МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ДІТЬМИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 8.0534-з-2
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Коломоєць Ольга Юріївна
Керівник: д. психол. наук, професор кафедри психології Гура Т. Є.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____» _____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Коломоєць Ользі Юріївні

1. Тема роботи Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій
керівник роботи Гура Т.Є. д.психол.н., професор кафедри психології
затверджена наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи: листопад 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати вивчення окресленої проблеми в науковій літературі; охарактеризувати типові труднощі переміщених сімей; визначити та охарактеризувати психосоціальну підтримку внутрішньо переміщених сімей з дітьми, окреслити її прояви; провести емпіричне дослідження та здійснити інтерпретацію результатів дослідження.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Розділ 3	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., професор		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад-грудень 2024 р.	виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	лютий-квітень 2025 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	травень-червень 2025 р.	виконано
	Робота над третім розділом	липень-вересень 2025 р.	виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	виконано

Студент _____ О. Ю. Коломоєць

Керівник роботи _____ Т. Є. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 2 таблиці, 8 рисунків, 167 джерел, 1 додаток.

Об’єктом дослідження є психосоціальна підтримка як особливе явище.

Предметом дослідження є психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій.

Мета дослідження полягає в виокремленні та характеристиці особливостей психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей з дітьми в умовах воєнного стану в Україні.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що ефективність психосоціальної підтримки внутрішньо переміщеним сім’ям з дітьми залежить від комплексного підходу та з урахуванням специфічних як психологічних, так і соціальних потреб.

Методи дослідження: теоретичні – вивчення навчально-методичної літератури та нормативно-правових документів із досліджуваної проблеми; емпіричні – проведення анонімного опитування; статистичні – якісний та кількісний аналіз даних, обробки результатів дослідження.

Наукова новизна полягає у постановці та розробці питань, які не були достатньо висвітлені у методичній та науковій літературі. Вперше здійснено системний аналіз психосоціальної допомоги внутрішньо переміщених осіб з дітьми. Уточнено категоріальний апарат дослідження. Подальшого розвитку набуло виявлення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб та способи їх подолання на основі проведеного емпіричного дослідження.

Галузь використання: благодійні фонди, центри соціально-психологічної реабілітації.

ВІЙНА, ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНІ ТЕРИТОРІЇ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Kolomoets O. Yu. Psychosocial support for internally displaced families with children from temporarily occupied territories.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References. The qualifying work volume is 117 pages, of which 90 are the main text. There are 2 tables and 8 figures.

The research object is psychosocial support as a special phenomenon.

The research subject of the study is psychosocial support for internally displaced families with children from temporarily occupied territories.

The purpose of the study is to highlight and characterize the features of psychosocial support for internally displaced families with children.

The research tasks are:

1). Analyze the study of the outlined problem in the scientific literature;

2). To characterize the typical difficulties of internally displaced families;

3). Identify and characterize social support for and protection of internally displaced families with children;

4). Undertake an empirical study on the specificities of psychosocial support for internally displaced families with children;

5). Interpret the research results.

The first chapter of the work outlines the theoretical foundations of psychosocial support for internally displaced families with children from temporarily occupied territories. The issues raised are extremely relevant in the conditions of a military conflict. The historiographical analysis of the literature carried out makes it possible to state that psychosocial support is not only the object of scientific research, but also of the public as a whole. This is confirmed by a number of sociological studies, conference materials, round tables, seminars, published methodological manuals, recommendations and scientific articles specialists in psychology, social work, pedagogy, medicine, and law consider this

problem. In the course of characterizing the literature, they came to the conclusion that despite the officially established rights at the legislative level, the legal status of the displaced needs improvement, which is caused by the scale of displacement and changing needs.

The second chapter of the work shows that psychosocial support and its features consist of complexity, combining psychological assistance, social support, legal support, and involvement in the host community. Children of displaced persons need special support. As part of the analysis of the scientific literature, it was found that stabilization is possible through psychological support, art therapy, game therapy, creation of a safe environment, and group activities. All this helps children find their place in the new reality. The main emphasis is on manifestations of psychosocial support of the city of Zaporizhzhia. Manifestations of psychosocial support for internally displaced families are characterized by specific examples of the activities of public organizations and educational hubs.

In the third chapter, the results of the conducted empirical research are demonstrated. The obtained results provide important information about the needs of internally displaced families, problems, gaps in the provision of assistance, and provide opportunities to determine the effectiveness of existing forms of assistance. Field of use: charitable foundations, centers of social and psychological rehabilitation.

Key words: war, temporarily occupied territories, internally displaced persons, psychosocial support, psychological assistance, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ДІТЬМИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ 13

1.1 Психосоціальна підтримка ВПО з дітьми як наукова проблема та виклик сучасності 13

1.2 Внутрішньо переміщені особи: сутність та підходи до визначення поняття 31

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ 43

2.1 Типові психосоціальні труднощі внутрішньо переміщених сімей 43

2.2 Форми та методи надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу 54

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ДІТЬМИ 73

3.1 Методи, методика і хід дослідження 73

3.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження 79

ВИСНОВКИ 95

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 100

ДОДАТКИ 118

ВСТУП

Окупація Криму у лютому 2014 р. та проведення антитерористичної операції на Сході, повномасштабне вторгнення російської федерації у лютому 2022 р. призвело до небачених масштабів руйнувань, внутрішньої міграції, переміщення осіб із тимчасово окупованих територій, територій де активно ведуться бойові дії до більш безпечних населених пунктів нашої держави.

Життя в умовах невизначеності, втрата стабільності, розрив соціальних зв'язків, стресові ситуації, життєві кризи, адаптаційні труднощі в новому середовищі – все це негативно позначається на внутрішньо переміщених особах, які одномоментно втратили «ґрунт» під ногами. Буденні клопоти призводять до вигорання, апатії, зниження самооцінки – тобто всього того, що у суспільстві прийнятно називати «опускати руки».

Крім того, звертаємо увагу на найбільш незахищену верству – дітей, які в результаті пережитого травмуючого досвіду (смерть близьких, військові дії, вибухи, нерозуміння ситуації) стикаються з низкою психотравмуючих проблем та мають високий ризик розвитку емоційної нестабільності, невизначеності, посттравматичних стресових розладів, порушень поведінки вдома та незосередженості у навчанні.

Вважаємо, що внутрішньо переміщені сім'ї з дітьми з тимчасово окупованих територій, є вразливою категорією населення, яка потребує комплексної підтримки. В контексті вище вказаного, вкрай необхідним елементом життя внутрішньо переміщених сімей з дітьми є психосоціальна допомога в нових умовах реальності. Слід зауважити, що така допомога є не лише гуманітарною потребою, але й важливою складовою нашої безпеки.

Основою нашої кваліфікаційної роботи є праці, в яких закладено теоретичний фундамент і сформульовані ідеї психосоціальної допомоги внутрішньо переміщених особам з дітьми.

Теоретичні аспекти вказаного питання підіймали І. Басова, О. Васильків, О. Войтенко, В. Вишньовського, Г. Гудвін-Гілл, Т. Жванія, В. Ісаєв, О. Карабліна, О. Капінус, О. Кхасраві, М. Логвинова, Ю. Лушпієнко, Е. Моней, М. Малиха, В. Панок, М. Старинський, Я. Турецька, І. Хожило.

Практичне вирішення психосоціальних проблем на основі емпіричних досліджень окреслювали Д. Александрова, Л. Балабанова, О. Блинова, А. Голотенко, Л. Карамушка, О. Ковальова, О. Котух, Д. Кожанова, Н. Кирашек, М. Кудінова, Г. Лазос, О. Малиновська, Б. Плескач, Т. Павлюк, Л. Русаль, З. Спринська, К. Селіхов, Л. Середницька, В. Уркаєв, О. Файчук, Л. Яценко.

Питання всебічної допомоги вразливій категорії населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб відображена в нормативних документах України, законах, постановах, розпорядженнях – Конституції України 1996 р. (стаття 3), Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Постанові Кабінету Міністрів України від 26.06.2019 р. № 582 «Про затвердження Порядку формування фондів житла для тимчасового проживання внутрішньо переміщених осіб і Порядку надання в тимчасове користування житлових приміщень з фондів житла для тимчасового проживання внутрішньо переміщених осіб», Постанові Кабінету Міністрів України № 332 від 20.03.2022 р. «Деякі питання виплати допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам», Постанові Кабінету Міністрів України № 94 від 26.01.2024 р. «Деякі питання соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих категорій осіб», Наказі Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України № 288 від 13.09.2024 р. «Про затвердження методичних рекомендацій щодо проведення оцінювання потреб внутрішньо переміщених осіб на місцевому рівні громади», Постанові Кабінету Міністрів України № 1225 від 25.10.2024 р. «Про реалізацію експериментального проекту щодо надання субсидії на оплату вартості або частини вартості найму (оренди)

житлового приміщення (частини житлового приміщення) та компенсації частини податку на доходи фізичних осіб або єдиного податку та військового збору» та ін.

Отже, актуальність окресленої проблеми, її соціальна значущість та практичне значення, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій».

Об’єктом дослідження є психосоціальна підтримка як особливе явище.

Предметом дослідження є психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій

Мета дослідження полягає в виокремленні та характеристиці особливостей психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей з дітьми в умовах воєнного стану в Україні.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що ефективність психосоціальної підтримки внутрішньо переміщеним сім’ям з дітьми залежить від комплексного підходу та з урахуванням специфічних як психологічних, так і соціальних потреб.

Для реалізації поставленої мети та перевірці гіпотези сформульовано такі завдання:

1). Проаналізувати вивчення окресленої проблеми в науковій літературі;

2). Здійснити аналіз категорійного апарату дослідження;

3). Охарактеризувати типові психосоціальні труднощі внутрішньо переміщених сімей;

4). Окреслити форми і методи психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу;

5). Провести емпіричне дослідження особливостей психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей з дітьми;

6). Здійснити інтерпретацію результатів дослідження.

Під час написання роботи було використано такі методи:

теоретичні – вивчення навчально-методичної літератури та нормативно-правових документів із досліджуваної проблеми;

емпіричні – проведення анкетування;

статистичні – якісний та кількісний аналіз експериментальних даних, обробки результатів експерименту.

Наукова новизна полягає у постановці та розробці актуальних питань, які не були достатньо висвітлені у методичній та науковій літературі:

вперше:

- здійснено системний аналіз психологічної, соціальної допомоги і підтримки внутрішньо переміщених осіб з дітьми на прикладі Запорізького регіону;

уточнено:

- категоріальний апарат дослідження,
- історію поняття «внутрішньо переміщені особи»,
- основні відмінності від синонімічних понять використаних у роботі;

подальшого розвитку набуло:

- виявлення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб та способи їх подолання на основі проведеного емпіричного дослідження.

Практичне значення роботи полягає у тому, що її результати можуть бути використані при практичній роботі психологів, фахівців соціального захисту. Здобуті результати можна використовувати при підготовці курсових та дипломних робіт.

Апробація результатів представлена у форматі тез.

Коломоєць О. Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій. Збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2025»: у 5 т. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т.1. С. 388–390.

Структура кваліфікаційної роботи магістра зумовлена темою, метою та дослідницькими завданнями дослідження. Робота складається зі вступу,

трьох розділів (шести підрозділів), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури із 167 найменувань і 1 додатку на 118 сторінках. Загальний обсяг основного тексту роботи – 99 сторінок. Робота містить 2 таблиці і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ДІТЬМИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

1.1 Психосоціальна підтримка ВПО з дітьми як наукова проблема та виклик сучасності

Відповідно до офіційних даних Міністерства соціальної політики України, станом на жовтень 2024 р. в Україні було зареєстровано понад 4,6 млн. внутрішньо переміщених осіб, з них – 59,9% жінки та 40,1% чоловіки [95]. Статистика охоплює і дітей, кількість яких становить більше 896 тисяч (19,12% – діти до 18 років та 80,88% – вікова категорія 18+) [42]. Напередодні повномасштабного вторгнення чисельність переміщених осіб в межах країни становила 2,1 млн. осіб [68, 27]. Опрацьовані в ході роботи дані – вражають. При цьому не враховуємо кількість людей, які змушені були примусово покинути свої домівки та перетнути кордони України, шукаючи прихистку у різних куточках світу. До прикладу, за даними закордонних служб, станом на грудень 2024 р. за кордоном перебувало 7,7 млн. громадян України [141]. З них більша половина – у країнах Європейського Союзу.

Окреслені вище дані є наслідком складних подій, які в черговий раз переживає українська історія. «Гібридна війна» котра триває не один рік, анексія Криму, окупація східних областей України та створення сепаративних республік, повномасштабне вторгнення російської федерації збільшила кількість людей, які змушені шукати кращої долі за межами своєї домівки, рідного міста, селища чи села.

Отже, визначаємо, що проблема внутрішньо переміщених осіб, їх дітей є вкрай серйозним та соціально значущим аспектом українського соціуму. Як ніколи питання всебічної підтримки та допомоги людям, чиє життя змушене

було вміститися в одну валізу є актуальним. Питання психосоціальної підтримки та допомоги внутрішньо переміщених осіб, дітей, стала предметом вивчення багатьох дослідників починаючи з 2014 р. Тож, для пошуків раціональних методів вирішення порушуваного питання у магістерській роботі, цілком доречно звернутися до характеристики вказаної проблеми у літературі.

Першопочатково, з'ясуємо сутність поняття «психосоціальна підтримка». В умовах сьогодення дане поняття широко використовується волонтерами, фахівцями різних сфер, зважаючи на її значущість та потребу. Дослідниця Ю. Гундертайло вважає, що під психосоціальною підтримкою слід розуміти «будь-яку підтримку, що сприяє психічному здоров'ю та психосоціальному благополуччю людей» [36, 53]. О. Плетка трактує підтримку як своєрідну технологію, котра дає можливість навчитися долати наслідки та відновлюватися упродовж нетривалого часу. Психосоціальна підтримка спрямована на полегшення страждань спровокованих травматичними подіями війни та вимушеного переселенства. Зокрема, задоволеності базових потреб, адаптації до нових умов життя, зменшені стресу. Термінологічний словник трактує психосоціальну підтримку як «дії спрямовані на задоволення як психологічних, так і соціальних потреб окремих осіб, сімей та спільнот. Це також дії, спрямовані на полегшення страждань осіб, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та відновлення їхнього психосоціального благополуччя» [122]. Тож, робимо висновок, що психосоціальна підтримка за своєю суттю є універсальним інструментом впливу як на окрему особистість, так і на групу осіб, а вчасність її отримання знижує ймовірність появи серйозних психологічних проблем.

У контексті вивчення вказаної нами проблеми, звернемо увагу на трактування поняття психосоціальної допомоги, яка є невід'ємною частиною підтримки. Дослідниця О. Васильків у статті «Понятійні виміри соціально-психологічної допомоги населенню» окреслює категоріальний апарат дослідження. Відповідно до проведених наукових розвідок, авторка

констатує, що психосоціальний підхід утвердився з 1990-х рр. та передбачає розуміння цілісності людини в тій чи іншій ситуації. Крім того, вона окреслює форми та методи соціального та психологічного виміру допомоги [20] – психологічне сприяння (психодіагностика), психологічна підтримка, психологічний супровід, психологічна допомога; соціальна допомога, забезпечення, супровід (страхування) та захист (обслуговування).

Дослідниця Я. Дубініна розглядає психосоціальну допомогу з погляду фахівця соціальної роботи. На її думку, така допомога різнопланова та спрямована на вирішення декількох складових – соціальних, психологічних, міжособистісних проблем «особистості в ситуації». За Я. Дубініною, психосоціальна допомога виступає прикордонною областю між психотерапією і соціальною роботою [41, 131-132].

Відома психологиня Л. Карамушка трактує психологічну допомогу як різновид психологічних технологій. У 2022 р. дослідниця опублікувала збірку методичних рекомендацій «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати», де на високому рівні окреслено ряд актуальних питань, зокрема – як взаємодіяти з соціумом, протидіяти стресу. Важливо, що увага авторки прикута і до проблем внутрішньо переміщених осіб, їх інтеграції до територіальних громад, адаптації на новому місці [55].

Філософськи характеризує поняття психологічної допомоги О. Карабліна. На її погляд, це мистецтво побудоване на науковому знанні [106]. Слід зауважити, що на думку дослідниці дане поняття доволі вмістке та може включати у себе декілька складових, зокрема, просвітницьку, психолого-профілактичну роботу, психологічне консультування, психотерапію, психокорекцію.

Психолог, автор посібників В. Панок вважає, що під психологічною допомогою слід вважати систему заходів, котрі направлені «на пом'якшення чи подолання психологічних труднощів, вирішення психологічних проблем, що виникають в окремої особистості чи групи людей, засобами практичної психології» [106, 10-11].

Під соціальною допомогою О. Файчук, К. Селіхов розуміють систему державного соціального забезпечення громадян [153, 753]. С. Алфьоров трактує як заходи, спрямовані на забезпечення потреб суспільства (окремих людей), які зазнали труднощів через бойові дії [7, 21-23]. Дослідник В. Форманюк апелює поняттями «соціальна підтримка» та «соціальний захист», визначає та характеризує цілі соціальної допомоги [155]. О. Чуйко окреслює аспекти «соціальної реабілітації». Проблему реабілітації вказана дослідниця розглядає як «окремий напрям клінічної та соціальної практики» [158].

Питання психосоціальної допомоги є однією з провідних ліній наукових пошуків О. Войтенко. У статті «Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні» дослідниця констатує, що не всім переміщеним особам та дітям вдається отямитися від пережитих психотравм. Найоптимальнішими формами психосоціальної допомоги на її погляд є проведення зустрічей та індивідуальних бесід, як з дорослими, так і з дітьми. Особливу увагу приділяє проблематиці психологічного стану дітей; виокремлює ігрову, пісочну терапію та арт терапевтичні техніки [24, 48].

Використання різноманітних методик для покращення психологічного стану переміщених осіб, зокрема, арт терапії, окреслено у науковій розвідці авторського колективу О. Ковальової та Н. Кирашек. Дослідниці вважають, що внутрішньо переміщена особа через травмуючі для психіки події не усвідомлює якої саме потребує допомоги в першу чергу [60]. Воно і не дивно. З власного досвіду зауважимо про широкий спектр емоційних станів, які огортають людину, коли вона змушена покинути домівку, розпрощатися з усталеними соціальними зв’язками, звільнитися з роботи. Зокрема, це смуток за домівкою, звичним ритмом життя, розгубленість, розлюченість, страх, почуття небезпеки, невизначеності перед майбутнім. На думку вище вказаних дослідниць, використання засобів арт терапії є доступною, успішною методикою роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах

сьогодення, має високий потенціал для відновлення втрачених ресурсів [60, 189].

Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб привертають наукову увагу професора Д. Александрова [6]. Зокрема, дослідник пише про повторну психологічну травматизацію, яка може спіткати людину у процесі адаптації до нового місця перебування. Зважаючи на особливості кожної особистості, риси її характеру, соціальним робітникам, психологам при роботі з ВПО варто звертати увагу саме на їхню адаптацію до нових реалій та умов життя. Цікавими є міркування Д. Александрова про стадії адаптації внутрішньо переміщених осіб на основі теорії канадського антрополога Калерво Оберга. Беручи до уваги власний досвід, можемо зауважити, що ця теорія відповідає реальності. Дійсно, на першому етапі – є відчуття безпеки та порятунку. Другий етап розпочинається з розуміння наявності проблем, які на кшталт снігової кулі збільшуються з кожним днем. Невирішеність житлового питання, фінансові труднощі, непорозуміння в сім'ї призводять до погіршення психоемоційного стану. Наступний етап – дратівливість, апатія, агресія, порівняння теперішнього та минулого життя супроводжують людину. Поруч із цим на рівні психосоматики починаються розлади сну, більш помітною стає хворобливість і т.д. Всі ці травматичні події сильно впливають на психіку та фізичний стан людини. Як доречно вказує дослідник, саме на цьому етапі «ключовим для переселенця стає прийняття рішення та вибір – або пересилити себе і почати адаптуватися, навіть якщо поки що нічого не виходить, або розчаруватися у собі та новому місці…» [6]. Четвертий етап пов'язаний зі звиканням до нових реалій. Науковець переконаний, що найбільш важкими є саме другий та третій період. Тому психологам, соціальним працівникам варто брати до уваги цей складник.

Проблематика психологічної адаптації стала об'єктом уваги психолога В. Вишньовського. Дослідник виокремлює два теоретико-методологічні підходи щодо процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб – психологічний та економічний. Зокрема, перший трактує адаптаційні

процеси як подолання шоку від змін, які доводиться впроваджувати людині та необхідність прилаштування до інших умов. Другий розглядає адаптацію як пристосування до утрати великої кількості ресурсів, які були у ВПО до переселення [21].

Адаптацію внутрішньо переміщених осіб розглядає і О. Блинова. Дослідниця виокремлює як психологічну, так і соціальну адаптацію. Окреслює поняття «стрес акультурації» [16]. В ході аналізу історіографії, авторка трактує культурний шок як нормальний процес пристосування до нового культурного середовища, котрий в подальшому проявляється в стабілізації життя, узгодженості з новими вимогами. Варто зауважити, що інтерес науковиці до адаптації не обмежується лише ВПО, більш ранні її роботи стосуються трудових мігрантів та їх умов життя, сприйняття нової реальності. Дослідниця О. Котух вважає, що процес адаптації людини залежить від рівня її психологічного благополуччя [63, 58].

Авторський колектив В. Николаєвої та В. Пономарьової розглядає процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах [99]. На думку дослідниць на успішність цього процесу впливає налагодження взаємовідносин між громадою та ВПО; включення внутрішньо переміщених осіб у життя громади зокрема, подолання стереотипних поглядів на кшталт «це ви у всьому винні», «від вас всі біди»; різновекторне інформування ВПО щодо їх прав і обов'язків.

Проблематика адаптації внутрішньо переміщених сімей з дітьми стала об'єктом уваги й Ю. Пилипас. Зокрема, авторка переконана, що травматичні переживання одного члена сім'ї впливають на всю систему функціонування сім'ї [108]. Увагу зосереджено на нормативно-правових актах, які регламентують питання адаптації, в тому числі соціальної.

Дослідниці О. Малиновська та Л. Яценко у статті «Соціальні наслідки вимушеного внутрішнього переміщення населення в Україні» розглядаючи вплив вимушеної міграції на повсякдення, зауважують про погіршення рівня життя, його якості [89]. В той же час, А. Гальченко вважає, що попри ряд

проблем, все ж внутрішньо переміщені особи, на відміну від біженців, не мусять звикати до традицій нової країни, вчити мову та законодавство (адже незнання закону не звільняє від відповідальності) [32, 37].

К. Квятковська, О. Василенко порушують питання психологічних проблем ВПО, які безсумнівно мають вплив на їх благополуччя, здоров'я, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових реалій проживання. А саме – наявність страху втрати ідентичності, почуття провини, безпорадність, агресія [75].

