з емоційної травми;

- Знаходження в просторі, де вислухають і підтримають. Спілкування.
- Профорієнтація і коучинг;
- Знаходження нових цілей і сенсів; розширення цілей;
- Тренінги для зміцнення самооцінки;
- Консультації з питань сімейних взаємин (як взаємодіяти з дітьми, підтримати партнера);
- Допомога в проживанні горя; взаємодопомога;
- Клуб для тих, кому за- (спілкування для пенсіонерів); проблема самотності;
- Емоційне вигоряння;
- Робота з тривогою і невпевненістю.

«Форми і методи психологічної допомоги»:

- Необхідність просвітницької програми про становище переселенців; зниження негативного тла в стосунках з «корінними» жителями і «понаїхавшими»; проблема булінгу;
- Організація груп підтримки, взаємодопомоги людей з аналогічним життєвим досвідом;
- Залучення психологів з числа переселенців до роботи груп підтримки;
- Підтримка психологів, організаторів роботи з переселенцями, профілактика професійного вигорання;
- Обмін досвідом в групах онлайн і офлайн;
- Допомога жінкам вікової групи 55+. Тематичний жіночий клуб (жіноче здоров'я, сімейні конфлікти, вікові кризи та ін.).

Загалом, узагальнення і подальший аналіз відповідей учасників свідчить про те, що найбільш гострими залишаються проблеми прийняття ситуації «свій-чужий», втрата ідентичності, адаптація на новому місці, втрата відчуття стабільності і безпеки, сімейні конфлікти тощо.

Актуальними запитами на надання психологічної допомоги є такі: соціалізація та інтеграція дітей і підлітків; профорієнтація; організація груп підтримки; тематичний жіночий клуб (жіноче здоров'я, сімейні конфлікти, вікові кризи та ін.); організація груп психоедукації (освітні групи: як допомогти собі та іншим, навчитися навичкам саморегуляції) залучення психологів з числа переселенців до роботи груп підтримки; організація оздоровчих, розвивальних програм для дітей, підлітків; проведення досліджень з питання «Що і як змінилося у ставленні до внутрішньопереміщених осіб через 5 років».

Аналіз теоретико-методологічних підходів до проблем відновлення психоемоційного стану людей, що потерпають від наслідків військово-

го конфлікту, став основою для обґрунтування методів та принципів їх проведення. Зокрема, показав ефективність діалогово-феноменологічний метод, що передбачав опис психоемоційного стану особи і спрямовувався на диференціацію її переживань, відчуттів, емоцій та подальше їх усвідомлення і прийняття нових форм їх прояву. На корекцію психоемоційного стану спрямовувались групові вправи (метод знайомств через власні історії, спогади, обговорення емоційного стану кожного учасника), арт-терапевтичні (спільний малюнок святкування позитивної події, малюнок чи скульптура стосунків в сімейній парі, родині, створення казки на позитивні відчуття психологічного благополуччя) тощо. Ґрунтуючись на принципах гештальт-підходу (Лебедева & Іванова, 2004), застосовувались методи діалогової моделі, спрямовані на активізацію інтересу особистості до нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії.

Дискусія

З огляду на спектр актуальних психологічних проблем внутрішньоопереміщених осіб та виходячи із практики надання їм психологічної допомоги, найбільш ефективною є орієнтація психотерапевтичних підходів на позитивний, гуманістичний образ людини. Така орієнтація веде до довіри до своїх індивідуальних здібностей і можливостей. А саме, «базові здібності утворюють потенціал можливостей, властивий кожній людині незалежно від її соціального положення і оточення» (Пезешкіан, 2019). Тому ефективність позитивної психотерапії для цієї категорії людей, по суті, є очевидною. Це психодинамічний метод терапії з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками, спрямований на мобілізацію ресурсів людини для прийняття позитивних рішень, що у результаті сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню.

Висновки

Незважаючи на більш ніж п'ятирічну історію військового конфлікту на сході України, надання психологічної допомоги внутрішньоопереміщеним особам не втрачає своєї актуальності. Спектр соціально-економічних та психологічних проблем, з якими вони зазвичай зустрічаються і потребують психологічної допомоги, стосується прийняття ситуації «свій-чужий», втрата ідентичності, адаптації на новому місці, втрата відчуття стабільності і безпеки, сімейні конфлікти тощо.

Психологічна допомога у відновленні психоемоційних станів внутрішньопереміщених осіб та сприяння їх повноцінній адаптації до нових умов життя полягає в актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей у майбутньому.

