

DOI: <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2023.33.12>  
УДК 378.091.212:[364.2:159.9]:314.151.3-054.73

**Наталія ФАЛЬКО**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ректор Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя

ORCID: 0000-0001-9475-6770  
Email: falkontaliya@gmail.com

**Наталія ГУЗЬ**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, директор ННІСПМО  
Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м.  
Запоріжжя

ORCID: 0000-0002-4199-4457  
Email: nata.guz1824@gmail.com

**Олеся ПРОКОФ'ЄВА**

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Мелітопольського  
державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

ORCID: 0000-0002-6542-239X  
Email: prok.olesya@gmail.com

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЩОДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УКРАЇНІ**

**Анотація.** Стаття присвячена аналізу проблеми вдосконалення підготовки фахівців щодо надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну 24 лютого 2022 року спричинило нову хвилю вимушеної зміни місця проживання мільйонами українських громадян, які, рятуючи своє життя і життя членів сім'ї, змушені були переміститися в пошуках безпечних куточків та адаптуватися в нових реаліях сьогодення. Психологічна допомога в умовах війни як дітям, так і дорослим, хоч і не є новою для багатьох спеціалістів психологічної сфери, проте однозначно вимагає від них відповідального ставлення, високого професіоналізму з питань профілактики наслідків стресів і дистресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, попередження різних проявів міжособистісних конфліктів, насильства в освітньому середовищі, а також чуйності і поваги до кожної особистості

Розкрито проблематику організації психологічної допомоги сім'ям, дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Ця допомога набуває нового вектору: від реагування у форматі пропрацювання кризових емоційних станів, стабілізації стану до психоемоційного відновлення. Такий формат передбачає системність, структурованість, психоедукацію, організацію психологічних інтервенцій на основі зібраного анамнезу про сім'ю чи особу.

В роботі висвітлено досвід проведення навчального курсу «Сучасні методи надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам в реаліях сьогодення» співробітниками Психологічного центру Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького задля вдосконалення професійних компетентностей психологів щодо надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. За результатами учасниками навчального курсу було вдосконалено професійні здібності щодо застосування сучасних методик та інструментів психологічного консультування та психотерапії, які сприятимуть більш

ефективній професійній діяльності щодо відновлення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

**Ключові слова:** вдосконалення підготовки, психологічна допомога, внутрішньо переміщені особи.

**Natalia FALKO**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology, Rector of  
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,  
Zaporizhzhia

**Nataliia GUZ**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology,  
Director of Educational Scientific Institute of Socio-Pedagogical and Artistic Education of  
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,  
Zaporizhzhia

**Olesia PROKOFIEVA**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology,  
the Head of the Department of Psychology of  
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,  
Zaporizhzhia

**THE IMPROVEMENT OF THE SPECIALISTS' TRAINING  
IN PROVIDING OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO THE INTERNALLY  
DISPLACED PERSONS IN UKRAINE**

**Abstract.** *The article is devoted to the analysis of the problem of improving the training of specialists in providing psychological assistance to internally displaced persons. The full-scale invasion of Russian troops into Ukraine on February 24, 2022 caused a new wave of forced relocation of millions of Ukrainian citizens who, saving their lives and family members, were forced to move in search of safe corners and adapt to the new realities of today. Psychological assistance in the conditions of war for both children and adults, although it is not new for many specialists in the psychological field, but it definitely requires a responsible attitude, high professionalism in the prevention of the consequences of stress and distress, acute emotional states, experiencing grief and loss, prevention of various manifestations of interpersonal conflicts, violence in the educational environment, as well as sensitivity and respect for each individual.*

*The problem of the organization of psychological assistance to families and children who are in difficult life circumstances as a result of military operations is revealed, which acquires a new vector: from response in the format of working through crisis emotional states, stabilization of the state to psycho-emotional recovery. This format involves systematicity, structure, psychoeducation, and the organization of psychological interventions based on the collected anamnesis about the family or person.*