Дослідники Б. Плескач, В. Уркаєв на основі проведених досліджень, вважають, що внутрішньо переміщені особи стикаються з проблемою подвійної травматизації. Перша безпосередньо пов'язана з вимушеним переїздом, а друга – з незадоволеністю базових потреб по приїзду, дискримінація місцевим населення (неможливість або небажання інтегруватися у нову громаду), особливості соціокультурної адаптації [118].

Серед сучасних наукових розвідок виокремлюємо статтю М. Кудінової та Д. Кожанової «Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми» [70]. Зокрема, дослідниці вважають, що переселення є травмуючими для психіки, людина може відчувати не лише погіршення самопочуття. У контексті цього, виокремлено так звану кризу ідентичності. Порушено питання самотності внутрішньо переміщених осіб. Цілком зрозуміло, що втративши попереднє «коло» спілкування, людині важко за досить короткий час знайти нових знайомих та друзів. На наш погляд, психологічні бар'єри, які виникають внаслідок примусового переміщення, призводять до підвищеного рівня тривожності, усамітнення, ігнорування нового соціального середовища. Тому, на сьогодні ми стикаємося з проблемою, коли працівники соціальних служб, психологи довгий час не можуть віднайти контакт з людиною, надати їй всебічну допомогу. Наголошуємо, що в більшій мірі така поведінка є наслідком пережитого, а не певних відхилень психіки особистості.

Кандидат психологічних наук З. Спринська переконана, що явище «самотності» є серйозною проблемою вимушених переселенців, яка в подальшому призводить до емоційної нестабільності, нав'язливих думок, постійного (достатньо часто нічим не підтвердженого) страху, в цілому – розвитку невротичних захворювань. До прикладу, у 2018 р. дослідницею було проведено емпіричне дослідження серед переміщених осіб з Автономної Республіки Крим, Донецької та Луганської областей. Результати продемонстрували, що 30 осіб (60%) з 50 опитаних мають високий рівень відчуття самотності [138]. На думку психолога, ці люди «не можуть дозволити собі розкутості, природності в контактах з іншими людьми» [138, 54]. Крім того, З. Спринська вважає, що для внутрішньо переміщених осіб характерний високий рівень психопатизації, який може проявлятися у нехтуванні усталеними соціальними нормами, невпевненістю у собі, песимістичністю або ж пасивністю. На нашу думку, проведення таких досліджень, соціологічних опитувань дає змогу як окреслити проблеми, так і прийти до певного результату, зокрема – розробки програми супроводу для переміщених осіб і т.ін.

У контексті вище зазначеного, О. Котух вважає, що 90% українців мають прояви хоча б одного із симптомів пост-травматичного стресового розладу (ПТСР) [63, 59]. Дослідниця переконана, що роль психолога у цьому процесі є вкрай важливою та цінною. Зокрема, проведення індивідуального, сімейного консультування, ініціювання груп взаємодопомоги чи психокорекційних груп сприятимуть контролю стресу, подоланню нав'язливих думок, допоможуть відновити почуття внутрішньої рівноваги, позбутись проблем зі здоров'ям [63].

Дослідник Г. Лазос, маючи практику роботи з переселенцями з АР Крим, вважає, що функція психолога полягає у опрацюванні важких станів людини, яка вимушена була покинути домівку; допомозі усвідомити зміни та «повернутися» до життя, адаптуватися до нового середовища [81, 28]. Дослідник вважає, що допомога ВПО має бути комплексною із

застосуванням різних методик – «Свідчення», символдраматичний метод, вправи когнітивно-біхевіоральної психотерапії, які активізують можливості швидше опрацювати травматичний досвід та переживання [28, 44-45].

Питання емоційного вигоранню внутрішньо переміщених осіб досліджували Л. Балабанова, Л. Перелигіна, А. Швалб. Результати емпіричного дослідження дослідників впродовж літа 2022 – грудня 2023 рр. засвідчили високий рівень емоційного вигорання даної категорії людей. Крім того, вони переконані, що вигоряння пов'язане із показниками життєстійкості [161, 107], тобто здатності витримувати складнощі життя, протистояти життєвим негараздам та проблемам.

Згадана нами К. Балабанова та дослідниці Т. Гуменникова, І. Романова виокремлюють проблематику синдрому виживання внутрішньо переміщених осіб, який супроводжується депресією, апатією, почуттям провини, невпевненістю, безсонням, тривогою [129, 142-143]. С. Кушнікова окреслює емоційні відхилення, розлади уваги та пам'яті, синдром психологічного дефолту, підвищену агресивність, втрати можливостей досягати життєвих цілей [71, 422]. На думку дослідниці, психологічна підтримка має бути доступною, комплексною та багатофункціональною. Крім того, визначені її складові – ненав'язлива допомога, уміння слухати, здатність розрадити і заспокоїти людину, оцінити проблеми та потреби.

Вимушене переселення деструктивно впливає на особистість та приховує у собі важкі психосоціальні наслідки. Відповідно, науковцями порушується достатньо актуальна проблема благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

В умовах воєнного стану, коли родина змушена покидати власний дім, відбувається певне «відмежування» від попереднього «хорошого» життя. Дослідники розглядають «благополуччя» як синонімічне категоріям щастя, задоволеністю життям, якості життя. Н. Бредберн під поняттям «психологічного благополуччя» розуміє самоактуалізацію, самооцінку, автономію. На його думку, благополуччя – це баланс, який досягається у поєднанні двох видів афекту – позитивного та негативного [127].

Питання психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб актуалізує А. Голотенко. Провівши дослідження серед 140 респондентів – переселенців з Донецької та Луганської областей, авторка констатує, що у більшості виявлено високий рівень розчарування, занепокоєння, тривожності, знецінення минулих досягнень у житті, зневіра у спроможності впливати на своє життя, почуття меншовартості, зниження своєї соціальної цінності. Більше того, сумними на наш погляд, є результати щодо психологічного благополуччя. Для 42,9 % опитаних притаманний низький рівень індексу психологічного благополуччя особистості [38].

Дослідниця Ю. Кашлюк розглядає психологічне благополуччя як багатофакторне особистісне утворення, котре включає у себе – незалежність, позитивне ставлення до себе та минулого, самореалізацію, зростання, позитивні відносини з іншими [56]. Вона виокремлює основні складові та чинники психологічного благополуччя людини: задоволеність життям, відсутність переживань, відкритість у взаєминах, відсутність внутрішнього конфлікту [57, 181].

У ході внутрішнього переміщення людина стикається з проблемою соціалізації, відповідно, постає питання наскільки важливу роль соціум відіграє у благополуччі людини? В контексті цього, Ю. Кашлюк підтримує позицію представників гедоністичного підходу, влучно зауважуючи, що «шлях людини до психологічного благополуччя лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення» [56]. Отже, робимо висновок, інтеграція ВПО у нове соціальне коло, є важливим кроком до благополуччя.

Особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб розглядали Е. Михлюк та І. Логовський. Зокрема, «життєстійкість» визначено базою, яка допомагає людині, в тому числі внутрішньо переміщеній, переробляти стресові впливи та негативні емоції у нові можливості. У роботі, на основі власного дослідження, авторами підкреслено, що формування у ВПО життєстійкості сприятиме їх швидкій адаптації до нових умов життя,

організації дозвілля, розширення кола знайомств та самореалізації [94].

І. Боровинська досліджує не менш цікавий аспект – соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. В однойменному дисертаційному дослідженні авторка підкреслює, що на успішність впливає середовище, а також ситуації і події, які відбуваються з людиною у процесі життєдіяльності [13, 58]. На основі проведеного емпіричного дослідження, дослідниця констатує, що успішні ВПО є умотивованими, здатними покладатися на себе. Для них характерні такі риси як організованість, товариськість, емоційна стійкість, конкурентоспроможність. Крім того, відзначає, що відмінністю уявлень успішних внутрішньо переміщених осіб про життєву успішність є соціальний внесок [13].

Дослідниця О. Чуйко та згадана нами А. Голотенко окреслюючи складові соціальної допомоги переселенцям, вважають, що вона має виходити за рамки залежності від «гуманітарки», які надають різні вітчизняні та закордонні організації. Аргументація такої позиції достатньо логічна та конструктивна – «може стати підґрунтям для формування споживацької поведінки серед внутрішньо переміщених осіб та спричинити появу деструктивних проявів особистості» [158, 149]. Ми підтримуємо думку, що соціальна допомога має зовсім іншу місію. Як зауважує Т. Семігіна, вона заключається у сприянні відновленню трудової спроможності, зміцненні соціальних, культурних зв’язків людини, формування здатності до корелювання ефективного тайм менеджменту. Дослідниця вважає, що внутрішнє переселення порушує соціальну екологію людини та призводить до ряду проблем, серед яких психологічна «пастка утриманства»; депривації та соціального виключення [132]. Аналогічної позиції притримується Л. Русаль. Вона вважає, що під «соціальною допомогою» слід розуміти не матеріальне утриманство, а всебічну підтримку «з метою активної соціалізації і адаптації до нових умов життя» [130].

Дослідниця І. Трубавіна виокремлює такі проблеми ВПО: економічні (втрата доходу, труднощі з працевлаштуванням, відсутність вмінь сімейної економіки в екстремальних умовах); матеріальні (відсутність власного житла, перебування в закладах, що непристосовані до тривалого проживання, мала сума виплат); соціальні (інтеграція у нову громаду, проблема прилаштування дітей у садочок чи школу, переведення на бюджетні міста в закладах вищої освіти); соціально-педагогічні; соціально-медичні (актуально для людей, які мають хронічні хвороби); юридичні; психологічні (відчуття невизначеності, почуття провини, безпорадність, страх, невиплакані горе і біль, проблеми з керуванням своїм психологічним станом, виявом емоцій) [145]. Так як публікація стосувалась подій пов'язаних з анексією Криму та окупацією декількох областей – окреслено регіональні проблеми. Надано рекомендації щодо роботи з сім'ями ВПО.

Президент Фонду Східна Європа В. Лях окреслює проблему надання екстреної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Фокус уваги автора зосереджений на функціонуванні шелтерів – пунктів тимчасового розміщення. Зокрема, на прикладі власного фонду, автор демунструє, яким чином можна надати соціальну допомогу ВПО – надання гуманітарної допомоги, що надходить від міжнародних організацій; залучення коштів міжнародних партнерів для забезпечення нагальних потреб; забезпечення одягом, засобами гігієни. На думку автора, головне завдання працівників, як соціальної, так і психологічної служб робити все для того, аби позбавити цю категорію населення синдрому жертви, відновити особисту віру у себе, брати відповідальність за подальше життя [86].

На думку багатьох дослідників, зокрема, Т. Лях, Т. Спіріної, В. Рогожинської, у роботі з ВПО слід задіяти всі можливі ресурси міждисциплінарної команди, яка швидко реагує на виклики та формує відповідну стратегію допомоги [87].

Науковці О. Файчук, К. Селіхов у контексті розгляду соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам виокремлюють роль громадських

організацій у цьому процесі на основі проведено дослідження в Одеській області [153]. На думку дослідників, такі організації є «агентами громадянського суспільства», посередниками між державою та громадянами. Результати досліджень, що проводилися у вигляді анкетувань та опитувань, свідчать про високу підтримку цих організацій, надання психологічної, матеріальної, інформаційної допомоги; соціальної адаптації, відновленні документів і т.ін.

З юридичної точки зору, питання надання соціально-правової допомоги, окреслює Л. Русаль. Зокрема, авторка розглядає питання отримання статусу ВПО. Дослідниця вважає, що держава робить усе для того, би мінімізувати бюрократичну тяганину, психологічне перенавантаження. Охарактеризовано право надання безоплатної правничої допомоги; порушено проблему різних афер, обманів, жертвами яких стають ВПО [130]. І. Шульженко вважає за доцільне внести зміни до законодавства України в частині норм, які позбавляють права внутрішньо переміщених осіб на отримання соціальної допомоги. На його думку, ці норми мають негативний ефект для економіки держави та позбавляють ВПО матеріальної підтримки важкий, скрутний час [160].

З економічної точки зору питання соціальної допомоги характеризують Т. Павлюк, Л. Середницька. Авторками охарактеризовано такі види допомоги як: отримання статусу ВПО; освітні, медичні, юридичні, інформаційно-консультативні послуги; забезпечення тимчасовим житлом, харчуванням. Крім того окреслено ієрархію життєвих потреб ВПО [107], кожна з яких по факту впливає на благополуччя людини. Е. Степанова акцентує увагу на матеріальній допомозі ВПО, в тому числі і від міжнародних організацій [140, 126].

Питання надання медичної допомоги ВПО, як виду соціальної підтримки, розглядають О. Короп, О. Зайцев, О. Сердюк, Ю. Саноян, Л. Савченко, Т. Плужнікова та ін.

Зважаючи, що події сьогодення є особливо травмуючими для найбільш вразливої категорії суспільства – дітей, то зрозуміло, що проблематика їх психологічного стану привертає увагу науковців. Психологічна травма, яку вимушено пережили діти може проявлятися у різних формах, зокрема, у погіршені стану на фізичному рівні – порушення сну, відсутність апетиту, небажання спілкуватися, апатія, скарги на болі у шлунку, голові і т. ін. Небезпечними є психотравми, що руйнують уявлення дитини про життя, його

цінності та ідеали [97]. Тому важливо, аби дитина, підліток відчували емоційну підтримку дорослих. Адже ігнорування може призвести до гірших наслідків, зокрема, суїцидальних нахилів. До прикладу, у методичних рекомендаціях «Психологічна допомога вимушеним переселенцям» виданих Державною службою України з надзвичайних ситуацій, окреслено різні методики роботи з дітьми, які допоможуть стабілізувати їх психоемоційний стан – терапія малюнком, театралізована психотерапія, ігротерапія. Окрім методик індивідуальної терапії розкривається роль і групової [118].

У науковій розвідці «Особливості адаптації дітей вимушених переселенців» [45] Ю. Жданович окреслює об’єктивні (загальна соціально-економічна ситуація в Україні) та суб’єктивні (індивідуально-психологічні особливості особистості) чинники адаптації.

До проблеми адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб звертається і Н. Маркова [90]. Авторка порушує питання психологічної травми та ряду проблем, з яким стикаються діти вже після переїзду. Цікаво, і в той же час дивно, що авторка, серед причин, які не дають змогу стати повноцінним членом колективу, називає – неможливість спілкування українською мовою та незнання правил поведінки. Відразу виникає питання – про яких дітей пише дослідниця? Можливо помилково, але складається враження, що нам вчергове хочуть нав’язати стереотипи про людей зі Сходу України. В даному випадку беремо саме цей регіон, зважаючи на опублікування статті у 2018 р., тобто до часу повномасштабного вторгнення, яке спровокувало відтік людей ще й з Півдня нашої держави.

Психосоціальна допомога, в тому числі процеси адаптації дітей та підлітків ВПО, розглядалася Т. Брайченко, В. Дереш, С. Силкіною. Отже, підсумовуємо, що цей аспект досліджуваного проблемного питання є актуальним.

Відзначаємо, що окрім наукових розвідок, для загалу представлено і посібники методичного спрямування. До прикладу, у 2015 р. громадською організацією «Фундація прав людини» видано посібник «Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям» [25]. У межах посібника порушено актуальні проблеми культурного шоку, соціальної ідентичності, адаптації особистості до нових реалій життя, відповідальності за вчинки. Крім того, увага зосереджена на арт терапії як різновиду психотерапевтичної методики. На думку О. Вознесенської, арт терапія є синонімом зцілення, її застосування у роботі з внутрішньо переміщеними людьми та дітками дає змогу позбутися депресивного стану, еволюціонувати від деструктивної до творчої поведінки.

Проблемні питання щодо адаптації, розвитку навичок подолання кризових ситуацій, особливостей надання допомоги дітям окреслено у посібнику «Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім’ям з дітьми зі Сходу України» [120].

Техніки консультування, корекційної роботи з дітьми та сім’ями, які зазнали травматичного досвіду, представлені у практичному посібнику «Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій» [64].

У 2021 р. науковцями Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України було підготовлено посібник «Технології психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)» [142]. На наш погляд, методичне видання корисне своїми рекомендаціями щодо психокорекційних технологій, психосоціальної допомоги дітям і сім’ям, технологіями роботи з дітьми молодшого шкільного віку, що отримали травматичний досвід і т.ін.

Проблема психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, сімей з дітьми та дотичних до неї аспектів стала предметом уваги і наукових конференцій. Для прикладу, у 2014 р. Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України спільно з Програмою розвитку ООН в України та Аналітичним Центром «Нова соціальна та економічна політика» провів круглий стіл «Вимушені переселенці в Україні: питання термінового та середньострокового реагування» [76]. У 2015 р. ініційовано проведення міжнародної науково-практичної конференції «Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості». Зокрема, розглянуто основні виклики, з якими вимушені стикатися переселенці, охарактеризовано правові механізми їх вирішення, окреслено перспективи залучення міжнародної допомоги.

Крім того, різноманітні заходи спрямовані на психосоціальну підтримку ініціюються як на державному, так і місцевому рівнях. Для прикладу, у 2015 р. у різних містах України ініційовано проведення «Психологічної адаптації ВПО». В Одесі 2019 р. проведено круглий стіл «Сприяння комплексної соціально-психологічної реабілітації та адаптації тимчасово переміщених осіб та членів їхніх сімей через стимулювання їх активності» пов’язаний з актуальними проблемами ВПО – забезпечення житлом, працевлаштування і т.д. [77]. У березні 2021 р. проведено захід «Шляхи удосконалення законодавства про забезпечення прав внутрішньо переміщених осіб». У Києві в березні 2024 р. відбувся круглий стіл «Підтримка гарячих ліній для внутрішньо переміщених та інших осіб, які постраждали від війни» [79]. У грудні 2024 р. у Запоріжжі проведено регіональний круглий стіл «Коли війна стукає у дитячі мрії: досвід Запоріжжя у сфері захисту дітей» [65]. Ініційовано тренінги «Робота з ВПО: як допомагати громаді та не вигоріти емоційно під час війни», «Емоції та емоційні стани», «Робота з ВПО та постраждалим від війни: умови, особливості, превенція вигорання та перспектива майбутнього». Отже, як бачимо, проводяться різні активності, щодо порушення питань труднощів

внутрішньо переміщених осіб, з якими вони змушені стикатися внаслідок воєнних дій.

Проблематика становища ВПО спонукала до проведення ряду соціологічних досліджень. Так, 18-21 листопада 2022 р. компанією «Active Group» проведено соціологічне дослідження покликане визначити проблеми внутрішньо переміщених осіб та мотиви залишатися в країні. В рамках проєкту «Створення центрів комплексного реагування та надання підтримки постраждалим від ґендерно зумовленого насильства: інтеграція базової допомоги постраждалим на Сході та Півдні України» у 2022 р. ініційовано проведення соціологічного дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці» [165]. 8 областей нашої держави взяли участь у цьому досліджені, а саме – Донецька, Луганська, Харківська, Дніпропетровська, Запорізька, Миколаївська, Херсонська, Одеська. На сайті даного фонду є результати по кожній з зазначених областей.

У вересні 2024 р. Всеукраїнською Асоціацією ОТГ на базі Платформи «Тимчасово окупованих та деокупованих громад» за підтримки швейцарсько-українского проєкту Decide було проведено опитування у всіх областях України [104]. Як зауважують самі розробники, основною метою цього дослідження було з’ясування ключових потреб внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, з якими труднощами стикалися люди (наприклад, пошук роботи, інтеграція у нову громаду, доступності медичних та освітніх послуг, потреб у психологічній підтримці) та, як наслідок, віднайти альтернативи у розв’язанні окреслених проблем. Зауважимо, що опитування відбуваються і на локальному рівні – в межах області, населеного пункту чи громад. В цілому, на наш погляд, проведення такого роду досліджень є важливим для пошуку дієвих способів вирішення окреслених проблем, або їх мінімізації.

В Україні ініційовано ряд заходів щодо підтримки внутрішньо переміщених осіб. Наразі функціонують численні волонтерські організації, благодійні організації в частині забезпечення базових потреб, такі як: БФ

«Повернись живим», «Українська волонтерська служба», «Карітас України», «Червоний Хрест України». Також, функціонують гарячі лінії, за якими внутрішньо переміщені особи мають можливість скористатися допомогою фахівців [121].

Слід наголосити на діяльності волонтерських центрів при університетах. Так, у Запорізькому національному університеті з перших днів війни функціонує Волонтерський центр. Він допомагає територіальним громадам, переселенцям, тимчасово окупованим селам, мешканцям міста, які опинились у скрутному становищі.

Таким чином, порушена у кваліфікаційній роботі проблема є актуальною, соціально значущою. Психосоціальна підтримка спрямована на полегшення страждання тих, хто опинився у складних життєвих обставинах, і сприяє відновленню їхнього психосоціального благополуччя. Проведений аналіз літератури свідчить, що наукові розвідки щодо психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб представлено у вигляді статей. Охарактеризувавши літературу, можемо виокремити такі вектори питань як: психологічні розлади внаслідок вимушеного переїзду та спроби боротьби з ним; проблематика адаптації до нового середовища, пошуки налагодження контакту з оточуючим середовищем; міркування про благополуччя, пошуки щастя у достатньо важких умовах; соціальні питання – житлові негаразди, пошуки роботи, забезпечення необхідними речами. Окремо науковцями порушується питання адаптації, психологічного стану та соціальної підтримки дітей – як найбільш уразливої категорії суспільства. Крім того, проаналізовано наявність методичних рекомендацій та посібників, які активно почали виходити у світ, як реакція на події 2014-2025 рр. Проведення конференцій, тренінгів, соціологічних опитувань щодо психосоціальної підтримки є свідченням небайдужості українського суспільства, спробою знайти рішення проблеми. Звичайно, що інколи це не надто просто зробити, але саме свідчення цього демонструє готовність до викликів сьогодення.

1.2 Внутрішньо переміщені особи: сутність та підходи до визначення поняття

Збільшення локальних, міждержавних збройних конфліктів, техногенні катастрофи, ситуації загального насильства, порушення прав людини – все це спонукає суспільство покидати свої домівки та вирушати «світ за очі». На жаль, населення України не вперше змушене стикатися з такими проблемами та на собі відчувати наслідки дій, які ніяким чином від них не залежать.

У контексті розгляду порушуваного нами питання у кваліфікаційній роботі, вважаємо за доцільне звернути увагу на ключове поняття дослідження, з'ясувати історію, сутність та підходи до визначення. У ході евристичної роботи, опрацювання літератури, звернули увагу, що дане питання привертає увагу дослідників різних галузей. Воно є фокусом наукових розвідок не лише психологів, соціологів, але й юристів, політологів, економістів.

Уперше термін «внутрішньо переміщена особа» («displaced persons») було використано у праці демографа Є. Кулішера «Переміщення населення в Європі» у 1943 р. на позначення людей, які вимушені були покинути місця свого проживання внаслідок подій Другої світової війни 1939–1945 рр.