Орієнтація на екзистенційно-гуманістичні пріоритети при наданні психологічної допомоги постраждалим сприятиме відновленню порушеного балансу в системі самосприймання та ставлень особистості, що в перспективі допоможе мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, формування позитивного світогляду та особистісного зростання.

Перспективним напрямком дослідження є вивчення впливу побудови життєвих перспектив та інших провідних чинників на психологічне благополуччя внутрішньопереміщених осіб.

Декларація про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність потенційного конфлікту інтересів стосовно дослідження, авторства та / або публікації цієї статті.

Список використаних джерел

Балабанова, Л. М. (2017). Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 51–59. Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol22/6.pdf>

Бурлака, О. В., Кондратенко, Л. О., & Манилова Л. М. (2016). Вплив стресу «гібридної» війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Technologies of intellect development*, 2(2), Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_3

Громадський простір (2014). *Конфлікт в Україні змушує все більше людей залишати свої оселі*. Режим доступу: <https://www.prostir.ua/?news=konflikt-v-ukrajini-zmushuje-vse-bilshe-lyudej-zalyshaty-svoji-oseli>

Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., & Царенко, Л. Г. та ін. (2015). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*. З. Г. Кісарчук (Ред.). Київ : Логос.

Коваленко, А. Б., & Безверха, К. С. (2017). Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*, 1(3), 48–62. doi: [http://doi.org/10.17721/upj.2017.1\(3\).5](http://doi.org/10.17721/upj.2017.1(3).5)

Лебедева, Н. М., & Иванова, Е. А. (2004). *Путешествие в гештальт: теория и практика*. Санкт-Петербург : Речь.

МакМаллин, Р. (2001). *Практикум по когнитивной терапии*. Санкт-Петербург : Речь.

Максименко, С. Д., & Сердюк, Л. З. (2019). Психологічна підтримка громадян України, постраждалих від анексії Криму та конфлікту на сході України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 1(1), 1–9. doi: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-4-1>

Мельник, Л. А., Остапчук, Г. В., Пилипас, Ю. В., Семенко, І. М., & Грудій, М. А.

(2015). *Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України*. Л. С. Волинець (Ред.). Київ : ТОВ Видавничий дім «Калита».

Пезешкиан, Х. (2019). В поисках смысла. *Психотерапия маленькими шагами*. Киев : Издательство Ростислава Бурлаки.

Пезешкиан, Х. (1999). Транскультурная психотерапия в России. *Московский психотерапевтический журнал*, 3(4), 47–74. Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/23578/mpj_1999_Pezeshkian.pdf

Пророк, Н. В., Бурлака, О. В., & Кондратенко, Л. О. та ін. (2015). *Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу*. Н. В. Пророк (Ред.). Київ : ТОВ Гамазин.

Селигман, М. (2010). *В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день*. Киев : Издательство Манн, Иванов и Фебер.

References

Balabanova, L. M. (2017). Psykhologichni osoblyvosti refleksii vymushenykh pereselentsiv [Psychological features of reflection of internally displaced persons]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii*, 22, 51–59. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol22/6.pdf>

Burlaka O. V., Kondratenko L. O., & Manylova L. M. (2016). The effect of hybrid war stress on teachers mental and physical health. *Technologies of intellect development*, 2(2). [in Ukrainian]. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_3

Hromadskyi prostir (2014). *Konflikt v Ukraini zmushuie vse bilshe liudei zalyshaty svoi oseli* [The conflict in Ukraine is forcing more and more people to leave their homes]. [in Ukrainian]. Retrieved from <https://www.prostir.ua/?news=konflikt-v-ukrajini-zmushuje-vse-bilshe-lyudej-zalyshaty-svoji-oseli>

Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Ya. M., Lazos, H. P., Lytvynenko, L. I., & Tsarenko, L. H. та ін. (2015). *Psykhologichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii* [Psychological assistance to victims of traumatic crisis events]. Z. H. Kisarchuk (Red.). Kyiv : Lohos. [in Ukrainian].

Kovalenko, A. B., Bezverkha, K. S. (2017). Social identity as an adaptation mechanism of personality in the social crisis. *Ukrainian psychological journal*, 1(3), 48–62. [in Ukrainian]. doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2017.1\(3\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2017.1(3).5)

Lebedeva, N. M., & Ivanova, E. A. (2004). *Puteshestvie v geshtal't: teoriya i praktika* [Journey to Gestalt: Theory and Practice]. Sankt-Peterburg : Rech'. [in Russian].