*The work highlights the experience of conducting the training course "Modern methods of providing psychological assistance to internally displaced persons in today's realities" by the employees of the Psychological Center of Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi in order to improve the professional competencies of psychologists in providing psychological assistance to internally displaced persons. According to the results of which, the participants of the training course improved their professional skills in applying modern methods and tools of psychological counseling and psychotherapy, which will contribute to more effective professional activity in restoring the psychological state of internally displaced persons in war conditions.*

**Key words:** *improvement of training, psychological assistance, internally displaced persons.*

**Постановка проблеми.** З початку повномасштабного вторгнення населення України зазнало впливу багатьох екстремальних стресових чинників. До них належать раптові зміни в повсякденному житті та планах, насильство, фізичні травми і хвороби, переїзд/втрата речей, житла, розлука/втрата близьких, обстріли, тимчасова окупація, втрата роботи, порушення режиму навчання відсутність доступу до достатньої кількості їжі та води, а також до критичних послуг (з охорони здоров'я, соціального забезпечення, безпеки та правового захисту). Все це має значний вплив на людей, які постраждали, викликаючи у них дистрес, а в подальшому може призвести до проблем із психічним та фізичним здоров'ям. Зросла кількість переміщених осіб (далі – ВПО), біженців, людей з інвалідністю, дітей, які залишилися без батьків тощо.

Дослідження отриманого досвіду 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 [7].

Психологічні проблеми ВПО мають комплексний характер. Ядром цих проблем є важкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі. Іншими словами, спостерігається ефект ретравматизації – одна травма накладається на іншу: виникає загроза життю та благополуччю за місцем попереднього проживання (одна травма), що поєднується із необхідністю контактувати з незнайомим середовищем (вторинна травма).

Тому внаслідок надзвичайних подій, які відбуваються в Україні, гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці та супроводі цілих соціальних груп, а також у психологічній допомозі окремим людям: дітям, дорослим, родинам. Втрата психоемоційного балансу, звичних міжособистісних стосунків, загроза сприятливому розвитку підростаючого покоління, загострення патологічних процесів у житті суспільства в цілому – все це призвело до того, що на долю психологів випало нелегке випробування, вони зіткнулись із вищеозначеною реальністю і такою кількістю постраждалих раптово, не маючи відповідної практичної підготовки.

**Аналіз наукових публікацій.** Питання підтримки внутрішньо переміщених осіб розглядається в працях багатьох вітчизняних науковців. Так наприклад, О. Чуйко (питання соціальної реабілітації ВПО); Ю. Песоцька (соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб); Т. Кузьмич (соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми); Кравченко О.О. (соціально-психологічна реабілітація ВПО); Ю. Гундєртайло (організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб); В. Соловйова (шляхи надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення); Б. Плєскач, В. Уркаєв (соціально-

психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги ВПО) та ін.

Загальний соціогенний стрес підсилюється тривалою і масивною травматизацією населення, пов'язаною з війною. Особливий характер цієї війни утруднює сприймання того, що відбувається, призводячи до погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного благополуччя [3].

Науковці наголошують на необхідності створення системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка б сприяла організації самопомоги, адаптації і формуванню стійкості до стресових факторів у постраждалого населення [3].

Психологічна допомога в умовах війни як дітям, так і дорослим, хоч і не є новою для багатьох спеціалістів психологічної сфери, проте однозначно вимагає від них відповідального ставлення, високого професіоналізму з питань профілактики наслідків стресів і дистресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, попередження різних проявів міжособистісних конфліктів, насильства в освітньому середовищі, а також чуйності та поваги до кожної особистості [4].