Міграційні процеси населення всередині країни мали свою давню історію. Вони були пов'язані з різними факторами. Наприклад, політичними – події Першої світової війни 1914–1918 рр., які в тому числі відбувалися на західноукраїнських землях, спровокували переміщення населення до Наддніпрянської України. Криваві події негативно впливали на емоційний стан людей, які змушені були покидати будинки, реманент, худобу переселятися у тил, більш безпечні регіони. Крім того, згадаємо процеси примусового переселення наших співвітчизників – операція «Вісла» та «Захід» 1947 р. Доречно відзначити економічні, екологічні причини. Для прикладу, внутрішнє переміщення населення було пов'язане і з будівництвом Дніпровського каскаду гідроелектростанцій впродовж 1920-1970-х рр. [9, 15].

У результаті якого було знищено близько 6 тисяч населених пунктів та переселено 3 млн. осіб.

Глобальна техногенна екологічно-гуманітарна катастрофа на Чорнобильській атомній електростанції 26 квітня 1986 р. активізувала переселення населення радянської України у межах країни. Питання соціального захисту та допомоги стали приводом до вирішення на законодавчому рівні. Лише з прийняттям незалежності України Верховною Радою було прийнято Закон «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи». При цьому, до населення не застосовували поняття «внутрішньо переміщена особа», але вони офіційно були взяті на облік. За даними, ця кількість становила 350 тис. осіб [156, 21].

Так, стаття 4 вказаного Закону регламентувала відселення та переселення громадян з територій, на які розповсюдилось радіоактивне забруднення. Крім того, документ визначав основні положення щодо реалізації конституційного права громадян та соціальний захист населення. Зокрема, медичне обслуговування – безкоштовне отримання ліків, обслуговування у лікувально-профілактичних закладах; матеріальна допомога – встановлення пільг і компенсацій (виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності); позачергове забезпечення жилою площею осіб, які потребують поліпшення житлових умов і т.ін. [46]. При цьому відзначаємо, що про надання психологічної допомоги та емоційного розвантаження мова не йшла. Для тогочасного суспільства це було своєрідною дикістю, чимось неприйнятним.

Ще одним прикладом стихійного лиха стали повені. Внаслідок катастрофічних паводків на Закарпатті у 1998 та 2008 рр., у зоні стихійного лиха опинилася майже третина населення області. Повінь активізувала процес внутрішнього переселення в межах держави. Але ці події не спонукали владні органи до унормування законодавства. Як зауважує у своєму дисертаційному дослідженні «Особливості державної політики щодо

внутрішньо переміщених осіб в Україні» О. Капінус, допомога населенню надавалась, але без юридичного визначення їх як внутрішньо переміщених осіб [54, 55].

На міжнародному рівні проблематика внутрішньо переміщених осіб набула актуальності на початку 1990-х рр. Так, упродовж 1992–1998 рр. представником Генерального секретаря Організації Об'єднаних Націй з питань внутрішньо переміщених осіб Френсісом М. Денгом були розроблені та ухвалені 1998 р. «Керівні принципи з питань переміщених всередині країни осіб» [58]. Документ складався із тридцяти принципів. Мав на меті розробити нормативну базу та забезпечити захист тих, хто цього потребує. Відповідно до цього документу, внутрішньо переміщеними вважаються «особи або групи осіб, які були змушені покинути свої будинки або місця постійного проживання, зокрема в результаті або з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини, стихійних або антропогенних лих і які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон» [58, 7]. Ці принципи окреслювали аспекти психосоціальної допомоги – доступ до служб психологічної, соціальної допомоги; можливості в отриманні медичної допомоги; заборону дискримінації; права на освіту (малолітніх дітей); процедуру реінтеграції.

В Україні на законодавчому рівні термін «внутрішньо переміщена особа» офіційно зафіксовано відносно нещодавно. Він був закріплений у 2014 р. як наслідок збройної агресії російської федерації щодо України – анексії Криму та окупації Донецької та Луганської областей. Відповідно до статті 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», який був прийнятий у жовтні 2014 р., 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» [47].

Як бачимо, закон виокремлює основні причини, які змушують населення до переміщень всередині країни та характеристики, які визначають їх як ВПО. Крім того, закон регламентує порядок взяття ВПО на облік. З 2016 р. в Україні функціонує Єдина інформаційна база даних внутрішньо переміщених осіб, регламент якої визначила Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Порядку створення, ведення та доступу до відомостей Єдиної інформаційної бази даних про внутрішньо переміщених осіб» [111].

На думку М. Старинського, зазначене у Законі визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» має бути удосконаленим [139, 4]. Дослідник виокремлює три підходи до його тлумачення. Перший пов'язаний з причинами виникнення поняття; другий – акцентує увагу на політико-правовій приналежності особи; третій – розглядає ВПО як елемент міграцій. Виокремлюючи як переваги, так і недоліки вказаних підходів, М. Старинський формулює власне визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» – «громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, що з власної волі або з волі держави в особі уповноважених нею органів, змушена залишити або покинути своє постійне 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» [139, 7].

Дніпропетровські дослідники І. Хожило та В. Ковтун окреслюють авторське бачення проблеми формування внутрішньо переміщених осіб та дають авторське визначення поняття. У науковій розвідці «Внутрішньо переміщені особи у фокусі публічноуправлінської діяльності: аналіз понять та категорій в умовах збройного конфлікту» дослідники дають таке визначення – «це комплексний підхід до формування та реалізації державної

політики України, об’єктом якої виступають особи, які були змушені раптово змінити у межах державних кордонів місце свого постійного проживання та отримати через визнання статусу ВПО державні гарантії захисту своїх прав, інтересів та свобод, визначених Конституцією України та законом України спеціальної дії» [156, 24].

Про «тиск обставин» у вигляді збройних конфліктів та стихійних лих пише В. Ісаєв. Дослідник характеризуючи процеси внутрішнього переміщення громадян підкреслює його примусовий характер. Науковець Дж. Беррі зауважує, що переміщення населення за часту відбувається під впливом природних факторів – землетрусів, повеней, а не лише зумовлене «тиском обставин» у вигляді військових конфліктів. Серед зарубіжних дослідників, які у своїх розвідках звертали увагу на досліджуване нами поняття, відзначаємо адвоката та професора Оксфордського університету Гай Гудвіна-Гілла. На його думку, «displaced persons» – це люди, які змушені покинути домівки у результаті подій, що загрожують життю [164]. Отже, вважаємо думки дослідників цілком виправданими, зважаючи на той ряд прикладів які відбувалися в українській історії.

При вивчені даної проблеми, ми зіткнулися з тим, що на сьогодні в українському побуті існує певна видозаміна деяких понять. Зокрема, терміни «внутрішньо переміщена особа» та «біженець» використовують як синоніми. Хоча, на думку багатьох дослідників це не коректно, адже кожне з них, має свої особливості. Зокрема, про це пише дослідниця А. Гоць у статті «Внутрішньо переміщені особи в Україні як об’єкт соціологічного аналізу» [33]; М. Логвинова «Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки» [82]; М. Сірант «Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять» [133].

Аналіз наукових праць дає підстави зробити висновок, що коректно розглядати поняття «внутрішньо переміщена особа» як складову «міграції». Зокрема, з юридичної точки зору розглядає специфіку поняття ВПО – О. Кхасраві у статті «Поняття та підстави внутрішніх переміщень

населення». При аналізі взаємообумовлених дефініцій, автор виокремлює міграцію як першооснову для дослідження. Поняття «внутрішнє переміщення населення», «переселенець» автор визначає як видову категорію міграції [80, 156]. Окреслюючи причини, характер міграційних процесів у межах країни, увага фокусується й на важливості психологічного комфорту у цьому процесі, готовності до нього. Про ці аспекти згадує й дослідниця І. Гарна. Попри вище сказане, з власного досвіду зауважимо, що до таких процесів важко бути морально, емоційно налаштованим.

Поняттям «вимушений переселенець» апелює дослідниця Ю. Лушпієнко. Вона переконана, що цей термін більш вдало характеризує ту категорію населення, яке змушене під тиском обставин покинути місце свого проживання. На її переконання, поняття «внутрішньо переміщена особа не розкриває глибину проблеми та не роз'яснює необхідність соціального забезпечення таких осіб» [84, 190]. В той же час, слід відзначити нещодавню наукову розвідку професорки І. Грицай, яка у статті «Поняття «внутрішньо переміщеної особи» в юридичній науці та шляхи його вдосконалення» вважає недоцільним використання терміну «вимушений переселенець». На її думку, «законодавче тлумачення поняття «внутрішньо переміщена особа» найбільш повно узгоджується із загальновизнаною міжнародною термінологією» [39, 130]. Науковиця Л. Русаль, притримується думки про доцільність використання поняття «внутрішньо переміщена особа», а не «вимушено переміщена особа» [130, 48].

У той же час, аналізуючи Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» ми звернули увагу, що поняття «внутрішньо переміщена особа» та «переселенець» – ототожнені. Зокрема, про це йде мова у частині 1 статті 15 «Джерела фінансового та матеріально-технічного забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [47]. До слова, про ототожнення понять у своєму науковому дослідженні пише і дослідниця Я. Турецька [144, 59-60].

На наш погляд, варто розглянути трактування поняття «переселенець» у тлумачному словнику української мови. Відповідно до нього, «переселенець – той, хто переселився, переселяється на нове місце проживання або переселений куди-небудь» [137]. Як бачимо, дане тлумачення дещо звужене. Воно не конкретизує причини переселень, їх мету – добровільну чи примусову. В той же час, цікавим видається факт, що саме «переселенець» більш побутує в українському лексиконі. Ця думка підтверджується і працею професора С. Бибика, підготовленої на основі аналізу матеріалів соціальних мереж, засобів масової інформації [11].

Проблематика внутрішньо переміщених осіб стала предметом наукових пошуків дослідника Т. Кульчицького. У статті «Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні» автор зауважує, що процес переміщення відбувається не з власної волі людини, а отже доречно додати прикметник «вимушені». Зокрема, за Т. Кульчицьким вимушені внутрішньо переміщені особи – це «особи, або група осіб, які змушені покинути своє місце проживання в результаті ускладнення політичної, соціальної, економічної, екологічної ситуації у відповідній адміністративно-територіальній одиниці, з метою уникнення порушень прав людини, воєнного конфлікту, жорстокого поводження і потребують правового та соціального захисту держави» [69, 55]. Зауважимо, що напрацювання Т. Кульчицького стали основою для написання та успішного захисту дисертації [68].

У контексті ототожнень понять «біженець» та «внутрішньо переміщена особа», дослідниця М. Малиха зазначає, що згідно з Конвенцією про статус біженців, термін «біженець» до українських громадян застосовувати некоректно [88]. Т. Кульчицький переконаний, що «внутрішньо переміщені особи», «переселенці» не тотожні поняттю «біженець», адже вони не перетинали кордону держави. Р. Бичай уточнює цей момент, зауважуючи, що термін «біженець» можна використовувати до тих громадян України, які покинули кордони держави та попросили офіційного притулку в уряду

іноземних країн [12, 9]. В той же час, дослідниці М. Кудінова, Д. Кожанова в своїй науковій розвідці одночасно вживають два терміни – «внутрішньо переміщена особа» та «біженець» [70]. Останнім поняттям апелюють і Л. Бахмутова, А. Неска [10]. Г. Лазос використовує поняття «переселенець» зауважуючи, що воно є синонім до юридичного «внутрішньо переміщені особи» [81, 27]; З. Спринська вживає – «переселенець» та «біженець» [138]; Е. Михлюк, І. Логовський апелюють поняттям «переселенець» та вважають внутрішню міграцію екстремальною [94].

Відповідно до українського законодавства, «біженцем» вважається особа яка не є громадянином України, перебуває за межами країни свого громадянства. Отже, робимо висновок, що населення, яке переселяється в межах своєї країни через ряд причин – конфліктів, стихійних лих і т.д. не можна називати «біженцями».

Науковці К. Гожда та О. Рекотова у статті «Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб» [34] розглядають питання внутрішнього переміщення як актуальну політичну, так і гуманітарну проблеми; звертають увагу на еволюцію формування вказаного поняття; виокремлюють адміністративно-правовий статус ВПО. Теоретико-правові підходи до поняття «внутрішньо переміщена особа» розглядала Н. Ісаєва [52].

Психолог Т. Жванія у розвідці «Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти» розглядає категорію внутрішньо переміщених осіб як приклад вимушеної міграції. Також, зауважує, що цей процес є політравматичним для психіки [44]. З одного боку, сам процес міграції викликає стрес, переживання, з іншого – травматизація відбувається в умовах нового життя, соціокультурного середовища. Цей момент відзначає і польський соціолог П. Штомпка.

У дисертації «Суспільно-географічні особливості вимушених міграцій у прикордонних регіонах Східної України» дослідниця М. Логвинова окреслює поняття внутрішнього переміщення як категорію внутрішніх мігрантів та пропонує власне визначення. Відповідно до нього, внутрішньо

переміщені особи: 1) є громадянами країни, а також громадянами інших держав, 2) перебувають на території країни на законних підставах, 3) вимушено залишають місця свого постійного проживання в результаті певних подій задля збереження життя та свободи 4) не перетинали міжнародно визнаних державних кордонів [83, 51]. Міркування дослідниці є відображенням позицій Ерін Моней, яка у розвідці «The Concept of Internal Displacement and the Case for Internally Displaced Persons as a Category of Concern» визначає ВПО як «вимушених мігрантів» [167].

У ході опрацювання наукової літератури та матеріалів публіцистичного характеру, звернули увагу, що проблематика коректності використання понять «внутрішньо переміщена особа», «переселень», «вимушений мігрант», «біженець» у побуті, лексиконі, Internet-просторі достатньо актуальна. Приміром, більшість інформаційних ресурсів закликають свідомо підходити до вживання вище наведених понять, адже некоректно використане слово може впливати на психоемоційний стан особи, групи осіб, які пережили цей негативний травмуючий досвід [99; 154; 162].

На основі всього вище сказаного, вважаємо за доцільне виокремити основні характеристики притаманні окресленим поняттям (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Характерні риси понять «внутрішньо переміщена особа» та «біженець»

Внутрішньо переміщена особа	*Біженець*
Фізичні особи	Фізичні особи
Мають громадянство України	Не мають громадянства України
Не мають громадянства, проте проживають на цій території в межах законодавства	Є громадянином іншої країни
Не перетинали державний кордон	Перетнули державний кордон
Планують повертатися до попереднього місця проживання (відповідно до безпекової ситуації)	Не планують повертатися до попереднього місця проживання
Обставини, не залежні від людей, змусили їх покинути місце перебування (проживання) – насильство, збройні конфлікти, стихійні лиха і т.д.	Мають побоювання стати жертвою переслідувань (за національною, расовою ознакою чи політичними переконаннями)

Продовження таблиці 1.1

Забезпечення державою права переміщених осіб на психологічну, соціальну допомогу, тощо.	Не планують чи не хочуть користуватися захистом країни свого проживання
Питання статусу регламентується українським законодавством (Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб)	Питання статусу регламентується міжнародним правом (Конвенцією ООН про статус біженців)

Отже, як з'ясували з означених наукових розвідок, фактори, які змушують людину покидати власний будинок різноманітні. Але всі вони зводяться до того, що людина піддається сильному стресу у полоні якого змушена перебувати невизначений проміжок часу.

Внутрішньо переміщені особи в умовах війни перебувають у подвійній напрузі. Адже, з одного боку, ВПО як і все українське суспільство (особливо східних та південних регіонів) не знають чого очікувати від завтрашнього дня. З іншого боку, вони втрачають усе, аби мати змогу опинитися у відносній безпеці. Тож, цілком логічно, що травматичні події тиснуть на внутрішньо переміщених осіб, призводять до емоційного перевантаження.

Психологічний стан переміщених сімей з окупованих територій та окремих членів родини характеризується схильністю до різких змін настрою – депресії, апатією, почуттями тривоги, страху, сорому, провини, або ж розбалансованістю та невизначеністю. Іноді ці стани доповнюються роздратованістю, безпідставним гнівом чи жорстокістю. Достатньо часто, внутрішні переселенці втрачають стимул власного «відродження», розчаровуються життям, адже доводиться все починати з чистого аркуша, доволі помітними є прояви туги. Крім того, такий дистрес інколи призводить до формування «синдрому жертви», що достатньо ґрунтовно описано у монографії В. Кердивара [59]. Зокрема, він виокремлює декілька типових рис – підвищена агресивність; негативне ставлення до всього, що відбувається з людиною; безпорадність.

Зважаючи на психологічні особливості кожного індивіда, комусь вдається достатньо швидко опанувати себе, хтось – навпаки, потребує тривалого відновлення та усвідомлення непередбачуваних змін.

Крім вище зазначеного, робимо висновок, що досліджувана нами проблематика зайшла своє відображення у наукових розвідках починаючи з 2014 р. Вихідними точками до цього стала анексія Автономної Республіки Крим, формування сепаративних республік на території східних областей нашої держави – Луганської та Донецької. Продовження розвідок з даної проблематики спричинило повномасштабне вторгнення у 2022 р. Ці події спричинили масову міграцію не лише за кордон, але й переселення в межах безпечних регіонів України. Відповідно, у вжиток увійшло поняття «внутрішньо переміщена особа», офіційно закріплене на законодавчому рівні. Повномасштабне вторгнення у 2022 р. призвело до збільшення кількості вимушених переселенців. Проаналізовані нами публікації свідчать про підвищений інтерес до цього питання. Дослідники різних галузей – психологи, економісти, юристи та соціологи виокремлюють теоретико-методологічні підходи до визначення синонімічних понять – «внутрішньо переміщена особа», «вимушені переселенці»; окреслюють правовий статус ВПО. Публікації, які продовжують з’являтися в науковому обігу підкреслюють важливість та соціальну значущість цього питання.

Висновки до розділу 1.

Окреслені у роботі теоретичні засади психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій дають змогу зробити висновок, що порушені у магістерській роботі питання є надзвичайно актуальними в умовах воєнного конфлікту. Проведений історіографічний аналіз літератури дає змогу констатувати, що психосоціальна підтримка є не лише об’єктом наукового дослідження, але й громадськості в цілому. Підтвердженням цьому є ряд проведених соціологічних досліджень, матеріалів конференцій, круглих столів, семінарів, виданих методичних посібників, рекомендацій. Вказану проблему

розглядають фахівці з психології, соціальної роботи, педагогіки, медицини, права. Таким чином, психосоціальна підтримка є комплексною. Вона включає у себе ряд заходів котрі допомагають оговтатися від травмуючих подій війни та переселенства, адаптуватися до нових реалій життя, тобто спрямовані на задоволення як психологічних, так і соціальних потреб внутрішньо переміщених осіб чи їх сімей.

В контексті теоретичного розгляду проблеми з'ясували, що виклики, які створила російська федерація, стосуються не лише внутрішньо переміщених сімей, але й країни в цілому. Вимушеність переїзду спричиняє глибоку психоемоційну травму, дезадаптацію, втрату почуття безпеки й контролю над життям не лише у дорослих, але й дітей – як найуразливішої категорії нашого соціуму. Відтак, це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи потребують системної та довготривалої психосоціальної підтримки. В першу чергу, ця підтримка має бути достатньо налагодженою з боку держави – як основного захисника соціальних прав, так і суспільства в цілому.

Аналіз підходів до трактування поняття «внутрішньо переміщена особа», свідчить, що воно має міжнародне і вітчизняне юридичне визначення. В його основу покладені дві важливі та ґрунтовні ознаки – вимушеність та переміщення в межах країни. Причини, що слугують цьому факту, проаналізовані нами на конкретних прикладах. В ході характеристики літератури, дійшли висновку, що незважаючи на офіційно закріплені права на законодавчому рівні, все ж правовий статус переміщених осіб потребує вдосконалення, яке спричинене масштабом пересування в середині держави та відповідно – зміною потреб.

Таким чином, все окреслене вище дає можливість перейти до розгляду наступного розділу кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

2.1 Типові психосоціальні труднощі внутрішньо переміщених сімей

Воєнні дії спровокували масштабну хвилю як зовнішнього так і внутрішнього переселенства. Десятки тисяч співгромадян змушені були кардинально змінити своє життя, покинути місце проживання, втратити усталені соціальні зв'язки, стабільність. Натомість отримати постійне відчуття небезпеки та неконтрольованості над власним життям.

Попри активну громадянську підтримку, надання психосоціальної підтримки, допомоги, все ж внутрішньо переміщені особи та їх сім'ї і до сьогодні стикаються з рядом труднощів, які є взаємообумовленими та виходять далеко за межі матеріальних потреб.

За матеріалами опрацьованих соціологічних результатів, даних Міністерства соціальної політики, наукової літератури, власної життєвої ситуації спробуємо виокремити типові психосоціальні труднощі вказаної категорії громадян.

Труднощі внутрішньо переміщених сімей з тимчасово окупованих територій охоплюють комплекс проблем, що виникають на різних рівнях – психологічному, соціальному, емоційному чи побутовому. На думку авторського колективу посібника «Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми», їх прояви залежать від декількох факторів: особистісних; наявних ресурсів та здатності усвідомлювати їх і користуватися ними; адаптаційних можливостей справлятися з труднощами (навичок копінгу) [134, 10].

З метою систематизації інформації, окреслимо ці проблеми у декілька категорій – психологічні (депресія, зниження самооцінки, посттравматичний

стресовий розлад), сімейні (вплив переміщення на соціалізацію дітей чи зростання напруги у сім'ї через внутрішнє переміщення), соціальні (відчуття ізоляції, неадаптованості до нових умов життя у приймаючій громаді), житлові (втрата житла), економічні (нестабільний дохід, втрата професійної реалізації,), юридичні (проблеми з відновленням чи оформленням документів), медичні (переривання лікування, нестача безкоштовних ліків).

У стресових умовах людині важко залишатися емоційно стабільною. Тому питання психологічного стану в екстремальних умовах є достатньо актуальною на надзвичайно гострою. Раптова втрата житла, вимушене безробіття, проблеми з унормуванням чи відновленням документів призводять до емоційної нестабільності. Автори соціологічного дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці» І. Демченко, Н. Булига, О. Артюх на основі спілкування з експертами констатують наявність складного психоемоційного стану у ВПО [5, 17].

Емоційно-психологічний стан переміщених осіб, які пережили складні травматичні події призводять до втрати автономності, порушення ідентичності, суб'єктивності по відношенню до свого життя, відчуття незахищеності та навіть синдрому жертви.

Дослідниця І. М. Трубавіна аналізуючи типові проблеми переміщених сімей характеризує їх як проблеми сімей в кризі. Окреслюючи психологічні негаразди, виокремлює їх конкретно для чоловіків, жінок та дітей. Приміром, авторка зауважує, що чоловіків на психологічному рівні бентежить почуття провини, жінок – страхи за майбутнє, у дітей наявний порушений емоційний розвиток [145].

Будучи свідками чи жертвами насильства, втрачаючи рідних, близьких, переживаючи бойові дії, обстріли, людина отримує психологічну травму, а відтак набуває певного травматичного досвіду, що може проявлятися у різних версіях, на кшталт – збентеження, фізичного чи емоційного збудження, тривоги, смутку, притуплених реакцій на зовнішні подразники. Такий тривалий стрес має накопичувальний ефект і може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.

