

**Афанасьєва Н. Є.,**

*доктор психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології діяльності в  
особливих умовах*

*Національний університет цивільного  
захисту України,*

*E-mail: [Afanaseva Natali@ukr.net](mailto:Afanaseva.Natali@ukr.net)*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УКРАЇНІ**

Серед економічних, політичних, соціальних проблем, які вирішуються у сучасній Україні, особливе місце займають питання адаптації та інтеграції вимушених переселенців. Вимушені мігранти в Україні (з 2014 року) це особи, які виїхали з зони збройного конфлікту на сході України та з АР Крим. За даними прес-центру Міністерства соціальної політики України, найбільша кількість внутрішніх переселенців проживає у Київській, Харківській, Дніпропетровській, Запорізькій областях; найменша – в Тернопільській, Чернівецькій, Івано-Франківській і Закарпатській областях [1]. Це обумовлено, в першу чергу, територіальною близькістю або віддаленістю від зони проведення ООС.

Більшість вимушених мігрантів безпосередньо перебували в місцях збройних зіткнень, а тому за багатьма ознаками є особами, які переживають травму, тобто у них спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу: флешбеки, уникнення, підвищена збудливість, тривожність, інвазивні думки тощо.

У суспільних науках сучасної України продовжують існувати певні протиріччя між усвідомленням важливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам і недостатньою розробленістю цього питання дослідниками і психологами-практиками, між значущістю психологічної та

соціальної допомоги таким людям в процесі інтеграції до нової спільноти і недостатньою увагою до проблем їхнього життя. Ситуація ускладнюється тим, що «гібридна війна» триває, і неможливо передбачити час і спосіб її завершення. Це негативно впливає на психологічний стан вимушених переселенців, їх мотивацію до діяльності, адаптацію тощо. Пошук шляхів і способів психологічної допомоги людям, які пристосовуються до життя в новому середовищі, вимагає дослідження їх психологічного стану і виявлення основних чинників, що перешкоджають успішній адаптації та інтеграції.

Соціально-психологічна адаптація та інтеграція вимушених переселенців, зазвичай, проходить в декілька етапів: на першому етапі спостерігаються симптоми культурного шоку: переживання від втрати друзів, рідних, а також статусу, професії, порушення соціальних ролей і самоідентифікації, нездатність асимілюватися в новому середовищі. Адаптаційна діяльність носить орієнтовний характер і визначає ступінь відповідності між очікуваннями і реальністю. На другому етапі здійснюється оцінка нового оточення, соціонормативної сфери і культурних відмінностей спільноти. На третьому етапі відбувається взаємодія середовища і переселенців. Мігранти відчують себе більш пристосованими і інтегрованими в життя спільноти. Пригніченість змінюється помірним оптимізмом, відчуттями впевненості та задоволення.

Аналіз психологічних проблем вимушених переселенців показує, що вони носять комплексний характер, зачіпаючи всі сфери психічного життя особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційно-потребову, комунікативну. Найважливішою проблемою залишається криза ідентичності, наслідками якої є: зниження самооцінки, невпевненість у собі, спотворене сприйняття оточуючих, зниження толерантності [2].

Основними завданнями психологічного супроводу вимушених переселенців ми вбачаємо: збереження емоційного балансу, контроль за негативними почуттями; допомога в подоланні страхів, почуття вразливості, безнадійності, гніву;

збереження й підтримка «образу Я», соціальної ідентичності, впевненості в собі; пошук балансу між прийняттям допомоги і збереженням самоповаги. Тобто завдання психологічної допомоги та підтримки зосереджені на трьох основних сферах: оцінка ситуації, вирішення практичних проблем і емоційний стан. Головною метою психологічного супроводу вимушених переселенців є покращення якості життя, створення та усвідомлення нових сенсів та стратегій.

### **Список використаних джерел**

1. Офіційний веб-портал Міністерства соціальної політики України. Режим доступу: <https://www.msp.gov.ua/news/16996.html>
2. Afanaseva N., Bosniuk V., Deinychenko L. and oth. Quality of life of internally displaced persons in Ukraine : social psychological analysis / N. Afanaseva, V. Bosniuk, L. Deinychenko and oth. // 18th International scientific conference International Relations 2017 : Current Issues of World Economy and Politics, Smolenice Castle 30th November–1st December 2017. – Pp. 44–57.