Кризові події в країні руйнують звичний світ дітей та підлітків, який складається зі знайомих і близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давали їм відчуття власної безпеки. Діти, які постраждали від кризи, схильні до ризику сексуального насильства, жорстокого поводження та експлуатації, що частіше зустрічаються під час хаотичної обстановки при масштабних кризових ситуаціях. Упродовж останніх десятиліть досвід травматизації у ранньому дитинстві перебуває у фокусі інтенсивних наукових досліджень, і на сьогодні відомо доволі багато про негативний вплив травматизації на психологічний розвиток дитини та на формування центральної нервової системи. Досвід хронічної травматизації веде до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить її мозок у стан постійного очікування небезпеки [5].

Проблема соціально-психологічного супроводу ВПО переважно висвітлюється під кутом зору відновлення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Соціально-психологічний супровід ВПО розглядається як комплекс системних заходів щодо психологічної підтримки таких осіб та соціального сприяння їхній інтеграції в місцеві громади в умовах переходу суспільства від війни до миру. Головною умовою результативної психосоціальної підтримки є створення сприятливого соціально-психологічного середовища на рівні держави та регіональних громад для відновлення життєтворення і самореалізації ВПО.

Соціально-психологічний супровід ВПО має вирішувати такі завдання:

1. Формувати активну життєву позицію ВПО та запобігати соціальній інвалідації таких осіб за рахунок підвищення їхньої фінансової компетентності чи/та розширення діапазону їхніх умінь та навичок. Тобто, складаючи програми підтримки, слід

заохочувати людей до самостійності і відповідальності, спиратися на їхній досвід та можливості, уникати патерналізму.

2. Відповідати на актуальні потреби цільової групи та враховувати соціально-культурні контексти. У процесі створення місцевих програм активно співпрацювати з ключовими інформаторами ВПО та іншими представниками, планувати певну варіативну складову програми, яка даватиме змогу реагувати на зміни, оскільки супровід зазвичай розтягнутий у часовій перспективі.

3. Реалізовувати принципи травмоцутливості та гендерної чутливості, тобто враховувати як гендерні відмінності, так і особливості людей, що пережили травматичні події (постійні стреси, підвищена тривожність та ін.).

4. Активізувати власні ресурси ВПО, розвивати у них суб'єктність. Упровадження програм має підкріплюватись елементами, спрямованими на розвиток емоційної сфери, навичок саморегуляції, комунікативних умінь тощо.

5. Запобігати явищу стигматизації і самостигматизації ВПО. Під час розроблення і реалізації програм соціально-психологічного супроводу ВПО слід також оцінювати їх щодо ймовірності стигматизації і самостигматизації, а саме усталювання в суспільстві соціальних стереотипів щодо ВПО [1].

Водночас важливим стає питання підвищення професійної компетентності практичних психологів у напрямі оволодіння сучасними технологіями психологічної допомоги, а саме кризової, екстремальної психології та надання першої психологічної допомоги [8].

Унаслідок збройного конфлікту та окупації частини території, у 2014 році Україна вперше за час своєї незалежності зіткнулася з явищем масового внутрішнього переміщення. Відтоді в різні періоди кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб змінювалася, станом на 24 лютого 2022 року кількість переселенців із тимчасово окупованих територій збільшилась в рази. Через переміщення особи знаходяться в особливо вразливому стані, оскільки вони вимушені були змінити постійне місце проживання, звичне коло спілкування, часто – і сферу діяльності. Це призводить до того, що у ВПО виникають додаткові специфічні проблеми, а відтак – і потреби, які мають знайти відповідь із боку держави. Зокрема це проблеми, пов'язані із втратою і відновленням документів, що посвідчують особу, відсутністю житла, роботи, особливостями реалізації права на соціальний захист, обмеженнями в реалізації виборчих прав тощо. Оцінювання та вчасне задоволення зазначених потреб є основою для ефективної інтеграції ВПО в громади [6].

Наразі актуальною є Стратегія впровадження довгострокових рішень, спрямованих на захист прав та соціально-психологічну підтримку ВПО, необхідність посилення заходів, визначених

Комплексною державною програмою щодо підтримки, соціально-психологічної адаптації та реінтеграції громадян України, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів, наближених до ведення бойових дій, в інші регіони України.