У більшості випадків для внутрішньо переміщених осіб характерний посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Він може супроводжуватися наростаючим рівнем гніву чи втратою пам’яті. Одним із основних діагностичних критеріїв даного розладу є синдром гіперзбудливості. До прикладу, він проявляється у надмірній підозрілості та пильності. Беручи до уваги умови, в яких не з власного бажання опинялися переміщені сім’ї, цілком логічно, що нервова системи вимушена постійно залишатися напоготові, навіть якщо небезпека минула.

Достатньо часто, травматичний досвід призводить до ще одного прояву гіперзбудливості, а саме страждань від нічних кошмарів, раннього пробудження чи взагалі безсоння. Інколи, помічаємо наявні у людей нав’язливі думки, певне «застрягання» людини у момент найбільшого стресу, коли вона часто емоційно переживає одну й ту ж стресову подію. Однак, слід зазначити, що такі психологічні та фізичні реакції є цілком індивідуальними і залежать від життєвої стійкості, досвіду індивіда.

Серед психологічних труднощів, з якими стикаються переселенці є так звані флешбеки [72]. Маємо на увазі повтор певних травмуючих подій. Багато переселенців виїхали з-під обстрілів до Запоріжжя, але ворожі атаки ракетами, керованими авіаційними бомбами чи дронами призводять до посилання тривожності, паніки, нав’язливих думок, що знову доведеться їхати на нове місце і все починати з початку.

До прикладу, співробітниця центру соціальної служби міста Запоріжжя охарактеризувала психоемоційний стан ВПО таким чином: «Більше половини людей приїжджають у пригніченому стані, настільки знервовані, що з ними навіть складно спілкуватися, тому що вони не можуть ясно висловити свою думку… ти спочатку вислуховуєш все, а потім одне і те ж саме питання задаєш ще 2 або 3 рази, щоб людина зрозуміла, що треба відповісти саме на нього» [2, 19]. Директорка Харківської поліклініки прокоментувала стан ВПО як заляканих, пригнічених, замордованих [5, 18].

Ведемо мову також про розгубленість, тривогу, панічні атаки та депресивні стани, що доволі часто супроводжують переміщених осіб – почуття наростаючої небезпеки, яке супроводжується змінами на фізіологічному рівні, зокрема сіпання тіла чи напруження м'язів [138, 51]. Також, характерний страх нових переміщень, бути пораненим чи вбитим, загрози життю рідних та близьких [91]. «У мне зараз стан тривожності. На тлі останніх подій – загострення ситуації і прильотів по Запоріжжю – знову сидиш і думаєш: «Невже знову доведеться складати речі у сумку і далі тікати?» [2, 21] – зауважувала переселенка з Запорізької області.

На психологічний стан багатьох впливає страх за рідних та близьких, які з тих чи інших причин не мали змоги виїхати з окупації чи зони бойових дій.

Крім того, беремо до уваги, що багато внутрішніх переселенців – це сім'ї з дітьми. Тож цілком логічно, що батьки часто піддаються психологічному перевантаженню через відповідальність не стільки через себе – як пояснити дитині, що відбувається?; як допомогти їй адаптуватися?; як подолати труднощі?; як гарантувати безпеку і т.ін.

У результаті пережитого – факт війни, евакуація, смерть близьких, втрата домівки, діти гостро реагують на шум, замикаються в собі, втрачають інтерес до навколишнього середовища, відмовляються від їжі, поступово відчужуються, ізолюються, страждають на нічні кошмари, починають заїкатися.

В умовах травматичного досвіду можливий регрес розвитку – повернення до попередніх стадій розвитку (наприклад, коли дитина смокче палець чи має мимовільне сечовипускання). У підлітків ситуація ускладняються так званим перехідним періодом, коли діти від 12 років намагаються тримати все «у собі», але при цьому переконувати, що все у порядку [120, 13].

Певною реакцією на травму є саморуйнівна поведінка людини. Деякі переміщені особи на власний розсуд намагаються боротися з не надто

сприятливим психоемоційним станом – вживають заспокійливі засоби або ж алкоголь у невеликих дозах. Хоча ні те, ні інше не може вирішити проблему повноцінно. Таким чином, можемо зробити висновок, що більшість людей, які стикнулися з проблемою вимушеного переселення просто не усвідомлюють особисті психоемоційні проблеми.

Не менш важливою психологічною проблемою, з якою стикаються переміщені особи, є почуття втрати ідентичності [145]. Шукаючи кращої долі за межами свого населеного пункту ВПО стикаються з втратою свого соціального оточення, проблемою адаптації та формування нового кола спілкування. Достатньо часто виникає почуття самотності, ізольованості. Переселенка із окупованої частини Запорізької області стосовно вище сказаного зауважувала: «Найстрашніше було те, що ти потрапляєш в нікуди. Ти їдеш зі своєї хати, від своєї роботи, коли в тебе все є. Я ж не бомж, я за свої 45 років мала і будинок, і роботу, але довелося все кинути і їхати в нікуди. Це – дуже страшно. Я по дорозі їхала і домовлялася через людей, знайомих, щоб хтось десь прийняв. Куди ми тільки не дзвонили: і тільки люди в Лисогірці (село під Запоріжжям) нас прийняли» [2, 21]. Співробітниця Денного центру соціально-психологічної допомоги міста Дніпро, зауважує про певне нерозуміння місцевими життєвих труднощів ВПО [1, 20].

Директорка Центру первинної медико-санітарної допомоги міста Миколаєва зауважує, що 90% ВПО потребує психологічної допомоги, а 30–40% – консультації та подальшої допомоги психіатра [3, 21]. З 4750 опитаних ВПО лише 4,4% визнають, що потребують психологічної підтримки [104].

У той же час слід зазначити, що стрес, який спіткає людину не завжди має негативний підтекст. Інколи, такі події мобілізують усі життєві ресурси людини, сприяють переоцінці сенсу життя, переважання духовного, морального над матеріальним. Але наголошуємо про індивідуальність кожної особистості. Для одних – це спосіб загартовування та руху в перед, для інших – елемент деструктиву з яким доводиться боротися значний період часу.

На психологічний стан, емоційну рівновагу внутрішньо переміщених сімей впливає проблема забезпечення житлом та відповідні умови проживання. Варто зауважити, що події 2014 р. застали державні органи влади зненацька. Тож, констатуємо, що масове переселення ВПО відбувалося стихійно. Чи можна говорити, що ситуація пов'язана з повномасштабним російським вторгненням у лютому 2022 р. кардинально змінила ситуацію – питання доволі риторичне.

Підтвердженням вище сказаного є статистика. Станом на 5 січня 2025 р. житлом забезпечені лише 1 % внутрішньо переміщених сімей [124]. Деякі засоби масової інформації характеризують такий процес як кризу житлового фонду. Дослідники В. Андріяш, Н. Громадська та О. Малікіна відзначають, що державні програми виявилися не такими ефективними як планувалось [8, 7]. По факту, явище внутрішнього переселенства триває понад 10 років, але дієвих рішень так і не впроваджено.

Покидаючи власні будинки з різних причин – зруйноване житло, тимчасово окуповані території, активні бойові дії, обстріли, наступи та контрнаступи, загроза життю, евакуація (як добровільна, так і примусова), внутрішньо переміщені особи зачасту вимушені селитися у місцях, які не пристосовані для тривалого проживання – будинки відпочинку, санаторії чи спортзали. У контексті стихійності події – жити у приміщеннях дитячих садків, шкіл, університетів і т.д.

Достатньо часто приміщення тимчасового прихистку мають незадовільні умови для проживання, особливо, якщо враховувати що більшість переселенців приїжджають до безпечних регіонів з дітьми, або ж це люди з особливими потребами чи маломобільні особи, які потребують додаткового піклування.

Аналізуючи житлову проблему, слід брати до уваги, що більшість не матиме змоги повернутися до колишнього місця проживання. До прикладу, за результатами соціологічного опитування щодо потреб ВПО у всіх областях нашої держави, проведеного у вересні 2024 р. Всеукраїнською

Асоціацією ОТГ на базі Платформи «Тимчасово окупованих та деокупованих громад» за підтримки швейцарсько-українского проєкту Decide, 17,6% не впевнені у своєму рішенні, а 11,6% взагалі не планують цього робити [104].

У цілому, слід зауважити, серед переміщених осіб можна виокремити декілька категорій – тих, хто самостійно намагаються подбати про себе, оселяючись у родичів, друзів чи знайомих, винаймають житло та тих, хто цілковито залежить від держави, місцевих органів влади чи структур, очікуючи від них допомогу.

Сім'ї шукаючи альтернативи, змушені вдаватися до оренди житла, яка на сьогодні користується великим попитом. Зокрема, з 4 750 опитаних ВПО, з усіх областей України, 72% проживають у зйомному житлі [104]. Змушені констатувати, що у багатьох не вистачає фінансової спроможності орендувати житло у зв'язку з падінням рівня доходу, важким матеріальним становищем. Якщо звернути увагу на ціни в Запоріжжі, то вони коливаються від 6 тис. і більше. До прикладу, станом на вересень 2024 р. місячна оренда у столиці сягала 18 тис. грн. Отже, робимо висновок, що такі ціни не «по кишені» тим, хто змушений був покинути власну домівку та отримує невеличку грошову допомогу. Переселенка із окупованої території Запорізької області таким чином прокоментувала цю проблему: «Ціни дуже високі, особливо якщо враховувати, що ВПО отримують по 2 тисячі гривень на людину» [2, 14].

Також, стикаємося з проблемою навмисного завищення цін на житло чи наявність підтверджуючих документів про можливість оплати. Достатньо часто ВПО не працевлаштовані, що погіршує ситуацію. Відповідно до звіту проведеного соціологічного опитування «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці», респонденти з Одещини повертались з західних регіонів України саме через високі ціни на оренду [4, 11]. Про завищені ціни на житло, як один з елементів труднощів ВПО, згадано у науковій розвідці колективу авторів Чорноморського національного університету. Зокрема, зауважено, що на момент війни ціни на

оренду у західних областях коливалися в межах 6-7 тис. грн., а на літній період – подвоїлися вдвічі [8, 8]. Проведені нами евристичні пошуки свідчать, що причиною завищених цін також ставало упереджене ставлення до переміщених осіб в цілому, а також території, з яких вони змушені були виїжджати, приміром – з Донецька [157].

Звертаючи увагу на матеріали вказаного вище опитування, можна констатувати, що 7,5% ВПО зазначили, що тимчасово проживають у гуртожитках, готелях тощо, 1,3% у житлі, надане державою або благодійними організаціями. Лише 1,9 % опитаних мають власне житло [104].

Аналіз потреб внутрішньо переміщених осіб свідчить, що на сьогоднішній день для більшості першою необхідністю є забезпечення житлом.

Не менш проблематичними є фінансові труднощі переселенців. Вимушеність переїзду для більшості призводить до втрати джерел доходу. До прикладу, значна кількість внутрішньо переміщених осіб мала хорошу роботу, чи власний бізнес, але переїзд зводить ці досягнення нанівець.

Напружена безпекова ситуація, різке збільшення рівня безробіття негативно впливають на працевлаштування вимушених переселенців, особливо в містах наближених до зони бойових дій. Крім того, деякі ВПО не можуть оформити виплати по безробіттю через відсутність трудової книжки.

Наукова розвідка економістів Л. Гуляєвої та А. Олійник, щодо фінансового стану переміщений осіб, з акцентом на жінках та їх сім’ях, свідчить про негативні зміни доходів сім’ї, зокрема для 89% опитаних [35]. Більшість стикалася з різними проявами складних фінансових ситуацій (оплачували рахунки із запізненням; не мали грошей на предмети першої необхідності; продавали власні речі через нестачу коштів або просили допомогу у родичів, знайомих) [35]. Для більшості, забезпечення себе та своєї сім’ї базовими речами, які до моменту переселення були нормою життя, зараз – виклик.

Про фінансову нестабільність переселенців свідчить наукова розвідка авторства В. Лютого, А. Дулі, здійснена на основі проведеного соціологічного дослідження серед переміщених сімей. Зокрема, ВПО не мають змогу придбати одяг, теплі речі, постільну білизну чи медикаменти, побутову техніку, комп'ютер, дитячі іграшки. Крім того, окреслено труднощі з оплатою проїзду, зв'язку, харчуванням [85, 49-58].

Не маючи змоги влаштуватися на роботу та отримувати стабільний дохід, внутрішньо переміщені сім'ї змушені покладатися на державу, певний час жити на «збережені» кошти (якщо такі є), кредити або ж братися за ризиковану роботу. Приміром, якщо у квітні 2022 р. лише 55% опитаних потребували фінансової підтримки, то вже у червні 2023 р. показник зріс до 80% [28]. Зокрема, у жовтні 2024 р. Уповноважений Верховної Ради з прав людини Дмитро Лубінець заявив, що через фінансові труднощі значна кількість людей змушена повертатися на тимчасово окуповані території [61]. На наш погляд, така констатація факту свідчить про неспроможність держави повноцінного захисту тих, хто опинився у категорії «переміщених осіб».

Додатковим стресом обертаються спроби працевлаштування для молодих одиноких мам з числа ВПО. Достатньо часто їм відмовляють у працевлаштуванні через малолітню дитину, через своєрідні стереотипи «прив'язаності» до дому.

На основі аналізу матеріальних труднощів внутрішньо переміщених осіб, дослідниця І. Я. Ясточкіна виокремлює проблеми українських сімей в період війни. Зокрема апелює до невизначеності життєвих родинних планів, територіальної віддаленості, ускладнення взаємовідносин між дітьми та їх батьками [163]. На наш погляд, в даному контексті виокремлюється проблема трансформації сімейних ролей.

До життєвих труднощів, з якими змушені стикатися внутрішньо переміщені особи, є юридичні питання. Аналіз матеріалів свідчить, що внутрішні переселенці стикаються з бюрократичною тяганиною (реєстрація на новому місці, затягування у видачі довідки ВПО). Серед питань, що

турбують внутрішніх переселенців є отримання відповідних соціальних виплат, нарахування субсидій, перерахування пенсій. Крім того, нагальними є питання збереження прав на житло, яке залишилось у власності ВПО, але на тимчасово окупованих територіях, відновлення втрачених документів (паспортів, свідоцтва про народження, медичних документів, трудових книжок і т.ін.), компенсації за пошкоджене чи зруйноване майно [22], труднощі у забезпеченні прав дітей, особливо якщо діти були вивезені родичами [134, 11].

Медичне обслуговування займає чільне місце серед потреб вимушених переселенців. Активні хвилі внутрішнього переселення спричинили ряд проблем. На складність ситуації впливає той факт, що значний відсоток медичних установ зруйновані або пошкоджені внаслідок терористичної діяльності агресорів. Питання забезпечення ліками є не менш проблематичною. При розподілі життєво необхідних лікарських засобів (інсулін і т.ін.) серед медичних установ чи аптек, кількість ВПО які їх потребували – не враховувалась [15]. Складовою вище вказаної позиції є погано налагоджена система фінансування медичного забезпечення ВПО на місцевому рівні.

Достатньо гострою залишається проблематика декларації з сімейним лікарем [1, 19]. Хоча, на сайті Міністерства охорони здоров’я зауважено, що відсутність такої угоди не є причиною для відмови у наданні первинної медичної допомоги [114]. Дослідник С. Булеца відзначає, що навіть якщо людина не оформила юридичний статус ВПО, її конституційні права не можуть порушуватися медичними установами.

Якщо брати до уваги результати всеукраїнського опитування, то 45,5% відзначають про прийнятний стан надання медичних послуг за новим місцем проживання. На думку 36,6% опитаних доступність медичних послуг є задовільною. Менш задоволеними є 14,4% опитаних, які вважають, що доступність до медичних послуг є незадовільною. 3,7% вважають доступність до медичних послуг дуже незадовільною [104]. В той же час, при

аналізі цих результатів не слід забувати про суб'єктивну думку респондентів та ситуації у яких вони опинилися.

До типових труднощів відносимо і проблеми соціального захисту непрацездатних осіб, людей з інвалідністю, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Крім вище вказаного, окреслюється ще одна складова – освітня. Зокрема, постає питання перекваліфікації дорослих, отримання додаткової освіти задля можливості отримати новий фах та влаштуватися на роботу.

Дослідниця І. Трубавіна виокремлює такі освітні потреби внутрішніх переселенців – правова культура для самозахисту своїх прав, економічна культура, вивчення мови, медіаграмотність, комп'ютерна грамотність, уміння критично мислити, розвиток емоційного інтелекту [146, 336-337]. В той же час, характеризуючи навчальні потреби, дослідниця констатує: «Порівняльний аналіз попиту на освітні потреби та пропозиції для їх задоволення свідчить про неадекватність пропозицій освітніх послуг до потреб ВПО» [146, 338].

Зважаючи, що значний відсоток переселенців це сім'ї з дітьми, постає питання їх влаштування до дитячого садочку чи школи, отримання якісної освіти або переведення чи відновлення у закладах фахової передвищої, вищої освіти.

Достатньо часто головною проблемою з якою стикаються батьки є обмежена кількість місць у дитячих садочках. Відсутність необхідних пристроїв для онлайн навчання – комп'ютеру, ноутбуку чи планшету призводять до обмеженого доступу до навчання, особливо, коли у сім'ї кілька дітей. У свою чергу це також негативно позначається на психологічному благополуччі як дитини, так і сім'ї в цілому.

Освітня складова дає можливість виокремити ще одну серйозну проблему – повільної адаптації дітей-переселенців до нових реалій життя. Аналізуючи проблеми доступу таких дітей до освіти, вчителька середньої школи О. Славко, вважає, що Стратегія державної політики ігнорує освітні

потреби ВПО, в них не прописані конкретні механізми вирішення потреб [1356, 54-56]. Окрім вище вказаного, слід відзначити недостатню підготовку освітян щодо надання психологічної підтримки дітям-переселенцям, які пережили травмуючи ситуації.

Таким чином, події на Сході України у 2014 р. та повномасштабне вторгнення російської федерації у 2022 р. призвело до значних труднощів у житті громадян України, які не з власної волі опинилися у категорії «внутрішньо переміщених осіб». Відсутність житла, фінансова нестабільність, зниження функціональності сім'ї, втрата цілісності життєвого середовища, труднощі з інтеграцією в нові громади не є тимчасовими чи поверхневими. На наш погляд вони мають глибокий вплив на особистість, її благополуччя. Перелічені у роботі труднощі, ускладнюють виживання, посилюють емоційне виснаження, знижують здатність до адаптації.

У психологічному фокусі окреслене вище може призвести до постійного нервового напруження, агресії, тривожності, депресії, замкнутості, нав'язливих думок, втрати людиною автономії і т.ін.

Зважаючи на власну життєву ситуацію, перебуваючи у категорії ВПО, вважаємо, що ігнорування цих проблем може призвести до довготривалих негативних наслідків. Тому, вважаємо, що психосоціальна підтримка є важливою для збереження здоров'я як психічного, так і фізичного, повернення до стабільності.

Як підсумок, вважаємо, що окреслені проблеми, з якими вимушені стикатися переміщені сім'ї з дітьми є достатньо серйозними та потребують ґрунтовного аналізу для вироблення дієвих рішень на різних рівнях.

2.2 Форми і методи психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу

Психосоціальна підтримка в умовах сьогодення є принципово важливою та необхідною. Наявність щоденних життєвих викликів

призводить до порушення емоційного балансу особистості. Подвійну психотравму, у цьому випадку отримують внутрішньо переміщені особи. Вони не лише переживають потрясіння через воєнні дії, але й змушені примусово відмовитись від свого благополуччя та стабільності – покинути власне житло, втратити фінансову опору, звичне соціальне оточення, можливості для самореалізації. Як влучно зауважує Н. Волинець, внутрішньо переміщені особи опиняються в ситуації знищення життєвого простору [26, 1226].

У цих умовах, принципово важливою та необхідною є психосоціальна підтримка, яка є комплексною та реалізується представниками різних сфер, які формують мультидисциплінарну команду. В контексті повномасштабного вторгнення громадські, міжнародні організації, волонтери, психологи, соціальні працівники об'єднуються аби підтримати переміщених осіб, їх сім'ї та дітей.

У контексті вище сказаного, дослідниця Ю. Гундертайло вважає, що у процесі психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб має бути створене сприятливе середовище, яке має «сформувати «friendly» простір для ефективного життєконструювання та самореалізації ВПО» [36, 52-58].

Під психосоціальною підтримкою розуміємо ряд заходів, спрямованих на зниження стресу, підтримку життєдіяльності особистості, покращення психологічного стану, соціальної адаптації після пережитої травматичної події (у нашому випадку причиною цієї травми виступають події цілком не залежні від людини). Таким чином, психосоціальна підтримка є достатньо різновекторною, включаючи у себе стабілізацію емоційного стану, відновлення життєвих ресурсів, адаптацію на новому місті, налагодження зв'язків та як наслідок – підвищення рівня соціальної активності.

У ході воєнних дій, що призвели до масової внутрішньої міграції, перед державою, місцевими органами влади, волонтерами, громадськими організаціями постало питання повноцінного, якісного, безперебійного забезпечення людей найнеобхіднішим як на психологічному, так і соціальному рівнях.

Зважаючи, що внутрішньо переміщені особи є вразливою категорією суспільства, вони потребують: 1) додаткової комунікації з оточуючими, соціальними працівниками, психологами та іншими структурами; 2) співпереживання задля стабілізації психологічного стану, адже в цьому випадку, коли є відчуття небайдужості, опори, значно зменшується рівень тривожності, стресу, нав'язливих думок, відновлюється самооцінка.

Таким чином, психосоціальна підтримка має у собі декілька напрямків – соціальну, психологічну, інформаційну підтримку. В ході розгляду підрозділу кваліфікаційної роботи спробуємо проаналізувати ці напрямки на конкретних прикладах.

Відповідно до основного закону України – Конституції, держава позиціонує себе соціальною державою. У статті 3 зазначено: «що людина, її життя, здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визначаються в Україні найважливішою соціальною цінністю. Тому права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави». Стаття 46 передбачає, що: «громадяни мають право на соціальний захист, що включає право на забезпечення їх у разі повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття з незалежних від них обставин, а також у старості та в інших випадках, передбачених законом» [66]. Таким чином, держава бере на себе відповідальність за громадян та їх благополуччя.

Важливу роль у підтримці внутрішніх переселенців відіграє Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» ухваленого 20 жовтня 2014 р. [47]. У розгляді даного аспекту роботи вважаємо, що цей документ є принципово важливим. Він встановлює гарантії прав переміщених осіб, їх свободи, а також визначає правовий статус: право взяття на облік; щомісячну адресну допомогу; доступ до медичних послуг; отримання тимчасового прихистку (житла); працевлаштування; навчання без дискримінації.

При аналізі підтримки внутрішньо переміщених сімей вважаємо, що їх захист має виходити за межі забезпечення виживання, будуватися на засадах формування умов для гідного життя, повернення до нормального соціального функціонування.

Захист переміщених осіб відбувається на етапі отримання відповідного документу, що підтверджує статус особи, а отже дає право на отримання грошової допомоги, певних пільг, чи приміром, участі у програмах підтримки. В умовах цифровізації таку довідку можна отримати завдяки інформаційному додатку «Дія», термін її виготовлення – протягом одного дня.