MakMallin, R. (2001). *Praktikum po kognitivnoj terapii* [Practical work on cognitive therapy]. Sankt-Peterburg : Rech'. [in Russian].

Maksymenko, S. D., Serdiuk, L. Z. (2019). Psychological support for Ukrainian citizens affected by Crimea annexation and the conflict at the eastern Ukraine. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 1(1), 1–9. [in Ukrainian]. doi: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-4-1>

Melnyk, L. A., Ostapchuk, H. V., Pylypas, Yu. V., Semenko, I. M., & Hrudii, M. A. (2015). *Psykhosotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym ditiam, yikhnim batkam ta simiam z ditmy zi Skhodu Ukrainy* [Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from East Ukraine]. L. S. Volynets (Red.). Kyiv : TOV Vydavnychiy dim «Kalyta». [in Ukrainian].

Pezeshkian, H. (2019). *V poiskah smysla. Psihoterapija malen'kimi shagami [In search of meaning. Psychotherapy in small steps]*. Kiev : Izdatel'stvo Rostislava Burlaki. [in Russian].

Pezeshkian, H. (1999). Transkul'turnaja psihoterapija v Rossii [Transcultural psychotherapy in Russia]. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal*, 3(4), 47–74. [in Russian]. Retrieved from https://psyjournals.ru/files/23578/mpj_1999_Pezeshkian.pdf

Prorok, N. V., Burlaka, O. V., & Kondratenko, L. O. ta in. (2015). *Dopomoha ditiam, postrazhdalym vnaslidok voiennoho konfliktu: dovidnyk vykhovatelja doshkilnoho navchalnoho zakladu [Assistance to children affected by military conflict: A preschool teacher's guide]*. N. V. Prorok (Red.). Kyiv : TOV Hamazyn. [in Ukrainian].

Seligman, M. (2010). *V poiskah schast'ja. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdyj den' [In search of happiness. How to enjoy life every day]*. Kiev : Izdatel'stvo Mann, Ivanov i Feber. [in Russian].

Abstract

Serdyuk L. Z.,

Dr. of Science (Psychology), Professor,
Head of Laboratory of Psychology of Personality of
G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine
E-mail: lzserdyuk15@gmail.com

Baranauskienė I. I.,

Dr. of Science (Social Science, Education),
Professor Klaipėda University, Lithuania
E-mail: ingrida.baranauskiene@ku.lt

Volodarska N. D.,

PhD (in Psychology), Senior Researcher,
Laboratory of Psychology of Personality of
G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine
E-mail: volodarskaya@ukr.net

PARTICULARITIES OF THE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE PROVISION TO INTERNALLY DISPLACED PERSONS AS A CONSEQUENCE OF CONFLICT IN THE EAST OF UKRAINE

The relevance of study is specified of the problem of psycho-emotional state restoration for internally displaced persons as a consequence of military conflict in the East of Ukraine. Current studies of psychological

problems and features of psychological assistance to internally displaced persons (IDP) are analyzed. The spectrum is identified of commonly encountered socio-economic and psychological problems that require psychological assistance. It is revealed that the problems such as: acceptance of the «friend-or-foe» situation; loss of identity; adaptation to a new place; loss of sense of stability and safety; family conflicts, etc., remain as major ones. Psychological methods of the psychological assistance provision are determined, as well as directions of further work are defined: socialization and integration of children and adolescents; vocational guidance; organization of support groups; thematic women's club (women's health, family conflicts, age-related crises, etc.); organization of psycho educational groups (educational groups: how to help to oneself and others, learn self-regulation skills); involvement of displaced psychologists in support groups; organization of recreational and developmental programs for children and adolescents; conducting studies of the issue «What and how has changed in relation to IDPs in 5 years?» Recommendations are given on organization of the psychological assistance to internally displaced persons in the recovery of their psycho-emotional state. The barriers to social adaptation of individual in crisis situations are analyzed. Means are substantiated of techniques application for reduction of emotional stress of individual and restoration of psycho-emotional state, aimed at health promotion, assistance in further employment, personal development, psychological well-being and full integration into society.

Key words: *adaptation, displaced persons, gestalt therapy, positive psychotherapy, fairytale therapy, group therapy, psychological protection.*

Отримано – 1 березня 2020
Received – March 1, 2020

Рецензовано – 14 березня 2020
Revision – March 14, 2020

Прийнято – 20 березня 2020
Accepted – March 20, 2020