Отже, існує об'єктивна необхідність розробки та реалізації заходів щодо підвищення якості психологічних послуг у коротко- та довгостроковій перспективі.

**Мета статті.** Узагальнити і висвітлити практичний досвід вдосконалення підготовки фахівців щодо надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам в Україні.

**Основна частина.** Психічне здоров'я та добробут населення є ключовими проблемами при відновленні України і для її довгострокового розвитку, а також сприяння національному виробництву та продуктивності людських ресурсів. Психічне здоров'я відіграє важливу роль у соціальній єдності і безпеці. Будь де у світі війни наносять шкоду громадам емоційно, соціально та духовно. Якщо потреби в добробуті та напруженість, яка існує всередині та між людьми і громадами, не вирішуються, насильство може посилитися, а досягнення стабільності в громаді стає більш складним викликом. Встановлення зв'язку між заходами з ПЗПСП (психічного здоров'я та психосоціальної підтримки) із зусиллями щодо відновлення та відбудови може допомогти покращити добробут та сприяти меті відбудови кращих систем [7].

Внаслідок повномасштабної війни рівень життя в Україні значно погіршився, зросла частка населення, яка критично потребує допомоги. Наразі одне з головних завдань держави полягає у формуванні ефективної системи соціально-психологічного захисту, що охоплює потреби у короткостроковій, середньостроковій, довгостроковій перспективі [2].

З метою вдосконалення професійних компетентностей психологів щодо надання психологічної допомоги ВПО, співробітниками Психологічного центру Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького був проведений навчальний курс «Сучасні методи надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним особам в реаліях сьогодення» Цільова аудиторія складалася з 20 практичних психологів, які надають психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам.

Навчальний курс охоплював наступні питання:

- навчання учасників сучасним методам надання психологічної допомоги в умовах кризи;
- ефективне управління стресом;
- подолання посттравматичного синдрому;
- психологічна толерантність та запобігання конфлікту;
- психологічна реабілітація;
- психологія гендерних відносин;

- гармонізація родинних взаємовідносин та запобігання професійному вигоранню.
- На етапі підготовки до початку проведення навчальних курсів було розроблено та підготовлено матеріали, зокрема:
- методичний опис навчального курсу;
- інформаційне наповнення роздаткових матеріалів для учасників навчального курсу, необхідних для ефективного засвоєння матеріалу;
- анкети (тести) для оцінки рівня знань учасників до та після проведення тренінгу;
- презентація у форматі MicrosoftPowerPoint з використанням інфографіки/схем/малюнків.

Для забезпечення демонстрації прогресу розвитку та аналізу засвоєних знань, умінь та навичок початку зустрічі передувала оцінка базових знань кожного учасника, який проходить підготовку в рамках навчального курсу.

В процесі обговорення питання щодо сучасних методів надання психологічної допомоги в умовах війни, тренерами було окреслено сучасні ефективні методи надання соціально-психологічної допомоги, спрямованої на подолання психологічних наслідків війни та гуманітарної кризи як серед ВПО, так і місцевих мешканців.

Було розглянуто питання щодо комплексного підходу в роботі з окремими людьми (дітьми, дорослими, родинами) в умовах війни, окреслені методи та техніки з опрацювання кризових станів, стресу, психотравми у осіб та груп в посттравматичних умовах, їх соціальної адаптації та реабілітації.

Тренерами було проведено майстер-класи щодо надання психологічної допомоги ВПО.

Метою майстер-класів було впровадження тренінгових психодіагностичних, психоконсультативних, психокорекційних та психотерапевтичних вправ щодо набуття навичок їх практичного використання в роботі з дітьми та дорослими, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Тренерами було презентовано комплекс ефективних психотерапевтичних методів і технік щодо опрацювання кризи, психотравми та ПТСР. Акцентовано увагу учасників курсу на методи, які найбільше відповідають віковим та індивідуально-психологічним особливостям і дозволяють опрацьовувати травму не тільки екологічно та безпечно для особистості, але й мають психотерапевтичний потенціал, застосовуючи символічно-образний рівень опрацювання.