З початком конфлікту на Сході України та анексією Автономної Республіки Крим держава ініціювала виплати внутрішньо переміщеним особам. Початок повномасштабного вторгнення, який призвів до збільшення соціально незахищеного населення, став приводом до удосконалення законодавства, що регулює порядок виплат. Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України № 332 «Деякі питання виплати допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам» від 20.03.2022 р. щомісячна допомога для дорослих становить 2 000 грн. та 3 000 грн. на дітей, а також осіб з інвалідністю [135]. З березня 2025 р. проведено автоматично перепризначення виплат для осіб, які відповідають критеріям встановлених компетентними органами [27]. Проте, окрім того, що такі виплати заледве покривають життєві потреби, кількість осіб які можуть претендувати на неї, постійно обмежується. Як зауважують економісти Т. Павлюк, Л. Середницька для держави та державного бюджету такі виплати непомірний тягар [107]. Натомість, дослідниця І. Шульженко вважає ці дії недоречними та антигуманними [160, 67].

Окрім цього, переміщені особи мають можливість отримати грошову допомогу від різних організацій, сума яких коливається від 1000 до 10800 грн. До прикладу, значна допомога для соціально вразливих категорій суспільства не один рік надається від Управління верховного комісара ООН у

справах біженців, програми ЮНІСЕФ «Спільно» [125], гуманітарної Всесвітньої продовольчої програми ООН. Як вказано на сайті, дана організація діє в Україні на запрошення українського уряду. Найбільша сума допомоги становить 6 600 грн на родину. Функціонує норвезька гуманітарна організація, метою якої є захист та допомога вимушеним переселенцям; естонська рада у справах біженців [126], Запорізький благодійний фонд «Єдність». До прикладу, на одного члена домогосподарства розмір допомоги становив 3 600 грн. впродовж трьох місяців.

При аналізі сайтів, матеріалів представлених у мережі Internet, маємо констатувати, що на сьогодні деякі програми припинили опрацювання нових заявок. Скоріше за все через великий попит.

Місто Запоріжжя попри життя в умовах постійних обстрілів, стало прихистком для багатьох переміщених осіб, їх сімей. Відповідно до інформації оприлюдненої місцевою владою, на березень 2025 року в Запорізькій області офіційно зареєстровано 186 536 внутрішньо переміщених осіб. Крім того, статистичні дані дають змогу наглядно побачити громади (як сільські, так і міські) де ВПО знайшли прихисток [31].

Станом на нинішній рік активно працюють та надають допомогу органи державної влади, різні громадські організації, волонтерські центри. У січні 2025 р. місцева влада Запоріжжя анонсувала нові виплати для жителів міста та переміщених осіб, їх сімей, які зазнали тілесні ушкодження внаслідок війни. За даними сайту, фінансування відбуватиметься за рахунок обласного бюджету [103].

Підтримка внутрішніх переселенців не обмежується виключно фінансами. Зокрема, це і надання гуманітарної допомоги у вигляді продовольчих наборів чи засобів гігієни, або ж постільної білизни, одягу і т.д. До прикладу, агентство ООН у справах біженців (УВКБ ООН) на початку 2025 р. передало значну партію ковдр, спальних мішків, комплектів постільної білизни, матраців, гігієнічних наборів для осіб, які їх потребують [151]. Гуманітарний центр Проліска у Запоріжжі надає

гуманітарну допомогу внутрішньо переміщеним сім'ям, сприяє евакуації населення, в тому числі маломобільного, з територій, де активно ведуться бойові дії; надає непродовольчу допомогу, яка направлена на поліпшення побуту переміщених осіб та засоби реабілітації; бере участь у створенні дитячих та навчальних просторів для дітей-ВПО з метою соціалізації та поліпшення психологічного стану [37].

Благодійний фонд «Посмішка ЮА» активно підтримує переселенців. Аналізуючи офіційний сайт фонду можемо виокремити основні напрямки його роботи: загальний захист (соціальний супровід, правова допомога); захист дітей (соціалізація, освіта, допомога постраждалим на війні чи повернутим після примусової депортації); заходи пов'язані з інформуванням про мінну небезпеку; охорона здоров'я (психосоціальна підтримка); протидія насильству; надання прихистку та предметів першої необхідності; забезпечення продуктами харчування [17]. Крім того, фонд ініціює та реалізує десятки соціальних проєктів задля підтримки населення, зокрема – «Простори психосоціальної підтримки для дітей та дорослих у Запорізькій та Дніпропетровській областях»; «Безпечне майбутнє для жінок і дівчат»; «Простір «Посмішка» та мобільні виїзди психосоціальної підтримки для дітей та дорослих» і т.ін. [17].

Активну допомогу внутрішнім переселенцям та їх дітям надає благодійний фонд «Карітас Запоріжжя». Як зазначено на офіційному сайті, місія фонду «полягає в розвитку традицій доброчинної діяльності та здійснення соціальної роботи, виходячи із християнських морально-етичних цінностей» [18]. В контексті цього, діяльність «Карітас Запоріжжя» ґрунтується на декількох напрямках: наданні соціальних послуг, гуманітарної (продуктових, гігієнічних, побутових наборів) та грошової допомоги; ремонті пошкодженого майна; освітніх, розважальних заходів для дітей (до прикладу, у 2024 р. було ініційовано проведення акції «Шкільний портфелик» [112], з метою забезпечити дітей-переселенців портфелями та канцтоварами).

Правову, психологічну, соціальну, грошову допомогу внутрішнім переселенцям та постраждалим від воєнних дій надає благодійний фонд «Право на захист» [19].

З березня 2025 р. завдяки діяльності громадських організацій «Українське жіноцтво» і «СОС Діти. Програма екстреної допомоги» стартував проєкт спрямований на допомогу родинам з дітьми, переміщеним особам та їх родинам, які опинилися в складних життєвих обставинах. Допомога поділяється на матеріальну та нематеріальну. Зокрема, до першої включено загальний продуктовий набір, дитяче харчування, канцтовари для школи, одяг, взуття для дітей, памперси. До другої – консультації з різними профільними спеціалістами – психолога чи логопеда, а також колективна арттерапія, заняття у клубі з англійської мови чи мінно-цифрової безпеки [49].

Право на житло є однією з базових потреб людини, що відповідним чином закріплено конституційно. Але, виїжджаючи через обстріли або ж жахливих умов реальності, наші співвітчизники втрачають дах над головою. Тож, питання житла для переміщених осіб з дітьми стоїть надзвичайно гостро та є їх найважливішою потребою.

До прикладу, з перших днів широкомасштабного вторгнення було розроблено перший в Україні сервіс пошуку безкоштовного житла «Прихисток» [116], який діє як на теренах нашої держави, так і за кордоном. Слід зауважити, що дана програма була створена завдяки ініціативі волонтерів, які мали досвід роботи з переселенцями з Донецької та Луганської областей починаючи з 2014 р. Як зауважують дослідники А. Реут та Ю. Когатько, з початку війни сайтом скористалися близько 1,5 млн. осіб [128, 129]. Альтернативою у пошуку безкоштовного житла є сайт «Допомагай» .

Тимчасовим житлом для переміщених осіб є оздоровчі табори, заклади освіти та гуртожитки. До прикладу у Запоріжжі функціонують місця компактного проживання, модульні містечка, шелтери. Відповідно до

оприлюдненого у травні 2025 р. переліку місць тимчасового проживання, у Запорізькій області таку можливість надають 43 об’єкти [117]. Слід зауважити, що вони призначені на короткострокове проживання, а тому не можуть вирішити означену проблему повноцінно. Крім того, перебування у місцях компактного поселення призводить до уповільнення процесів інтеграції до приймаючої громади, зростання рівня ізольованості.

Іншим способом тимчасово розв’язати проблему – є надання субсидії на оренду житла, іпотечні програми на кшталт єОселя. До прикладу, з 29 січня 2025 р. ВПО та їхні родини мають змогу отримувати субсидії на оренду житла, якщо у них: зруйнована, пошкоджена або непридатна для проживання оселя; витрати на оренду житла становлять понад 20% свого доходу; не беруть участь в програмі «Прихисток». Як бачимо, певною мірою присутні певні обмеження, котрі змушують внутрішніх переселенців опинятися перед вибором.

З січня 2025 р., у рамках ініціативи Президента України та Уряду задля підтримки внутрішньо переміщених осіб запроваджено субсидію на оренду житла. Це експериментальний проєкт, який триватиме впродовж двох років [51].

Як вважають І. Русанова, С. Захарова, в умовах сьогодення, гостро стоїть питання будівництва соціального житла, як альтернатива тимчасовому. Зокрема, вказані дослідниці виокремлюють декілька принципів проектування такого житла – багатоваріантність, індивідуальність простору, економічність, інтеграцію, енергоефективність [131, 210]. Погоджуємося з авторками у даному питанні, адже проблема житла буде стояти перед українським суспільством та державою достатньо гостро не один рік, а можливо і десяток років.

На сьогодні у наукових працях дослідниками пропонуються шляхи вирішення вказаної проблеми – розроблення спеціальних програм викупу наявного житла, створення державного замовника будівництва соціального житла [14, 21]. Попри хороші ідеї, змушені констатувати, що поки вони

залишаються на папері, ніж реалізовані у життя.

До літа 2024 р. функціонувала система підтримки у вигляді компенсації витрат за тимчасове розміщення внутрішньо переміщених осіб. Попри актуальність програми, з серпня 2024 р. вона припинила функціонування через закінчення фінансування міжнародною організацією [67].

Не менш проблемними для внутрішніх переселенців є пошуки роботи. Як зауважує дослідниця О. Перепелюкова «найкращим способом соціального захисту є надання ВПО можливості гідного працевлаштування» [113]. Проте, слід констатувати, що великий потік внутрішніх мігрантів створює додатковий тиск на ринок праці як в Україні, так і у Запорізькому регіоні.

Відповідно до даних Державної служби зайнятості, кількість звернень та наданих послуг невпинно зростає. Зокрема, станом на травень 2025 р. до служби звернулося близько 54 тис. осіб [62]. На наш погляд, це є свідченням значної низки проблем, які попри спроби їх вирішення все ж залишаються доволі актуальними.

Після повномасштабного вторгнення влада ініціювала грошову компенсацію роботодавцям за працевлаштування ВПО у розмірі 6 500 грн. Безумовно, це позитивний крок у налагодженні комунікації. В той же час, слід звернути увагу, що на такі виплати не можуть претендувати бюджетні установи або фонди соціального страхування [67].

З початком повномасштабного вторгнення місцеві лікарні Запоріжжя надавали безкоштовну допомогу переселенцям. До прикладу, соціальну підтримку здійснював «Обласний медичний центр репродукції людини», «Клініка Святого Миколая» [93]. Підтримка переміщених сімей з дітьми у медичній сфері була ініційована гуманітарною міжнародною місією UK-Med [50]. Реалізація підтримки психічного здоров’я стане доступною завдяки програмі медичних гарантій «Первинна медична допомога». Крім того, ВПО можуть отримати безкоштовні ліки в межах програми «Доступні ліки». Доступна система знижок у медичних закладах, як приклад – стоматологічній клініці «Dental Studio», медичному центрі «36,6», медичній компанії «Діасервіс», «Добромед» та ін.

Багатьом переміщеним особам доводиться перекваліфіковуватись, отримувати додаткову освіту. До прикладу, ВПО мали змогу з 2023 р. скористалися ваучерами на навчання. Згідно з матеріалами опублікованими на урядовому порталі за 2023 р. такою можливістю скористалися 18 000 громадян. У 2024 р. – 16 000, серед них 5 000 ВПО [152]. Міністерство економіки прогнозує, що у 2025 р. кількість осіб, які скористаються ваучерами для перенавчання зросте [152].

Відповідно до даних Міністерства освіти, елементом підтримки переміщених осіб є те, що вони мають змогу вступати до закладів вищої освіти за спеціальними квотами, в тому числі – квотою-2 [30]. Крім того, мають право на пільги, серед яких – право на соціальну стипендію, першочергове поселення в гуртожиток чи можливість переведення на вакантні бюджетні місця при вступі. Також, держава забезпечує безкоштовне харчування у закладах освіти для дітей-переселенців [109]. Ініційовано пільги щодо зарахування до дитячих садочків та шкіл.

Прикладом психосоціальної підтримки дітей є створення безпечного середовища, зокрема – освітніх центрів. Так, з метою подолання освітніх втрат функціонує освітній простір для дітей [148], Центр захисту і підтримки дітей та сімей, дитяча точка «Спільно» у Запоріжжі. Слід зауважити, що такі центри та проєкти також покликані надати можливість живого спілкування з однолітками, розвитку та комунікації з фахівцями – соціальними працівниками, психологами.

Бібліотеки міста Запоріжжя також виступають простором для психоемоційного розвантаження суспільства, в тому числі переміщених осіб. До прикладу, ініційовано проєкт «Бібліотека як простір психосоціальної підтримки. Стійкість освітян» [23]. У Запорізькій обласній універсальній науковій бібліотеці в межах створення простору-укриття «Таємниче підземелля» функціонує дитячий хаб «BookЛандія» з метою безпечного дозвілля дітей.

Громадські організації долучилися до емоційного розвантаження внутрішньо переміщених сімей та активно залучають їх до різноманітних культурних проєктів. До прикладу, на базі відкритого простору допомоги «Саме тут» у Запоріжжі було ініційовано проведення серії безкоштовних арт терапевтичних майстер-класів для внутрішньо переміщених осіб [147]. Центром підтримки ВПО Волноваського району у м. Запоріжжя проведено арт-терапію зі створення свічок із натуральної вощини. В рамках проєкту Карітас Запоріжжя «Адвокація сталих соціальних послуг» в центрі по роботі з дітьми і молоддю проводяться заняття з малювання.

Вище наведені приклади свідчать, що залучення внутрішніх переселенців до таких проєктів дає змогу не лише зняти напругу, але й робити кроки до соціалізації та адаптації на новому місті. Це можливість отримати нових друзів, розповісти свою історію та бути почутим, що є надзвичайно важливим та актуальним з огляду на ситуацію.

Окрім вище зазначеного виокремлюємо проблему соціальної адаптації на новому місці. Адже інколи, психологічно важко пристосуватися до реалій життя, нових людей поруч. На наш погляд, по перше, не варто знецінювати себе та свій минулий досвід; по друге, доречно на новому місці проживання почати створювати «свої місця»; по третє, варто поступово відновлювати ті практики, які були складовою мирного життя. Вважаємо, що окреслене вище допоможе сприймати життєві виклики, зокрема, прийняття нового етапу життя.

Елементом відновлення соціального функціонування внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій виступає кар’єрна реінтеграція. Під даним терміном розуміємо відновлення професійної діяльності та працевлаштованість. Ряд викликів з якими стикається ВПО – втрата роботи, невідповідність ринку праці на новому місці, призводять до психологічних бар’єрів. Гойдалки емоцій, страх, тривожність, розчарування та втрата віри в себе змушують людину частіше прокручувати в голові питання чи твердження на кшталт: «Чи зможу я?», «Як мені бути?», «Я не

знаю, що робити далі?», «Переміщених осіб відмовляються брати на роботу», «Кому я потрібен?» і т.д. На думку фахівців, потрібно стабілізувати свій емоційний стан, сфокусувати увагу на розумінні власних сильних сторін та переваг, адаптувати їх під запити роботодавців [74]. Для ефективності – розробляти плани, розставляти пріоритети у виконанні поставлених завдань. Необхідно мотивувати себе, адже без позитивного підкріплення тих чи інших дій, ми просто втрачаємо енергію. У кожної людини внутрішня мотивація буде своєю. Для когось – достатньо випити смачної кави, хтось – купує книгу улюбленого автора, а комусь достатньо прогулянки у парку. Такі прості кроки дають змогу відчути приплив сил, натхнення на нові справи. Аналіз літератури переконує, що слід залучати у щоденну практику позитивну мотивацію, аніж негативну. Порівнювати себе з іншою людиною чи дорікати – пригнічує та демотивує.

Травматичний досвід, який отримують внутрішньо переміщені особи, є унікальним особистісним набутком, що так чи інакше впливає на людину. У цьому контексті важливо допомоги пережити такі події. Тому, попри вище вказане, інколи психосоціальної підтримки бракує і ВПО змушені звертатися за більш професійною допомогою – психологічною. Ціллю якої виступає опрацювання психологічних проблем особистості.

У ході аналізу наукової літератури можемо виокремити певні компоненти психологічної допомоги, які надаються переміщеним особам. Індивідуальні консультації є дієвою практикою серед психологів. На думку О. Котух, завданням психологів у контексті цього напряму є зниження афектації, тривоги, усунення симптомів стресу [63, 59].

У контексті індивідуальних практик психологічної підтримки, окресленні основних проблем людини, опрацюванні її травматичного досвіду, виокремлюємо дієвий та популярний у всьому світі метод терапії мистецтвом. Він характеризується доступністю, простотою, різноманітністю видів (музикотерапія, ізотерапія, піскова терапія, бібліотерапія і т.д.). Арт-терапія дає змогу через творчість висловити почуття, які в моменті

впливають на людину (тривога, страх, гнів, втома) через той чи інший вид мистецтва.

Наприклад, малювання картини заспокоює, зменшує напруженість як моральну, так і фізичну, надає відчуття внутрішньої рівноваги. Такий процес можливий завдяки активізації парасимпатичної нервової системи, зниженню рівню кортизолу. Зауважимо, що такий метод психологічного розвантаження стане у нагоді людині будь якого віку. Дослідники В. Шахов, О. Дяченко, при вивченні впливу арт-терапії на психоемоційний стан жінок-переселенок, зауважують, що таким методом вдалося зменшити рівень агресії, знизити рівень тривожності та напруження [43, 149].

Зважаючи, що внутрішніми переселенцями є родини, то ж цілком логічними та виправданими є сімейні консультації. Їх основна мета опрацювання травматичного досвіду та формування цілей на перспективу [120, 22].

Часто внутрішньо переміщені особи стикаються з проблемою ізоляції та психосоціальної дезадаптації. На жаль, такі стани, можуть призвести до серйозних психічних розладів. Тож, проведення тренінгів із розвитку життєвих навичок є не менш актуальними та потрібними. До прикладу, на платформі Prometheus безкоштовно можна прослухати курс «Як адаптуватися на новому місці? Курс психологічної реінтеграції ВПО», котрий відповідає на найпоширеніші питання вимушених переселенців. Іншим вектором таких тренінгів, можуть бути теми пов’язані з працевлаштуванням переміщених осіб, профілактикою конфліктів чи виховання дітей.

Життя в умовах війни, вибухи, невирішеність певних проблем підсилюють почуття тривожності, яка в свою чергу, негативно впливає на емоції, думки особистості. Тож, боротьба з нею є важливою. На основі проаналізованих матеріалів, можемо виокремити декілька способів її подолання.

Дослідниця О. Поліщук, характеризує дієвий інструмент для саморегуляції – «заземлення» [110]. Елементарні дії на кшталт, прибирання будинку, стиснення кулаків чи тримання рук під холодною водою дають можливість переключає увагу з тривожних думок. Не менш дієвими психологи виокремлюють дихальні вправи (техніки повільного дихання, прогресивне розслаблення м'язів, почергове дихання ніздрями, «дихання квадратом» (повільно вдих-пауза, далі повільно видих-пауза, при чому вдих/видих і паузи мають бути рівні за часом) [29]. Ведення щоденника стане потужним інструментом приборкання тривожності. В даному випадку, можемо говорити про терапевтичний ефект, який дає змогу сфокусуватися і на позитивних подіях та новому отриманому досвіді.

Дослідники відзначають доречність імплементації у своє життя певних ритуалів, які допоможуть стабілізувати нервову систему. До прикладу, ініціювати спільну прогулянку з сім'єю, або ж читання книг у суботу); змінювати фокус уваги (ми не контролюємо емоції й думки, але можемо обирати, як реагувати на них); задовольняти базові потреби (сон, їжа); не зациклюватися на тому що було чи буде (не втрачати відчуття теперішнього).

Крім того, до способів, які дають можливість боротися з проявами стресу, є: відпочинок; прогулянки на свіжому повітрі; сон не менше 7–8 годин; збалансоване харчування; заняття спортом. Занурення у види дозвілля, які приносять задоволення – читати книги, слухати музику, малювати і т.ін., набагато ліпше впливають на психоемоційний стан.

Залучення до програм допомоги внутрішньо переміщених осіб, які успішно впоралися із ситуацією є важливим напрямком підтримки. Зокрема, рекомендації щодо адаптації, пошуку роботи чи оренди житла. Переселенці, які знайшли в собі сили пристосуватися до життєвої ситуації стають частиною волонтерських команд аби підтримати інших. Таким чином, співпраця з людьми, які опанували власні життєві негаразди, на наш погляд, є ефективною та актуальною. Вона буде своєрідним прикладом успіху, надихаючи інших не здаватися та приймати життєві виклики.

Розглядаючи прояви психологічної допомоги, слід закцентувати увагу на допомозі дітям у ситуації вимушеного переселення. До цієї допомоги, як і у випадку з дорослими долучаються вчителі, вихователі, викладачі гуртків, волонтери, соціальні працівники. В першу чергу їх дії спрямовані на стабілізацію емоційного стану, формування відчуття підтримки [143, 6].

Більшість дослідників переконані, що психіка дітей має потужні резерви до самовідновлення. Тож, на наш погляд, слід показати дитині свою підтримку, розмовляти та обговорювати тригери, давати поради та допомагати у вирішенні тих чи інших негараздів, організовувати активний відпочинок, спілкування з друзями. Все це дає розуміння безпеки та зменшення рівня тривожності.

Як приклад психологічного розвантаження дітей, можна скористатися різними прийомами. Для прикладу, аби позбутися негативних емоцій можна дозволити перенести свій гнів на папір – рвати, різати, топтати. Такі дії дають змогу сконцентруватися на проблемі та уявно позбутися її. Для внутрішньо переселеної дитини, яка втратила своє попереднє життя, друзів, принципово важливим є почуття безпеки. Тож в ігровій формі можна запропонувати створити будиночок з підручних матеріалів. Таке «укриття» слугуватиме простором затишку та спокою. Важливо також зосереджуватися на створенні оптимістичного уявлення про майбутнє. Зокрема, використання вправ на кшталт «моє майбутнє», дають можливість відновити відчуття контролю. Окрім вказаних методик, дослідники радять використовувати арт-терапію, ігрові казкотерапевтичні методи, пісочну терапію, музично-релаксаційні техніки [143, 7]. На думку дослідниці Я. Омельченко, допомога має формуватися таким чином, щоб діти набували навичок самостійного піклування про власне ментальне здоров’я [102, 23].

В умовах повномасштабного вторгнення особливу роль у підтримці внутрішньо переміщених осіб відіграє Центр надання психологічної допомоги у Запоріжжі, створений за підтримки Міністерства соціальної політики. Першочерговим завданням центру є надання психологічної

допомоги дітям, підліткам та дорослим, які постраждали від збройної агресії [148]. З початком повномасштабного вторгнення функціонує онлайн-платформа безплатної психологічної допомоги Mental Help [166]. З червня 2025 р. у нашому місті розпочав роботу Центр життєстійкості. Проєкт націлений на підтримку родин і дітей, був створений завдяки підтримці ЮНІСЕФ та фінансування уряду Німеччини, котрі не один рік підтримують українців у боротьбі з ворогом [149].