Отже, увагу учасників навчального курсу було зосереджено на психотерапевтичних методах, які апелюють до «образної свідомості» людини (світу фантазій, казкових сюжетів, творчих пошуків). Зокрема: психодрама, ігротерапія, арт-терапія, музикотерапія, логотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, пісочна психотерапія, художня терапія.

Комплексність підходу проявляється у тому,

що всі представлені методи можуть бути поєднані між собою та застосовуватися відповідно до ситуації, індивідуальних та вікових особливостей людини, її проблеми.

З метою ефективного управління стресом та подолання посттравматичного синдрому в перший день навчального курсу було розглянуто та визначено специфіку перебігу кризових станів, психотравми, та посттравматичного стресового розладу у осіб та груп в постконфліктних ситуаціях.

З цією метою учасників було розподілено на три групи, кожна з яких визначала:

«Соціально-психологічні особливості особистості, яка знаходиться у стресовому стані» (Група 1);

«Соціально-психологічні особливості особистості з ПТСР» (Група 2);

«Соціально-психологічні особливості особистості, яка знаходиться у кризовому стані» (Група 3).

В процесі презентації та обговорення результатів групової роботи було виявлено, що учасники курсу не виокремлюють суттєвої різниці між психологічними особливостями особистості, яка переживає стресовий стан, кризу та ПТСР. Вони ототожнюють ці поняття, виокремлюючи майже однакові ознаки.

Тому подальшим напрямом роботи стало обговорення суттєвих відмінностей, надання зворотнього зв'язку тренерами щодо:

- загальних ознак стресу та ПТСР, стратегії роботи з ПТСР;
- фаз реакцій клієнта на травматичну подію, стратегії роботи з психотравмою;
- кризові стани особистості, стратегії надання допомоги;
- послідовних цілей психотерапії.

Тренерами було надано зворотний зв'язок, зазначено ці відмінності.

На другому етапі роботи було розглянуто питання стосовно психологічної толерантності та запобігання конфлікту.

З метою виявлення та запобігання стереотипізації та формування толерантного ставлення до ВПО учасників курсу було поділено на три групи, кожна з яких визначала стереотипи щодо ВПО та шляхи їх руйнування.

Далі учасникам навчального курсу було запропоновано визначити шляхи руйнування стереотипів та формування толерантного ставлення до ВПО. З цією метою їх також було розподілено на групи. Результати роботи було висвітлено на фліпчарті.

В процесі інтерактивного обговорення учасники дійшли висновку, що:

1. Найголовнішою перевагою для громади міста є консолідація на основі формування принципів толерантності та посилення інтеграції ВПО.

2. Важливим аспектом є формування загальних цінностей ВПО і жителів громади через розвиток партнерських відносин.

Далі тренери ознайомили учасників курсу з сучасними методами організації діалогу, роботою зі стереотипами, упередженнями та методами їх подолання, а також використанням різних форм роботи з конфліктами та конфліктними особами.

Результатом другого етапу роботи стало визначення основних ризиків, що можуть бути джерелом та передумовою виникнення конфліктів, окреслення методів та профілактичних заходів щодо запобігання конфлікту та формування простору толерантності.

На третьому етапі роботи учасники долучилися до обговорення питання психологічної реабілітації внутрішньо-переміщених осіб.

З метою визначення ефективних методів психологічної реабілітації осіб, які мають статус ВПО, першочерговим завданням психолога є виявлення їхніх потреб. Тому учасникам навчального курсу було запропоновано в індивідуальній формі визначити потреби ВПО, проранжувати їх задоволення.