Психологічні тренінги для батьків; арт-терапевтичні заходи для дітей; консультації з психологом, юристом, соцпрацівниками проводять Центри психологічної допомоги розташовані в Шевченківському та Хортицькому районах Запоріжжя.

Групи психологічної підтримки для ВПО, групові терапевтичні сесії, консультації з психологами, майстер-класи організовує центр психологічної підтримки «Опліч Хаб», створений у 2023 р. за підтримки від Метінвесту та Глобального договору ООН [105].

В умовах сьогодення, коли стрес супроводжує наше життя щоденно, важливо знаходити способи боротися з ним власноруч, маючи мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги. Особливу роль у цьому процесі відіграє платформа Prometheus. До прикладу, доступні курси «Базова психологічна допомога в умовах війни», «Психологія стресу та способи боротьби з ним», «Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта». Зважаючи, що курси безкоштовні, до них можуть доєднатися усі охочі. Це можливість дізнатися природу стресу та впливу травматичних подій, виокремити дієві методи боротьби та сформувати власні стратегії подолання небажаних виявів стресу на організм.

Цінною в умовах стресу та невизначеності внутрішніх переселенців, їх сімей є онлайн підтримка. Благодійний фонд «Право на захист» ініціював надання безкоштовної психологічної допомоги. Крім того, аналіз їхнього сайту демонструє, що існують також групи у соціальних мережах, на кшталт «Психолог на зв’язку у Instagram», телеграм канал. Психологічна допомога

має декілька напрямків – індивідуальні консультації, підтримка людей у місцях компактного проживання чи шелтерів, функціонують і групові консультації.

Безкоштовну психологічну допомогу надає чат бот «Друг», який є складовою інтернет-платформи «Розкажи мені» [53]. Крім того, підтримка ментального здоров'я внутрішніх переселенців, їх сімей та усіх тих, хто переживає складність воєнного часу можлива завдяки діяльності проєкту «Разом», PsyHelpUA, «Хаб стійкості» [103] та ін.

Крім того, функціонують гарячі лінії допомоги, зокрема, Всеукраїнська гаряча лінія психологічної підтримки, Всеукраїнська гаряча лінія психологічної кризової служби, лінія психологічної підтримки «ЖИТИ ДАЛІ», лінія психологічної підтримки сімей, котрі стали жертвами війни [115].

Підсумовуючи, можна зазначити, що в умовах повномасштабного вторгнення та війни психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми, набула критично важливого значення. Дослідниками вона розглядається як комплекс дій, націлених на поліпшення психоемоційного стану, адаптації до нових умов життя, повернення відчуття контролю, соціальної включеності у приймаючу громаду. У роботі ми сфокусувалися на деяких конкретних кейсах психологічної, соціально-побутової підтримки, освітньої інтеграції дітей, цифрових інструментах самодопомоги. При тому, констатуємо, що цей перелік невичерпний та потребує додаткового аналізу.

Вважаємо, що прояви психосоціальної підтримки, окреслені нами у роботі, перекривають собою ту чи іншу психологічну потребу людини, на кшталт – безпеки, емоційної стабільності, гармонії, соціальної приналежності. Крім того, психосоціальну підтримку розглядаємо як тривалий процес, а не одноразову акцію. В контексті вище зазначеного, переконані, що результативність підтримки залежить від держави, громади, міжнародних організацій, громадських центрів і безумовно, самих внутрішньо переміщених осіб.

Функціонування різноманітних організацій та програм підтримки в Запорізькому регіоні свідчать про їх актуальність та необхідність як серед дорослих, так і дітей.

Наведені у роботі приклади психологічної стабілізації (арт-терапія, техніки «заземлення», дихальні вправи) застосовувались нами у повсякденні. Як наслідок – зменшення напруги, тривожності, перепадів настрою, зміцнення психоемоційної стійкості. Деякою мірою використання таких технік формує фундамент для ефективного подолання життєвих негараздів. Тож, результативність запропонованих у роботі методик перевірена на собі.

Отже, можна дійти висновку, що психосоціальна підтримка – це не лише про виплати, їжу чи одяг, це дієвий механізм націлений на стабілізацію життєвої ситуації особистості.

Висновки до розділу 2.

Аналіз типових труднощів переміщених сімей, окреслення проявів допомоги свідчать, що особливість психосоціальної психосоціальна підтримка виходить за межі тільки психологічної допомоги. Прояви психосоціальної підтримки та її особливості полягають у комплексності, поєднуючи психологічну допомогу, соціальний супровід, правову підтримку, залученість до приймаючої громади.

Особливої підтримки у стабілізації емоційного стану, адаптації до нового середовища, в тому числі – освітнього, потребують діти переселенці. В межах аналізу наукової літератури з’ясували, що стабілізація можлива через психологічну підтримку, арттерапію, ігротерапію, створення безпечного середовища, групову діяльність. Все це допомагає дітям знайти своє місце в новій реальності.

У кваліфікаційній роботі основний акцент був зроблений на проявах підтримки міста Запоріжжя. На конкретних прикладах діяльності громадських організацій, освітніх хабів схарактеризовано прояви психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей.

Попри активну залученість організацій, держави до втілення тих чи інших проєктів, маючи за спиною десятирічний досвід окупації деяких областей та трирічний досвід повномасштабного вторгнення, все ж таки на наш погляд, має бути вироблена програма підтримки, яка буде націлена на довгострокову перспективу, а не навпаки.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ДІТЬМИ

3.1 Методи, методика і хід дослідження

Надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам з окупованих територій України є багатогранним процесом, який має враховувати не лише психологічний, соціальний, але й культурний, правовий контексти. Це обумовлено тим, що дана категорія населення широко представлена в нашому соціумі.

У контексті вище зазначеного, переміщеним особам, їхнім сім'ям та дітям надається державна допомога, котра реалізована як діяльністю міських, районних центрів соціальних служб, так і різноманітних неурядових організацій, представництвами ООН, ПРООН, Міжнародним комітетом Червоного Хреста, тощо.

Під час вибору методу допомоги ВПО для їх психосоціальної адаптації на новому місці, потрібно брати до уваги, що більшість людей часто не усвідомлюють, або ж не знають якої саме допомоги вони потребують. Причиною цьому є пережита психотравма. Вважаємо, що для кожної людини досвід психотравми буде різний, але в цілому можна зауважити найбільш поширені причини на кшталт: зміни місця проживання, усталеного способу життя, втрати близької людини тощо.

Характеристика літератури з даного питання конкретизує той факт, що переміщені особи переважно отримують подвійну психологічну травматизацію. Перша психотравма, на думку дослідниць О. Ковальової та Н. Кирашек, зумовлена тим фактом, що вони пережили або стали свідками травматичних подій, друга – потреба налагоджувати життя на новому місці

проживання. Тому, на початкових етапах реабілітаційні та адаптаційні заходи можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, підтримувальних зустрічей [60, 188]. На думку авторського колективу посібника «Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфер», реабілітаційні заходи по відношенню до вказаної категорії населення можна проводити в різноманітних формах, зокрема, індивідуальної роботи, консультаційних практик з сім'єю, тренінгів [120, 22-24].

У контексті вказаного вище, окреслимо основні психологічні методи роботи з цією категорією населення:

1. Індивідуальне психологічне консультування, що має на меті підтримати у кризовій ситуації, знизити рівень тривоги, опрацювання травматичного досвіду за допомогою:

- активного слухання;
- емпатичного реагування;
- технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ);
- роботи з негативними автоматичними думками;
- технік стабілізації (заземлення, дихальні вправи).

2. Групова терапія, що передбачає створення простору для безпечного обміну власним досвідом, взаємної підтримки. Це можуть бути:

- тематичні групи підтримки (за віком, статтю, досвідом втрати);
- арт-терапія, казкотерапія, як безпечний спосіб вираження емоцій без слів.
- психодрама, рольові ігри;
- робота з тілом (тілесно-орієнтована терапія, йога).

3. Кризове та екстрене втручання, яке має на меті у перші дні/тижні після переміщення або під час гострої стресової реакції надання швидкої допомоги та підтримки ВПО, задля стабілізації їхнього стану та мінімізації негативних наслідків. Залежно від особливостей кризової ситуації виділяють такі види кризового та екстреного втручання:

- телефонне консультування («гаряча лінія» – за наявності);
- екстрена допомога;
- короткочасна кризова допомога;
- кризове консультування [123].

Щодо соціальних методів роботи з переміщеними особами, можемо виокремити такі:

1. Соціальний супровід, допоможе ВПО адаптуватися у новому місці перебуванні та вирішить ряд питань і потреб:

- надання інформації про права, пільги, медичну/юридичну допомогу;
- допомога у працевлаштуванні, житловому питанні;
- сприяння соціальній інтеграції (залучення до спільнот, громадських ініціатив).

2. Мережі соціальної підтримки, це різноманітні платформи взаємодопомоги, волонтерські організації, громади переселенців, які через різноманітні вебінари або семінари, через роздаткові матеріали, онлайн-курси допоможуть зменшити ізоляцію, підвищити залученість до соціального життя та навіть опанувати навички саморегуляції (дихальні вправи, вправи усвідомленості, релаксація тощо)

Мета нашого емпіричного дослідження полягала у виявленні особливості психоемоційного стану внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій, оцінці рівня адаптації до нових умов реальності, окресленні потреб та визначенні ефективності уже наданої допомоги. Означене нами дасть змогу сфокусуватися на питаннях удосконалення програм підтримки у майбутньому, зокрема, на регіональному рівні.

Різноманітні дослідження особливостей психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб потребують поєднання якісних і кількісних методів для повного розуміння як досвіду отримання підтримки, так і її ефективності.

При виборі методів і методик, на наш погляд, слід враховувати травматичний досвід, чутливість теми, етичні норми та міждисциплінарний підхід. Тож, з метою характеристики психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій наше дослідження обумовлене застосуванням як теоретичних, так і емпіричних методів.

Зокрема, теоретичні методи полягали у аналізі бібліографії, наявних наукових, методологічних розвідок з даного питання, характеристиці нормативної бази, щодо захисту внутрішньо переміщених сімей та дітей. Крім того, була здійснена характеристика та узагальнення практик допомоги різноманітних організацій, щодо надання психосоціальної допомоги.

У дослідженні застосований метод збору емпіричних даних за допомогою анкетування Google Форми (додаток А), так званий кількісний метод, метою якого є виявлення загальних тенденцій психоемоційного стану опитуваних, наявність у них психосоціальних симптомів, рівня тривожності та рівня задоволеності психосоціальної підтримки. Даний метод був обраний з огляду на його практичність: швидке створювання та розповсюджування; зручний формат та автоматичний аналіз результатів опитування. Його використання спрощує процес збору даних про респондентів, забезпечує миттєвий зворотний зв’язок та надає готові статистичні звіти у вигляді діаграм. На наш погляд, це є надзвичайно корисним для проведення емпіричних досліджень. За допомогою вказаного методу можна охопити велику кількість респондентів і легко обробляти статистично. В той же час, мусимо констатувати, що такий метод не враховує глибину переживань та індивідуальні історії опитуваних респондентів.

Питання анкети добиралися на основі методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея для визначення рівня самопочуття та тривожності, виявлення стресових розладів у опитуваних, а також методики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, для виявлення рівня схильності до тривоги та занепокоєння.

В умовах сучасного інформаційного середовища онлайн-тести є ефективним інструментом для проведення самодіагностики. Наприклад, PHQ-9 тест для виявлення депресивних розладів; GAD-7 тест для виявлення тривожних станів; ISI тест – на рівень безсоння; PSS-10 тест – на сприйняття стресу. Різноманіття психодіагностичного інструментарію психолога, до якого входять тести та інші методи оцінювання, допомагає виявляти психологічні особливості переміщених сімей, визначити рівень стресу, а також виявити проблеми у соціалізації особистості на новому місці проживання. Діагностичний мінімум у практичній психології є ключовим інструментом професійної діяльності, що дозволяє визначати індивідуальні особистісні та психологічні характеристики тих, хто потребує допомоги.

Щодо методів роботи з даними, нами була застосована статистична обробка даних у Excel, котра ґрунтувалась на аналізі результатів анкети, контент-аналізу отриманих відповідей на відкриті питання, а також використано візуалізацію для наочного вираження отриманих цифрових даних у вигляді діаграм.

Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів:

- організаційний (аналіз відповідної літератури за тематикою дослідження, добір методик психологічного діагностування з врахуванням доцільності, достовірності та доступності отриманих результатів; формування вибірки; складання питань анкети);
- діагностичний (проведення власне самого опитування, через розповсюдження анкет серед цільових груп внутрішньо переміщених осіб);
- підсумковий (обробка, аналіз і інтерпретація даних, формулювання висновків і рекомендацій до проведеного дослідження).

Анкета, яка була розповсюджена, містила п’ять блоків питань:

1. Загальний блок, до якого входили питання про стать, освіту, сімейний стан опитуваних. Дана інформація корисна для визначення кола необхідних для нашого дослідження респондентів, тобто внутрішньо переміщених сімей з дітьми.

2. Другий блок питань пов’язаний з рівнем задоволення базових потреб родини. Мета даного блоку – з’ясувати та конкретизувати ці потреби. Як правило різноманітні опитувальники і анкети для ВПО, які обов’язково заповнюють переселенці при Центрах надання адміністративних послуг (ЦНАП), містять більшою мірою питання про базові потреби родини.

3. Третій блок охоплює питання, що пов’язані з емоційним станом та самопочуттям переселенців. Відповіді на ці питання необхідні для визначення емоційного стану, рівня тривожності та стресу, що пов’язані з переселенням.

4. Четвертий блок питань окреслював соціальну підтримку та адаптацію на новому місті. Мета – визначити рівень пристосування до нового соціального середовища та громади.

5. П’ятий блок стосується питань, пов’язаних із джерелами інформації та потребами у допомозі. Тематика питань передбачає виявлення рівня обізнаності та задоволення функціонування центрів надання допомоги для внутрішньо переміщених осіб, волонтерських організацій, психологічної підтримки.

Опитування включало 61 питання, з яких 14 були відкритими. Окреслені блоки питань підбиралися з урахуванням використання їх в констатувальному експерименті, виявлення поточного психоемоційного стану внутрішньо переміщених сімей з дітьми. Фокус уваги спрямовувався на визначення кількості переміщених осіб, які потребують конкретної психологічної чи соціальної допомоги.

Для інтерпретації та узагальнення даних нами було проаналізовано експертні думки психологів, працівників установ, щодо характеристики стану переміщених осіб в межах проведеного соціологічного дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці» [1; 2; 3; 4; 5], а також саморефлексія, враховуючи власний життєвий досвід.

Відповіді на запропоновані анкетою запитання є необхідними для підтвердження чи спростування гіпотези нашого дослідження, задля можливості надання певних рекомендацій для вибору методів роботи з такою категорією населення, без безпосереднього втручання в сам об’єкт дослідження. Відбір методики нашого дослідження здійснювався відповідно до мети та завдань роботи.

Основними вимогами для проведення анкетування за допомогою Google Форми була добровільна участь у опитуванні, конфіденційність та анонімність (анкета не містила особистих даних і не мала функціоналу збору поштових скриньок респондентів).

Внутрішньо переміщені особи, які змушені були покинути тимчасово окуповані території, проходили дослідження з територій теперішнього місцеперебування, а саме міст – Києва, Запоріжжя, Львову, Черкас, Мукачево та селища Новомиколаївка Запорізької області.

Терміни проведення емпіричного дослідження – серпень 2025 р.

Таким чином, окреслені у роботі методи та методологія дозволяють охарактеризувати проблему психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним сім’ям з дітьми. Блоки питань, які ми використали в анкетуванні надають важливу інформацію щодо потреб внутрішньо переміщених сімей, проблем, прогалин у наданні допомоги, крім того, дають можливості означити ефективність існуючих форм допомоги.

3.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У період з лютого 2022 року по грудень 2024 року Міжнародна організація з міграції (МОМ) провела19 раундів опитувань населення серед біженців з України в 11 країнах. Дослідження показало, що соціальні потреби переважають над психологічними, зокрема фінансова підтримка була найнагальнішою потребою ВПО (43%). Поряд із фінансовими труднощами, ще однією головною потребою соціальної сфери є надання медичних послуг і

отримання ліків (сукупно 32%). Більше половини респондентів зазначили потребу у забезпеченні себе елементарними засобами для існування, зокрема потреб у харчуванні та можливості отримання доходу (54%).

Також у всіх групах проведених раундів опитування внутрішньо переміщених осіб було виявлено, що окрім соціальних проблем ВПО мають і психологічні. На це вплинули потрясіння через воєнні дії, втрата близьких, житла, роботи, стрес від переїзду, нерозуміння майбутнього тощо.

Вказане досліження проводилося як загальне опитування населення. З березня 2022 року – раз на два місяці та щомісяця, а з 2024 року – щокварталу для оцінки потреб ВПО.

Опитування охоплювало 20 000 випадкових респондентів за допомогою комп'ютерних телефонних інтерв'ю (CATI) та методу випадкового набору номера (RDD). Загальне опитування населення, що відстежує Міжнародна організація з міграції, допомагає планувати гуманітарні та відновлювальні заходи [95].

На підтвердження гіпотези нашого дослідження, яке ґрунтується на припущенні, що ефективність психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним сім'ям з дітьми залежить від комплексного підходу та з урахуванням психологічних, так і соціальних потреб, нами було організовано опитування у формі стандартизованого, формалізованого анкетування серед цільової аудиторії з метою виявлення загальних тенденцій психоемоційного стану опитуваних респондентів, виявлення у них психосоціальних симптомів, рівня тривожності та рівня задоволеності психосоціальною підтримкою. Крім методу збору емпіричних даних, нами були використані методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея для визначення рівня самопочуття та тривожності в опитуваних, а для виявлення рівня схильності до тривоги та занепокоєння – методика самооцінки психічних станів за Г. Айзенком.

Емпіричне дослідження проводилось шляхом розповсюдження анкет у Telegram-групі «Чернігівці в Запоріжжі тримаємось разом». Зокрема, такий

шлях розповсюдження анкети обумовлений особистою життєвою ситуацією авторки роботи, яка вимушена була з сім'єю виїхати з тимчасово окупованої території. В опитуванні взяли участь 33 респондентів, віком від 25 до 64 років (рис. 3.1.), переважно жіночої статі: 81,8% жінки та 18,2% чоловіки (рис. 3.2). Дані демонструють, що представниці жіночої статі більш охоче взяли участь у дослідженні. Окрім того, це дає підстави констатувати, що виїжджають з небезпечних для життя регіонів саме жінки з дітьми, чоловіки залишаються на попередньому місці проживання. Щодо рівня освіти, то 84,8% мають вищу освіту, а 15,2% – професійно-технічну та повну загальну освіту. Отже, загальні дані свідчать, що опитані респонденти в цілому мають високий рівень освіти.

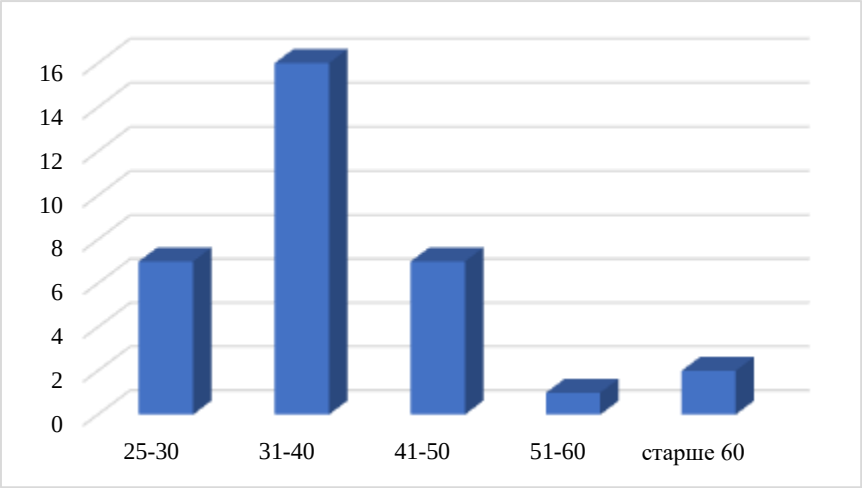


Рисунок 3.1 – Вікова структура вибірки респондентів



Рисунок 3.2 – Вибірка респондентів у гендерному розрізі

Переважна більшість (87,9%) опитаних респондентів це сім'ї із дітьми віком від 3 до 18 років, які і є об'єктом нашого дослідження, 82% це вимушені переселенці із Запорізької області. Серед обставин, які спричинили внутрішнє переміщення респонденти назвали окупацію території (73%), втрата житла та активні бойові дії (по 12 %), страх за власне життя та дітей, вказали 51,5% (рис. 3.3).

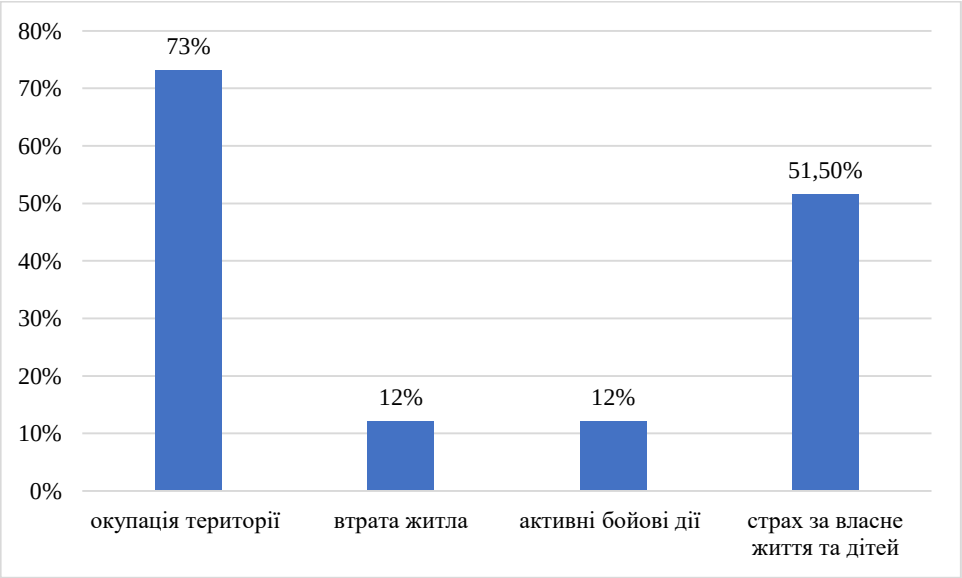


Рисунок 3.3 – Обставини, які спричинили внутрішнє переміщення опитаних респондентів

Щодо блоку питань, які становлять рівень задоволеності базових потреб внутрішньо переміщених родин, то 57,6% вважають їх незадовільними. Так із графіка бачимо, що найбільше такі родини витрачають кошти на задоволення потреб у медичній допомозі – 78,8%, потребами у харчуванні задоволені 75,8%, потребами у засобах санітарної, особистої гігієни та потребами в отриманні адміністративних послуг задоволені по 66,7% відповідно, найменше всього опитані задоволені потребами у житлі 60,6% (рис. 3.4). Отримані результати опитування засвідчують, що наше дослідження співпадає з даними опитування МОМ, яке ми навели на початку цього підрозділу.

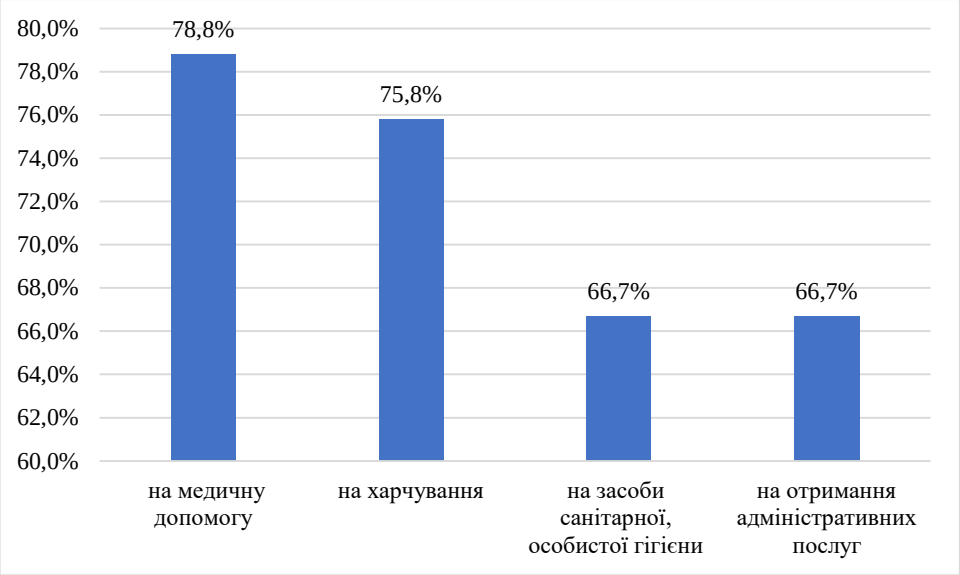


Рисунок 3.4 – Витрати внутрішньо переміщених сімей на задоволення базових потреб

Щодо блоку питань, який визначає емоційний стан та самопочуття опитуваних ВПО, то 78,7% зазначили, що вони відчувають тривогу або страх протягом останніх двох місяців, 60,6% з них оцінюють свій рівень стресу як високий. Отримані дані вказують на високий рівень емоційного дистресу або психологічного дискомфорту в досліджуваній групі. Можна припустити, що опитувані ВПО перебувають у стані хронічного, а не ситуативного стресу, коли ресурси психіки вже виснажуються.

За самооцінкою психічних станів Г. Айзенка було виявлено, що за шкалою тривожності опитувані мають найвищий показник 82,3%, що свідчить про високий рівень тривожності, за шкалою фрустації – 66,7% опитаних відчувають розчарування та дискомфорт, спричинених перешкодами пов’язаними з війною.

Серед причин, які вплинули на психоемоційний стан, опитувані зазначили такі: страх за дітей, страх за рідних, страх за життя, страх що потрібно буде знову тікати і все знову залишати, розлука з близькими, відсутність впевненості в майбутньому. Це типові фактори травматичного стресу, характерні для вимушених переселенців.

Серед симптомів, які з’явилися у опитуваних після переселення, зазначені такі:

- проблеми з фізичним здоров’ям (болі, втрата апетиту, проблеми зі сном, постійне відчуття втомлюваності) – 81,8%, все це вказує на сильний психосоматичний зв’язок: хронічний стрес та тривога «матеріалізуються» у тілесних відчуттях;
- часті перепади настрою; постійне відчуття страху, тривоги, провини, апатії – 60,6%, що лише підтверджує загальну емоційну дестабілізацію опитуваних;
- втрата інтересу до всього, уникнення соціальних контактів, відсторонення – 33,3%, що вказує на соціальну ізоляцію та апатію. Це може бути ознакою розвитку депресивних станів або захисною реакцією психіки на перевантаження;
- проблеми з концентрацією уваги, зниження продуктивності, збільшення помилок в роботі – 30,3%, що вказує на зниження когнітивних функцій та свідчать про виснаження нервової системи і складнощі з фокусуванням в умовах постійної загрози;
- часте паління під час переживань – 24,2%, є поширеним, але нездоровим способом «заспокоєння»;
- неконтрольовані агресивні реакції по відношенню до близьких, колег на роботі – 12,1%; відчуття незахищеності – 3%; думки та спроби самогубства – 3%, все ж присутні у опитуваних, проте їхня відносно низька частка може свідчити про наявність певних внутрішніх ресурсів або відсутності соціальної підтримки в групі.

Таблиця 3.1 – Симптоматика ВПО після внутрішнього переселення

Чи проявлялися у Вас після переїзду будь-які з описаних нижче симптомів? Позначте всі ті ознаки, які ви помічали в своєму тілі, емоціях і поведінці, які не були характерні для вас раніше *(у % відсотках загальної кількості опитаних)*	
Варіанти відповідей	%
Проблеми з фізичним здоров’ям	81,8%
Часті перепади настрою; постійне відчуття страху, тривоги, провини, апатії тощо	60,6%

Продовження таблиці 3.1

Втрата інтересу до всього, уникнення соціальних контактів, відсторонення	33,3%
Проблеми з концентрацією уваги, зниження продуктивності, збільшення помилок в роботі	30,3%
Часте паління під час переживань	24,2%
Неконтрольовані агресивні реакції по відношенню до близьких, колег на роботі	12,1%
Думки та спроби самогубства	3%

Вищезазначена симптоматика охоплює як тілесні, так і психологічні прояви, що свідчить про глибокий системний вплив стресу та за шкалою Холмса–Рея такі психофізіологічні симптоми є очікуваним наслідком хронічного стресу і можуть призвести до високого ризику психічних і соматичних порушень.

У подоланні з вищезазначеними симптомами, опитувані зазначили, що найбільше їм допомагає заспокоїтися це: спілкування з друзями/родиною/близькими 72,7%; прогулянки 63,6%; прибирання 36,4%; музика та фільми 30,3%; фізичне навантаження 24,2%; малювання 18,2%; читання книг 15,2% (рис. 3.5). Це підкреслює фундаментальну потребу людини у соціальних зв’язках та відчутті приналежності та потрібності під час кризи.

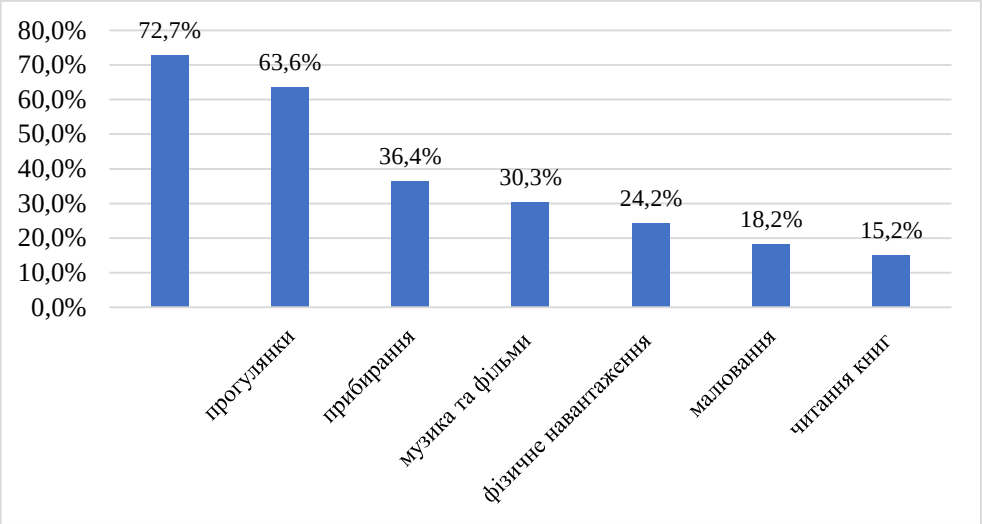


Рисунок 3.5 – Методи, використані опитуваними дорослим для стабілізації емоційного стану

Діти також відчувають значний вплив стресу, що проявляється специфічними симптомами, про погіршення проявів емоційного стану дітей, опитувані зазначили такі: перезбудженість, нервозність, страх та тривожність через повітряні тривоги та вибухи, агресивність, істерики, дратівливість, пригнічений настрій. Ці симптоми відзеркалюють емоційну нестабільність дорослих і пряму реакцію на небезпеку.

На питання чи відчувають опитувані втому, апатію або безнадійність – 42,4% дали ствердну відповідь, 54,5% зазначили, що вони іноді відчувають її, а лише одна людина (3%) вказала, що не відчуває цього.

Труднощі зі сном (засинання, пробудження, кошмари) мають 45,5%, 48,5 % час від часу мають такі труднощі і лише 6,1% зазначили, що не мають таких проблем. Щодо дітей, то такі труднощі мають 20,7%, у 44,8% дітей іноді опитувані спостерігали такі прояви і у 34,5% таких проблем не спостерігалося. Також опитувані зазначили (рис. 3.6), що їхнім дітям найбільше всього (89,7%) допомагає заспокоїтися тілесний контакт (обійми, поцілунки), контакт з хатніми тваринами (48,3%), перегляд мультфільмів (44,8%), спілкування з однолітками (44,8%), споживання смаколиків (34,5%), читання книжок і казок (24,1%). Це доводить основний принцип травмотерапії, що підкреслює потребу у відчутті безпеки та любові, яку забезпечує фізична близькість з батьками. Також цьому сприяють догляд за домашніми тваринами, перегляд мультфільмів та спілкування з однолітками.

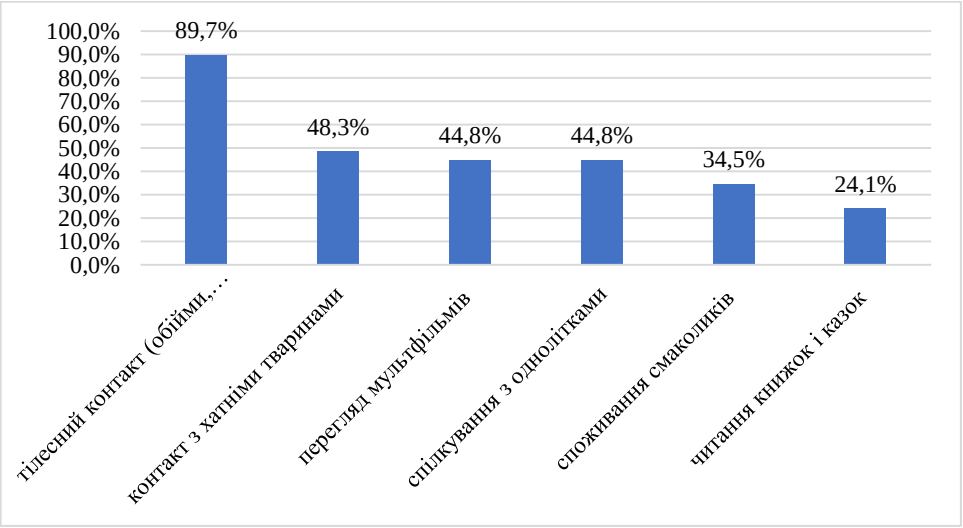


Рисунок 3.6 – Методи, використані опитуваними дорослими для стабілізації емоційного стану дітей

Лише 27,3 % опитуваних переміщених осіб зазначили, що зверталися до психолога для вирішення питань, пов'язаних із їхнім психологічним станом, зокрема зниженням рівня тривожності, депресивності та відчуття страху. Щодо дітей, то у 72,2% випадків батьків зверталися по допомогу до дитячого психолога з метою стабілізації їхнього стану, викликаного негативними наслідками військових дій.

Щодо блоку питань соціальної підтримки та адаптації на новому місці, який також виявив низку ключових проблем та тенденцій. Дані свідчать про складну ситуацію з інтеграцією, відчуттям приналежності до громади та рівнем задоволення соціальних потреб. Так, 60,6% зазначили, що їхні права та інтереси як ВПО частково задоволені, 33,3% вважають, що вони не задоволені і лише 6,1% вважають їх задоволеними у повній мірі. Це говорить про значні системні недоліки в механізмах соціального захисту та підтримки.

Серед соціальних виплат, пільг та компенсацій, які отримують ВПО – це допомога на проживання 27,3%; допомогу як малозабезпечені родини отримують лише 3%; допомогу як багатодітні родини та/або допомогу при народженні дитини до 3-років отримують також 3%; допомогу по втраті годувальника отримують 3%, інші 63,7% жодної допомоги не отримують (рис. 3.7). Це вказує на великий розрив між потребами ВПО та реальною підтримкою, яка їм надається.

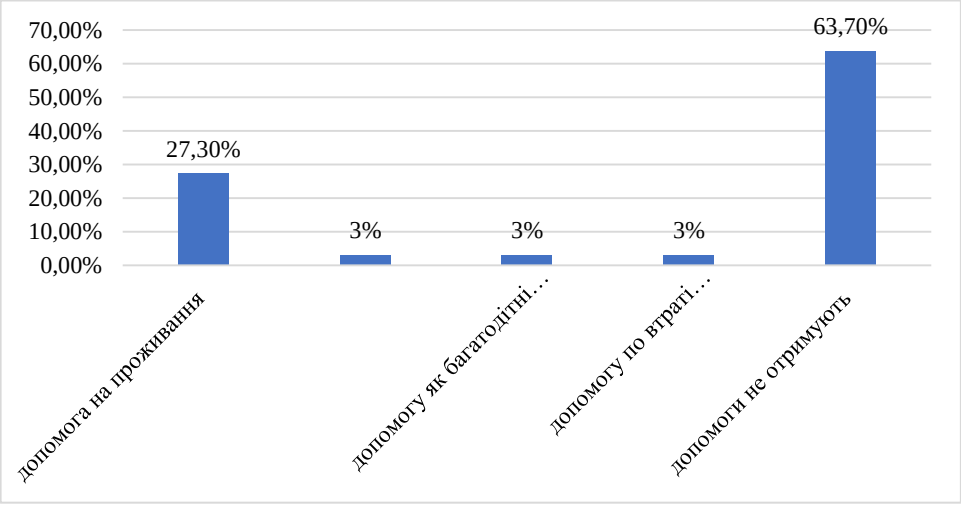


Рисунок 3.7 – Соціальні виплати, пільги та компенсації, які отримували внутрішньо переміщені особи на час проведення опитування

Про прояви, які є серйозною перешкодою для успішної інтеграції в нове середовище та можуть посилювати психоемоційний стрес, свідчить те, що 30,3% зазначили про несправедливе або зверхнє ставлення до їхніх родин через переселення, це проявлялося у принизливому ставленні, заздрості, агресії та булінгу серед місцевих жителів, в упередженому ставленні та стереотипах нав'язаних суспільством. Про певні труднощі із пошуком роботи на новому місці або через низьку заробітну плату, про відсутність необхідної роботи за певною спеціальністю зазначили 9%. Хоча цей показник виявився не найпоширенішою проблемою опитуваних, він все одно є критичним для їхньої фінансової стабільності та адаптації.

Щодо адаптації на новому місці, то 42,4% зазначили, що мали труднощі з цим, це проявлялося перед усім у важкій адаптації до змін, постійній тривожності та розгубленості, що за шкалою ригідності говорить про не виражену психологічну гнучкість та низьку адаптивність, про це також було зазначено в попередніх блоках опитування, тобто вони гірше переносять життєві труднощі і гірше пристосовуються до змін, ніж 57,6%, які зазначили, що не відчувають жодних труднощів, пов'язаних із адаптацією на новому місці.

На питання чи виникали у Вашої дитини труднощі при адаптації на новому місці, ствердну відповідь дали 13,8%, «не знаю» зазначили також 13,3%, відповідь «ні» надали 72,4%. Отже, можемо стверджувати, що діти, на противагу дорослим, більш легше адаптуються до нового місця проживання, через високу нейропластичність і психологічну гнучкість. Серед проблем, з якими діти зіткнулися під час адаптації на новому місці проживання їхні батьки назвали: відсутність друзів, проблеми у спілкуванні та взаємодією з новими однокласниками, що підкреслює важливість соціального середовища для дитячої адаптації.

Рівень освітніх послуг для дітей у новому закладі освіти батьки оцінюють як добре (44,8%); задовільно (41,4%); негативну оцінку дали 6,9%, інші зазначили, що їхні діти ще не відвідують освітні заклади.

Про низьку адаптивність ВПО свідчить і те, що 60,6% не відчувають себе частиною громади на новому місці проживанні; 69,7% не беруть участі у громадських або волонтерських заходах, що засвідчує про низьку інтегрованість та відчуття ізольованості, все це є наслідком труднощів із адаптацією та негативного ставлення, але у якості підтримки з боку близьких і рідних відчувають 87,9% опитаних, про щоденне спілкування з рідними та/або друзями зазначили 57,6%, що підкреслює їхню роль як основного джерела емоційної стабільності.

Опитувані також висловилися про те, які послуги, на їхню думку, необхідно надавати внутрішньо переміщеним сім'ям із дітьми: психологічний супровід 63,6; допомога з дітьми 45,5%; соціальний патронаж 33,3%. Дані підкреслюють потребу переміщених осіб у наданні психологічної допомоги. Це вказує на усвідомлену потребу в професійній допомозі для подолання наслідків травми та адаптації.

Підсумовуючи даний блок питань можемо стверджувати, що внутрішньо переміщені особи стикаються з серйозними перешкодами на шляху адаптації, які включають низький рівень задоволення соціальних потреб, упереджене ставлення, труднощі з інтеграцією та пошуком роботи. Водночас, ключовим ресурсом для подолання цих проблем є підтримка від близьких. Відносно висока адаптивність дітей на тлі проблем дорослих підкреслює необхідність цілеспрямованої підтримки саме дорослого населення та програм, які сприяють їхній інтеграції та психологічній реабілітації.

Щодо блоку питань, пов'язаних із джерелами інформації та потребами у допомозі, то опитувані зазначили, що вони отримують інформацію щодо можливостей переселенців із соціальних мереж (93,9%), від родичів, друзів, знайомих (54,5%), з офіційних сайтів установ та організацій (33,3%). Про те, що вони не отримували психосоціальну допомогу зазначила переважна більшість опитуваних – 84,8%. Це достатньо критичний показник, який різко контрастує з високим рівнем тривоги та стресу, зафіксованим у попередніх

блоках опитування, і лише 15,2% зазначили, що вони отримували психосоціальну допомогу в якості отримання грошових виплат (33,3%) та у якості психологічних занять і розмов із психологом (33,3%). Про те, що вони задоволені якістю наданих послуг зазначили 28,6%, що свідчить про значні прогалини в якості або відповідності наданих послуг очікуванням і потребам ВПО. Про обізнаність переміщених осіб щодо функціонування центрів надання допомоги, волонтерських організацій зазначили 69,7%, серед них були зазначені такі: Єдність і сила; Червоний Хрест, Карітас, Посмішка, WCK, Пролісок, Білуга, Хеппі кідс.

На питання «Як би Ви оцінили діяльність місцевої влади щодо вирішення проблем ВПО», то лише 12,1% оцінюють як «добре», 27,3% оцінюють як «погано» і «важко відповісти» зазначили 60,6%, що може свідчити про відсутність достатньої інформації про діяльність влади, або ж про обережність в оцінках. На питання «Чи готові Ви брати участь у групах психологічної підтримки?» 48,5% вагалися з відповіддю, а 27,3% вказали «ні», зазначивши, що вони хотіли би отримувати психологічну допомогу у якості індивідуальних консультацій. Це може бути пов’язано зі стигматизацією психологічної допомоги, недовірою або незнанням формату роботи груп. Водночас 24,2% готові до індивідуальних консультацій, що підтверджує запит на конфіденційну професійну допомогу.

Про обізнаність опитуваних з такими державними житловими програмами як: Програма єОселя, «Доступне житло», «Власний дім», Регіональна житлова програма, зазначили 93,9%.

Найбільшої підтримки, яка наразі є найактуальнішою для опитуваних ВПО (рис. 3.8) є психологічна допомога (48,5%), це найбільш актуальна потреба, що відповідає високому рівню стресу та тривоги, виявленому раніше; допомога з житлом (42,4%); що є критичним для базової стабілізації життя; медична допомога (30,3%) також залишається важливою; освіта та перекваліфікація (24,2%) – ця потреба, спрямована на майбутнє та відновлення економічної незалежності; юридична підтримка (15,2%); пошук роботи (6,1%).

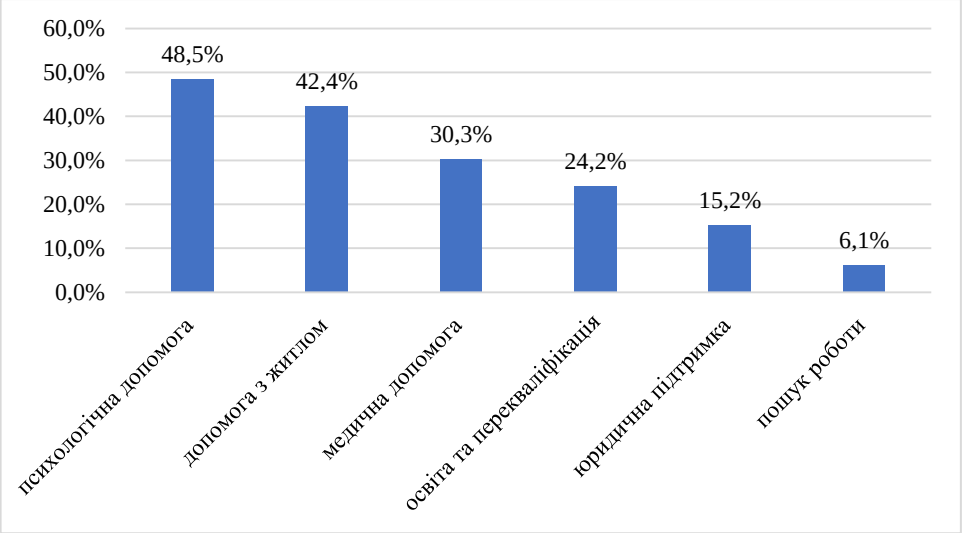


Рисунок 3.8 – Види підтримки, які є найактуальнішими для опитаних внутрішньо переміщених осіб

Результати даного блоку виявляють сильний вплив соціальних мереж, низький рівень задоволеності поточною підтримкою та значний запит на психологічну допомогу та житло. Аналіз цього блоку опитування показує, що, хоча внутрішньо переміщені особи добре поінформовані про волонтерські організації та державні програми через соціальні мережі, вони стикаються зі значними труднощами в отриманні якісної та своєчасної допомоги. Існує великий невикористаний потенціал для надання психосоціальної підтримки.

Дані нашого дослідження демонструють, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані хронічного психоемоційного стресу та виснаження. Вони стикаються з широким спектром фізичних та психологічних труднощів. Ці дані вказують на необхідність надання комплексної, доступної психологічної підтримки для ВПО, яка б включала як індивідуальну роботу, так і розвиток програм соціальної інтеграції та підтримки батьківства.