Після інтерактивного обговорення, учасникам курсу було запропоновано визначити основні шляхи психологічної реабілітації ВПО. Учасників було розподілено на три групи за професійною спрямованістю служб та видами надання допомоги:

Група 1. Служба у справах дітей.

Група 2. Відділ сім'ї, молоді та спорту.

Група 3. Територіальний центр соціального обслуговування (надання послуг).

Результатом роботи групи було інтерактивне обговорення моделі психологічної реабілітації ВПО та основних етапів її реалізації:

1. Відновлення відчуття безпеки.

2. Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів особистості.

3. Відредагування негативних переживань, пов'язаних з психотравматичними чинниками.

4. Активізація природних механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин.

Наступним в обговоренні було питання гармонізації родинних взаємовідносин. З метою набуття психологами навичок створення сприятливої атмосфери в родині ВПО, учасникам курсу було запропоновано визначити особливості різних стилів родинних взаємовідносин. Учасників навчального курсу було розподілено на три групи, завданням яких було визначити різні сторони взаємодії в родині та вказати риси характеру, які при цьому формуються у дитини: «Співробітництво» (Група 1), «Невтручання» (Група 2), «Опіка» (Група 3), «Диктат» (Група 4).

Наступним в роботі було створення рекомендацій батькам щодо гармонізації родинних взаємовідносин. Учасників тренінгу було розподілено на три групи. Підсумком роботи стало надання зворотнього зв'язку тренерами.

На четвертому етапі роботи відбулось обговорення питання щодо запобігання професійному вигоранню психологів.

В процесі інтерактивного обговорення учасниками в групах було виокремлено особистісні якості та професійні здібності фахівців. Учасникам навчального курсу було запропоновано визначити власні знання, вміння та якості. Підсумки групової роботи було висвітлено модераторами на фліпчарті.

Аналізуючи результати роботи в групах, можна зазначити, що учасники курсу вдало виокремлюють свої знання, вміння та професійні навички.

**Далі учасникам курсу було запропоновано визначити проблеми, які виникають в їхній професійній діяльності та які впливають на прояви професійного вигорання. Результати роботи в двох групах було представлено на фліпчарті модераторамі.**

Наступна робота була присвячена визначенню проявів професійного вигорання в учасників курсу за такими категоріями: емоційні, поведінкові та когнітивні.

**Тренерами учасникам навчального курсу було запропоновано проведення практичних вправ щодо профілактики професійного вигорання.**

Так, з метою розвитку самоусвідомлення власного «Я», мотивування потреби у самовдосконаленні, створення ситуації нового бачення себе, виявлення особливостей індивідуального самосприйняття, осмислення цілісного образу власного «Я», було проведено вправу «Хто Я?».

Результати вправи було проаналізовано тренерами та відрефлексовано учасниками щодо характеристик власного «Я» («Я» – тілесне, «Я» – емоційне, «Я» – розумове, «Я» – соціальне) та особливостей власного самосприйняття. У більшості учасників (90%) домінують категорії «Я» – емоційне та «Я» – соціальне.

З метою усвідомлення власного стану протягом дня (у різних видах професійної діяльності) було проведено вправу «Аналіз дня». Психологи мали змогу проаналізувати свій робочий день за критеріями: прожити (включення в ситуацію емоційно та інтелектуально), відбутися (фізична присутність, але думки поза ситуацією), профункціонувати (рольова поведінка: гра, маска, роль). За результатами вправи у більшості учасників (78%) домінує критерій прожити.

З цією метою учасників було розподілено на три групи, завданням яких було пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів, профілактики професійного вигорання. За результатами роботи тренерами було запропоновано та проведено техніки саморегуляції емоційного стану.

Учасниками тренінгу було зазначено, що в результаті накопичення знань щодо психологічної підтримки ВПО (в рамках даного навчального курсу)

підвищилось усвідомлення власних станів. У процесі діалогу учасники навчального курсу прийшли до висновку, що існує потреба в подальшому професійному розвитку.

Для забезпечення демонстрації прогресу розвитку та аналізу засвоєних знань, умінь та навичок навчальний курс було завершено підсумковою оцінкою знань та наданням зворотної реакції, в процесі якої учасники курсу зазначили свої здобутки й враження від процесу навчання.

А саме про: вдосконалення професійних здібностей відносно сучасних методик та інструментів психологічного консультування та психотерапії для роботи з ВПО в умовах війни сприятимуть більш ефективній професійній діяльності щодо відновлення психологічного стану ВПО.

За результатами проведення навчального курсу можна стверджувати, що учасники **набули нових знань** про:

- специфіку використання сучасних методів надання психологічної та соціально-психологічної допомоги в кризових умовах;
- психологічні особливості методів ефективного управління стресом;
- ефективні засоби управління посттравматичним синдромом;
- основні засоби психологічної толерантності, форм та методів запобігання конфлікту;
- особливості психології гендерних відносин.

#### **Здобули уміння:**

- використовувати на практиці сучасні методи надання психологічної допомоги в кризових умовах;
- визначати найбільш ефективні засоби діагностики, методи профілактики психологічних проблем та розладів внаслідок посттравматичного стресу, ефективне управління посттравматичним синдромом;
- розробляти та надавати рекомендації щодо психологічної та соціально-психологічної реабілітації, гармонізації родинних взаємовідносин.

#### **Отримали навички** щодо:

- ефективного управління посттравматичним синдромом;
- застосовування сучасних методів ефективного управління стресом;
- проведення психологічної та соціально-психологічної реабілітації, гармонізації родинних взаємин;
- виявлення особливостей психологічної толерантності, форм й методів запобігання конфлікту;
- визначення емоційного вигорання психологів, соціальних педагогів та засобів запобігання професійному вигоранню.

**Висновки і пропозиції.** Підвищення рівня психологічного здоров'я людей і суспільства в цілому має стати не тільки завданням гуманізації соціальних

відносин і нормалізації якості життя внутрішньо переміщених осіб, а загалом умовою національного буття та перспектив державного розвитку.

Варто зазначити, що в умовах триваючої війни та пов'язаного з нею психологічного виснаження громадяни все ще демонструють високий рівень резильєнтності, вірять у Перемогу, краще майбутнє країни та підтримують один одного у різний спосіб, зокрема приймаючи внутрішньо переміщених осіб, займаючись волонтерською діяльністю чи жертвуючи кошти на благодійність.

1. Гундештайло Ю.Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 44. С. 52–58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_44\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_44_7)
2. Дослідження: аналіз механізмів підтримки осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах / В. Ієрусалимов та ін. Київ. 2023. URL: [https://kse.ua/wp-content/uploads/2023/05/MFV\\_Analiz-mehanizmv-pidtrimki-SZHO.pdf](https://kse.ua/wp-content/uploads/2023/05/MFV_Analiz-mehanizmv-pidtrimki-SZHO.pdf)
3. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 1. С. 3–9.
4. Коротюк З.М., Демидась С.Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопіль: Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2018. 14 с. URL: [https://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recomendacii/2\\_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8E%D0%BA\\_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BDi.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recomendacii/2_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8E%D0%BA_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BDi.pdf)
5. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту / за ред. О.Л. Іванової, упор.: І.Я. Пінчук та ін. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf>
6. Методичний посібник з оцінювання потреб ВПО у громадах / Д. Кобзін та ін. Харків: Харківський інститут соціальних досліджень (ХІСД), 2020. 246 с. URL: <https://rm.coe.int/manual-needs-assessment-idps/16809f43da>
7. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта. 2022. 68 с. URL: [https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhppsf\\_framework\\_ukraine\\_ukr\\_59\\_page.pdf](https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhppsf_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf)

8. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році: Лист МОН України від 21.08.2023 р. № 1/12492-23. URL: [https://znayshov.com/FR/23182/List\\_12492.pdf](https://znayshov.com/FR/23182/List_12492.pdf)

#### References

- Hundertajlo Yu.D. (2019). *Orhanizatsiia sotsial'no-psykholohichnoho suprovodu vnutrishn'o peremischenykh osib* [Organization of social and psychological support for internally displaced persons]. *Naukovi studii iz sotsial'noi ta politychnoi psykholohii*. Vol. 44. Pp. 52–58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_44\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_44_7) (in Ukrainian).
- Doslidzhennia: analiz mekhanizmiv pidtrymky osib, iaki opynylysia u skladnykh zhyttievnykh obstavynakh* / V. Iierusalymov et al. [Research: analysis of support mechanisms for persons who find themselves in difficult life circumstances]. (2023). Kyiv. URL: [https://kse.ua/wp-content/uploads/2023/05/MFV\\_Analiz-mekhanizmiv-pidtrimki-SZHO.pdf](https://kse.ua/wp-content/uploads/2023/05/MFV_Analiz-mekhanizmiv-pidtrimki-SZHO.pdf) (in Ukrainian).
- Kamenschuk T. (2022). *Rol' i mistse psykholohichnoi dopomohy dlia vnutrishn'o peremischenykh simej v umovakh voiennoho chasu* [The role and place of psychological assistance for internally displaced families in wartime conditions]. *Naukovyj visnyk Vinnyts'koi akademii bezperervnoi osvity. Seriia «Pedahohika. Psykholohiia»*. Vol. 1. 3–9. (in Ukrainian).
- Korotiuk Z.M., Demydas' S.R. (2018). *Metodychni rekomendatsii schodo orhanizatsii ta nadannia psykholohichnoi dopomohy ditiam ta sim'iam vymushenykh pereselentsiv*. [Methodological recommendations for the organization and provision of psychological assistance to children and families of forced migrants]. Ternopil': Ternopil's'kyj oblasnyj komunal'nyj instytut pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity. 14 p. URL: [https://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recomendacii/2\\_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8E%D0%BA\\_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BDi.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recomendacii/2_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8E%D0%BA_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BDi.pdf) (in Ukrainian).
- Metodychni rekomendatsii schodo nadannia pershoi psykholohichnoi dopomohy sim'iam z dit'my, ditiam, iaki перебували/перебували у зоні збройного конфлікту* / ed. O.L. Ivanova, comp.: I.Ya. Pinchuk et al. [Methodological recommendations for providing psychological first aid to families with children, children who are/were in the zone of armed conflict]. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf> (in Ukrainian).
- Metodychnyj posibnyk z otsiniuvannia potreb VPO u hromadakh* (2020). / D. Kobzin et al. [Methodological manual for assessing the needs of internally displaced persons in communities]. Kharkiv: Kharkiv's'kyj instytut sotsial'nykh doslidzen' (KHiSD). 246 p. URL: <https://rm.coe.int/manual-needs-assessment-idps/16809f43da> (in Ukrainian).
- Priorytetni bahatosekturni zakhody z psykhychnoho zdorov'ia ta psykhosotsial'noi pidtrymky v Ukraini pid chas ta pislia vijny: operatyvna dorozhnia karta*. [Priority multisectoral measures for mental health and psychosocial support in Ukraine during and after the war: an operational road map]. (2022). 68 p. URL: [https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhpss\\_framework\\_ukraine\\_ukr\\_59\\_page.pdf](https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhpss_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf) (in Ukrainian).
- Pro priorytetni napriamy roboty psykholohichnoi sluzhby u systemi osvity u 2023/2024 navchal'nomu rotsi: Lyst MON Ukrainy 21.08.2023 r. № 1/12492-23*. [On the priority directions of work of the psychological service in the education system in the 2023/2024 academic year: Letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated August 21, 2023 No. 1/12492-23.]. URL: [https://znayshov.com/FR/23182/List\\_12492.pdf](https://znayshov.com/FR/23182/List_12492.pdf) (in Ukrainian).