За результатами аналізу нашого опитування можемо виокремити низку практичних рекомендацій, спрямованих на подолання виявлених психоемоційних проблем, покращення соціальної адаптації та більш ефективне використання наявних ресурсів.

1) З огляду на високий рівень тривоги, стресу, фізичних симптомів (втома, проблеми зі сном) та емоційної нестабільності бажаним би було приділити увагу активному зверненню за професійною психологічною допомогою у якості індивідуальних консультацій із психологом або психотерапевтом, оскільки багато хто у відповідях вагався щодо участі в групових заняттях. Багато із зазначених волонтерських та державних організацій надають такі послуги безкоштовно (наприклад, Червоний Хрест, «Пролісок», «Карітас»). Також можна використовувати перевірені онлайн-платформи психологічної підтримки, створені під час війни, які пропонують конфіденційні сесії з фахівцями.

2) Щодо виявлених проблем зі сном та втомою у опитуваних, які вимагають свідомого підходу до гігієни сну, тож можна рекомендувати регулярні прогулянки на свіжому повітрі (що вже допомагає 63,6% опитаних) та помірні фізичні навантаження (24,2%) можуть значно покращити якість сну та загальний стан і самопочуття; продовжувати активно використовувати ті інструменти, які вже допомагають: спілкування з близькими, прогулянки, прибирання, слухання музики. Важливо робити це системно, а не тільки під час гострих переживань.

3) Зважаючи на відчуття відстороненості від громади, негативне ставлення та труднощі з адаптацією, можна порадити активний пошук спільноти, де можна відчути себе «своїм» – це можуть бути групи за інтересами, волонтерські ініціативи, спілкування у цих колах допоможе подолати відчуття ізоляції. Оскільки 93,9% активно користуються соцмережами, варто шукати там не тільки інформацію про допомогу, а й про місцеві події, заходи, групи за інтересами для знайомства з місцевими жителями.

4) Звертаючи увагу на низький рівень задоволеності послугами та велику кількість тих, хто не отримує допомоги, радимо не зупинятися на першій невдачі чи низькій якості послуг. Адже, існує багато різних фондів та організацій (наприклад, Червоний Хрест, «Карітас», WCK, «Пролісок»). Крім

того, варто перевіряти актуальну інформацію про всі можливі види виплат (на проживання, для багатодітних тощо) через офіційні канали (застосунок Дія, управління соціального захисту), оскільки багато хто не отримує жодної допомоги. У випадках несправедливого ставлення або проблем із документами, житлом чи роботою, використовувати юридичну допомогу, яка наразі не є пріоритетом для більшості, але може вирішити багато проблем.

5) Щодо рекомендації для батьків у якості підтримки їхніх дітей варто максимізувати тілесний контакт (обійми, поцілунки, просто сидіння поруч), що вже використовує 89,7% батьків. Це є найефективнішим інструментом для заспокоєння дитини та створення відчуття безпеки. Активно допомагати дитині знайти друзів – через гуртки, ігрові майданчики, спільні заходи; використовувати арт-терапевтичні ігри: малювання страху, театралізовані ігри, казкотерапія. Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків. Працюючи над власним психоемоційним станом, батьки автоматично покращують адаптацію своїх дітей.

Таким чином, приходимо до висновку, що для зниження стресового навантаження у внутрішньо переміщених осіб та їх сімей потрібна комплексна, багаторівнева система підтримки, в якій переважають індивідуальні інструменти, що дають відчуття контролю над психоемоційним станом; сімейні та групові практики, що повертають зв’язок і безпеку; фахова психологічна допомога, що допоможе опрацьовувати існуючу травму, пов’язану з військовими діями та запобігає хронізації існуючих симптомів; громадські та державні інтервенції, що зменшують зовнішні стресори.

Висновки до розділу 3.

Більшість переселенців перебувають у стані підвищеної тривожності, емоційного виснаження та невизначеності. Початкове відчуття полегшення після евакуації змінюється смутком, розчаруванням, почуттям втрати, провини чи безпорадності. У багатьох спостерігаються симптоми депресії, апатії, дратівливості. Через тривалий стрес погіршується сон, пам’ять, концентрація уваги, виникають психосоматичні розлади.

Проведене дослідження дає детальне уявлення про глибокий та багатогранний вплив вимушеного переселення на їхній психоемоційний стан та стан їхніх дітей. Аналіз виявляє високий рівень дистресу, широкий спектр фізичних і психологічних симптомів, які підкреслюють потенційну потребу в психологічній підтримці, ресурсах для психічного здоров’я або програмах управління стресом для опитаної групи, оскільки більшість із них бореться з інтенсивними емоційними та психологічними навантаженнями, а також ключові механізми подолання, які використовують респонденти.

ВИСНОВКИ

Активні бойові дії на території України, спровоковані російською федерацією призвели до вимушеного переїзду та формування окремої категорії населення – внутрішньо переміщених осіб, кількість яких на сьогодні сягає 4,6 млн. осіб. Одномоментно люди втратили все, що створювали та плекали впродовж життя. Здійснений у кваліфікаційній роботі аналіз теоретичних засад психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій свідчить про серйозну, соціально гостру глобальну гуманітарну проблему в Україні.

Вмістивши життя в одну валізу, наші співвітчизники змушені не лише кардинально змінити власне існування, але й стикатися з низкою проблем, які попри 10 років збройного протистояння так і не врегульовані владними структурами. Як показує власний життєвий досвід переселенства, в основу підтримки більшою мірою покладено діяльність волонтерських організацій, ініціативі свідомих та небайдужих громадян, міжнародних фондів.

Характеристика історіографічного доробку вказаної нами проблеми знайшла своє відображення переважно у статтях. Дослідники фокусували свою увагу на різновекторних питаннях. Зокрема, психологічних розладів, синдромі виживання, самотності, втрати ідентичності, пошуків налагодження контакту з оточуючим середовищем, спровокованих вимушеним переселенством, різкою зміною усталених життєвих практик. Не менш актуальним постають питання благополуччя, пошуків щастя, побудови планів, обрання життєвих стратегій та успішності внутрішньо переміщених осіб, їх сімей та дітей. Науковцями звернено увагу і на питання більш «приземленого» побутового характеру – забезпечення житлом, зміною соціальних ролей і т.ін.

Хоча більшість розвідок представлені переважно у вигляді статей, звертаємо увагу і на наявність методичних рекомендацій та посібників.

Фокус уваги в них зосереджений на розвитку навичок подолання кризових ситуацій, технік корекційної роботи (в тому числі з дітьми). Актуальність обраної нами проблеми засвідчує проведення низки соціологічних досліджень серед внутрішньо переміщених осіб; ініційованих заходів – конференцій, круглих столів, тренінгів, електронних курсів, які висвітлюють типові труднощі та окреслюють шляхи їх вирішення.

В ході проведення дослідження, окреслено історію, сутність та підходи у трактуванні поняття «внутрішньо переміщена особа». Проаналізовано витоки поняття, наведено приклади, які підтверджують, що проблематика внутрішнього переселенства була знайомою для українського соціуму задовго до воєнних дій на Сході та повномасштабної війни. Попри наведений ряд історичних прикладів, все ж офіційне закріплення терміну на законодавчому рівні відбулося лише у 2014 р. Аналіз доступних наукових розвідок свідчить про існування дискусії серед науковців щодо використання вказаного поняття та синонімічно близьких до нього термінів. Здійснивши характеристику наукових статей дослідників різних галузей, зокрема, психологів, юристів, соціологів та філологів, приходимо до висновку, що «внутрішньо переміщена особа», «біженець», «мігрант» не є тотожними та мають ряд суттєвих відмінностей. Крім того, взаємозаміна цих дефініцій та використання їх по відношенню до ВПО може ображати почуття останніх.

Аналіз даних соціологічних досліджень, сайту Міністерства соціальної політики та беручи до уваги власну життєву ситуацію, нами було окреслено типові психосоціальні труднощі переміщених осіб та їх сімей. До таких відносимо – психологічні, житлові, фінансові, освітні, юридичні та медичні проблеми. Поєднання усіх цих складових в єдине ціле створює непід’ємний тягар для внутрішніх переселенців, їх дітей, емоційно та фізично виснажуючи їх. В цих умовах постає необхідність вироблення дієвих механізмів щодо подолання вказаних проблем. В контексті цього, ключовою виступає психосоціальна підтримка, мета якої – задоволення як психологічних, так і соціальних потреб людей. На наш погляд, вона є

необхідною умовою збереження психічного здоров'я, соціального функціонування та цілісності сімей, які зазнали втрат і дезадаптації внаслідок воєнного конфлікту.

При аналізі складових психосоціальної підтримки та захисту внутрішньо переміщених сімей, фокус уваги територіально був сконцентрований на території міста Запоріжжя. Такий акцент був зроблений свідомо, зважаючи на власну ситуацію авторки кваліфікаційної роботи, яка змушена була з сім'єю переїхати до міста з окупованої території області.

У ході написання роботи переконалися, що психосоціальна підтримка має бути спрямована формування безпечного простору, подолання наслідків травмуючих подій, стабілізації емоційного стану як дорослих, так і дітей переселенців з тимчасово окупованих територій. Крім того, підтримка може бути ефективною лише у поєднанні з вирішенням соціальних негараздів – забезпечення житлом, роботою і т.ін., про що свідчить аналіз наукових розвідок, результати проведеного нами емпіричного дослідження.

Зважаючи, що психосоціальну підтримку доречно розглядати комплексно, нами було охарактеризовано конкретні приклади фінансової допомоги, забезпечення житлом, перекваліфікації та працевлаштування на новому місці, створення освітніх центрів для дітей, їх адаптації. Все вказане вище стало можливим завдяки взаємообумовленій діяльності волонтерських, громадських, міжнародних організацій, на кшталт Всесвітньої продовольчої програми ООН, благодійних фондів «Єдність», «Посмішка ЮА», «Право на захист», «Карітас Запоріжжя». Аналіз сайтів цих організацій дав змогу охарактеризувати мету, стратегію та напрямки роботи у допомозі переміщеним особам та їх сім'ям.

Результативність психосоціальної підтримки на пряму залежить і від самих перемішених осіб, їх налаштованості на подолання труднощів. Тому, вважаємо, що така підтримка не має формувати у суспільства залежності від гуманітарної допомоги чи соціальних виплат. Головне її завдання – це надати можливість відновити як внутрішній, так і зовнішній ресурси людини, адаптуватися на новому місці та продовжувати жити далі.

Для подолання труднощів недостатнім є вирішення лише соціального складника. ВПО не за власним бажанням стикаються з психологічними проблемами – синдромом «виживання», відчуттям «самотності», вигоранням, депресією, апатією, почуттям провини, невпевненістю, тривогою. Охарактеризовані арт-терапевтичні методики, техніки заземлення, дихальні вправи, читання книг, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, сімейні ритуали, індивідуальні та сімейні консультації дають змогу не лише пропрацювати травматичну подію, але й стабілізують психоемоційних стан, повертають відчуття безпеки, як дорослим, так і дітям.

Отримані результати проведеного дослідження свідчать, що для більшості внутрішньо переміщених сімей наслідки повномасштабного вторгнення є докорінними та достатньо болісними, що прямо впливає на їх психологічний стан. Крім того, воно дає змогу підтвердити порушені у роботі негаразди внутрішньо переміщених осіб та способи їх подолання.

Внутрішньо переміщені сім’ї переживають сукупність стресових і травматичних факторів: втрату дому, соціальних зв’язків, матеріальної стабільності, а також страх і невизначеність майбутнього. Такі умови призводять до емоційного виснаження, тривожності, ПТСР, порушень у взаєминах між членами сім’ї.

ВПО стикаються не лише з психологічними, а й із соціально-економічними проблемами: нестачею житла, безробіттям, дискримінацією, труднощами адаптації в новій громаді. Без вирішення цих питань будь-яка психологічна допомога матиме тимчасовий ефект, оскільки людина не може стабілізуватися в умовах постійної соціальної нестабільності.

Тому поєднання психологічної підтримки з соціальною допомогою (консультації, допомога у працевлаштуванні, освітні програми, підтримка дітей у школах) дає змогу досягнути реальної стабілізації та соціальної інтеграції.

У сім’ях із дітьми наслідки війни мають мультиплікативний ефект: емоційний стан батьків безпосередньо впливає на психічне здоров’я дитини.

Якщо допомога спрямована лише на одного члена родини, ефект обмежений. Комплексна програма, яка включає роботу з усіма членами сім'ї, сприяє відновленню емоційного зв'язку, почуття безпеки, формуванню довіри й стабільності у сімейному середовищі.

Отже, ефективність психосоціальної підтримки ВПО з дітьми справді залежить від комплексного підходу, який враховує як психологічні, так і соціальні потреби, що підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Низка порушених питань у кваліфікаційній роботі може стати предметом наукового аналізу та подальших напрацювань. Зокрема, більш детальних розмірковувань потребують питання ролі сімейної підтримки в межах типових труднощів внутрішніх переселенців; особливостей потреб ВПО та їх специфіки в залежності від віку, статі, фізичного стану; питання ефективності програм психосоціальної підтримки на прикладі приймаючої громади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці». *Дніпропетровська область*. 2022. 62 с. URL : https://surl.li/bzjdat (дата звернення: 06.04.2025).

2. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці». *Запорізька область.* 2022. 61 с. URL : https://surl.li/ckwuli (дата звернення: 06.04.2025).

3. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці». *Миколаївська область.* 2022. 67 с. URL : https://surl.li/gemsiw (дата звернення: 07.04.2025).

4. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці». *Одеська область.* 2022. 60 с. URL : https://surl.li/cagygt (дата звернення: 06.04.2025).

5. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці». *Харківська область*. 2022. 50 с. URL: https://surli.cc/volodz (дата звернення: 05.04.2025).

6. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). URL : https://surl.li/pnmiav (дата звернення: 15.04.2025).

7. Алфьоров С.Ю. Поняття та значення надання соціальної допомоги в умовах воєнного стану. *Права людини в Україні: минуле, сьогодення, майбутнє.* Харків, 2022. С. 21–23.

8. Андріяш В., Громадська Н., Малікіна О. Основні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. №4 (70). С. 5–12.

9. Басова І.С. Внутрішньо переміщена особа як суб'єкт права соціального забезпечення: дис. … к.ю.н. за спец. 12.00.05 трудове право; право соціального забезпечення. Одеса, 2019. 216 с.

10. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Том V. Випуск 22. С. 3–18.

11. Бибик С.П. Термін «переселенець»: лексикографічний і дискурсивний аспекти функціонування. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету.* Серія : Філологія. 2018. Вип. 32(3). С. 11–14.

12. Бичай Р. Поняття внутрішньо переміщені особи як елемент гібридної війни. *Вісник Прикарпатського університету. Політологія*. 2019. Т. 1. № 13. С. 7–14.

13. Боровинська І. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис. … д-ра філософії за спец. 053 Психологія. Київ, 2022. 301 с.

14. Боняк В. Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб: сучасний стан та перспективи удосконалення. *Юридичний науковий електронний журнал.* 2023. №6. С. 20–22.

15. Булеца С. Проблеми при отриманні медичної допомоги внутрішньо переміщеними особами. *Конституційно-правові академічні студії*. 2016. № 1. С. 12–18.

16. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111–117.

17. Благодійний фонд «Посмішка ЮА». URL : https://www.posmishka.org.ua/directions/ (дата звернення: 02.06.2025).

18. Благодійний фонд Карітас Запоріжжя. URL : https://zp.caritas.ua/ (дата звернення: 01.06.2025).

19. Благодійний фонд «Право на захист». URL : https://r2p.org.ua/category/otrymaty-dopomohu-vpo (дата звернення: 01.06.2025).

20. Васильків О. Понятійні виміри соціально-психологічної допомоги населенню. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 163–170.

21. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки :* збірник тез II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня). Тернопіль : ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.

22. Виплати, мобілізація та компенсації: з якими питаннями звертаються ВПО до юристів УГСПЛ? *Українська Гельсінська спілка з прав людини*. URL : https://surl.li/oxjvtz (дата звернення: 05.05.2025).

23. Війна та ментальне здоров'я: на Запоріжжі створюють систему психологічної підтримки. *Запорізька обласна державна адміністрація*. URL : https://surl.li/uzppag (дата звернення: 17.06.2025).

24. Войтенко О. Ефективні напрями психосоціальної допомоги ВПО під час війни в Україні. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика:* матеріали XI-ї Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (Умань, 10–11 жовтня 2022). Умань, 2022. С. 46–49.

25. Вознесенська О. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практич. посіб. Київ : Human Rights Foundation, 2015. URL : https://surl.lu/bdriol (дата звернення: 16.04.2025).

26. Волинець Н., Корсун В. Особливості травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *«Перспективи та інновації науки»*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. № 11(45). С. 1224–1239.

27. Виплати ВПО і грошова допомога: хто отримає кошти і що зміниться з 1 травня. *New voice. Україна*. URL : https://surl.li/reovof (дата звернення: 27.05.2025).

28. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. *Національний інститут стратегічних досліджень*. URL : https://surl.li/qjxorp (дата звернення: 19.05.2025).

29. Вправи на зняття тривожності – ефективна і доступна методика подолання неприємних симптомів. URL : https://surl.lu/dlsxez (дата звернення: 30.06.2025).

30. Вступникам ВПО. Міністерство освіти і науки України. URL : https://surl.li/xxjqrj (дата звернення: 28.05.2025).

31. В Запоріжжі назвали кількість офіційно зареєстрованих переселенців. *ЗаБор*. URL : https://surl.lt/zrpees (дата звернення: 29.05.2025).

32. Гальченко А. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація). дис. ... д-ра філософії за спец. 222 Медицина. Полтава, 2021. 207 с.

33. Гоць А. Внутрішньо переміщені особи в Україні як об’єкт соціологічного аналізу. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики.* 2018. Вип. 77. С. 155–160.

34. Гожда К., Рекотова О. Генезис поняття внутрішньо переміщених осіб. *Молодий вчений*. 2018. № 4(2). С. 659–662.

35. Гуляєва Л., Олійник А. Фінансовий стан жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Проблеми сучасних трансформацій.* Серія : економіка та управління. 2023. Вип. 8. URL : https://surl.lt/hazdyz (дата звернення: 01.05.2025).

36. Гундертайло Ю. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2019. Вип. 44. С. 52–58.

37. Гуманітарна місія «Проліска». URL : https://proliska.org/pro-gumanitarnu-misiju/ (дата звернення: 01.06.2025).

38. Глотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна робота*. 2018. Вип. 1 (3). С. 6–10.

39. Грицай І. Поняття «внутрішньо переміщеної особи» в юридичній науці та шляхи його вдосконалення. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ.* 2024. Вип. 2. С. 127–132.

40. Григоренко І., Савельєва Н. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : навч. посіб. для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка». Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с.

41. Дубініна Я. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки* : матеріали IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (м. Одеса, 2 лютого–2 березня 2017). Одеса : Одеський нац. ун-т, 2017. С. 131–132.

42. Державне підприємство «Інформаційно-обчислювальний центр Міністерства соціальної політики України». URL : https://surl.li/rtuvzl (дата доступу: 31.03.2025).

43. Дяченко О.О., Шахов В.І. Арттерапія як засіб психологічної підтримки для внутрішньо переміщених жінок. *Психологія особистості. Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 147–153.

44. Жванія Т. Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти. *Сучасне суспільство*. 2015. Вип. 2(2). С. 46–56.

45. Жданович Ю. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21. Т. 1. С. 204–213.

46. Закон України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи» від 28.02.1991 р. URL : https://surl.li/kactnv (дата звернення: 09.04.2025).

47. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20 жовтня 2014 року. URL : https://surl.li/mgwscc (дата звернення: 09.04.2025).

48. Закон України Про соціальні послуги. URL : https://ips.ligazakon.net/document/T192671?an=2 (дата звернення: 09.06.2025).

49. Запоріжжя: Українське жіноцтво запускає допомогу для 7 категорій громадян. *Бахмут.in.ua.* URL : https://surl.lu/fruomk (дата звернення: 27.05.2025).

50. Запоріжжя продовжує співпрацю з UK-MED Україна. *Запорізька міська рада.* URL: https://surl.li/npyxcc (дата звернення: 28.05.2025).

51. Запорізькі ВПО можуть отримати субсидію на оренду житла. *Запорізька обласна державна адміністрація.* URL : https://surl.li/tduzyt (дата звернення: 28.05.2025).

52. Ісаєва Н. Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.* 2018. № 4. С. 70–75.

53. Інтернет-платформа «Розкажи мені». URL : https://tellme.com.ua/ (дата звернення: 17.06.2025).

54. Капінус О. Особливості державної політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні: дис. … за спеціальністю 25.00.01 – теорія та історія державного управління Івано-Франківськ, 2021. 215 с.

55. Карамушка Л. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

56. Кашлюк Ю. Психологічне здоров’я та психологічне благополуччя особистості як складова задоволення життям. *Психологічний журнал*. 2017. Вип. 3 (7). С. 47–58.

57. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 34. С. 170–186.

58. Керівні принципи ООН з питань внутрішнього переміщення всередині країни. URL : https://surl.li/kvjmtr (дата звернення: 31.03.2025).

59. Кердивар В., Христенко В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків, 2021. 143 с.

60. Кирашек Н., Ковальова О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Габітус.* 2024. Вип. 61. С. 187–190.

61. Кількість ВПО стрімко зменшується, люди змушені повертатися на ТОТ через проблеми на новому місці. *Реальна газета.* URL : https://surl.li/hwmtvf (дата звернення: 01.05.2025).

62. Кількість наданих послуг Державної служби зайнятості внутрішньо переміщеним громадянам зростає за всіма напрямами. *Урядовий портал*. URL : https://surl.li/vgefjb (дата звернення: 28.05.2025).

63. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61.

64. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

65. «Коли війна стукає у дитячі мрії: досвід Запоріжжя у сфері захисту дітей»: БФ «Право на захист» провів круглий стіл онлайн. URL : https://surl.lu/uwvnqf (дата звернення: 10.06.2025).

66. Конституція України. URL : https://surli.cc/bsbfov (дата звернення: 26.05.2025).

67. Компенсація витрат за тимчасове розміщення внутрішньо переміщених осіб. *Дія.* URL: https://surl.li/hfmlwx (дата звернення: 05.06.2025).

68. Кульчицький Т. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб в Україні: дис. д-ра філософії за спец. 081 Право. Львів, 2022. 224 с.

69. Кульчицький Т. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Загальне адміністративне право. *Адміністративне право і процес.* 2017. №1 (19). С. 51–57.

70. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.* 2024. Вип. 2 (63). С. 17–24.

71. Кушнікова С. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2022. Вип. 11(29). С. 419–428.

72. Курс «Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта». *Prometheus.* URL : https://surl.lu/adohzm (дата звернення: 01.06.2025).

73. Курс «Базова психологічна допомога в умовах війни». *Prometheus.* URL : https://surl.li/hrgwho (дата звернення: 26.06.2025).

74. Курс «Як адаптуватися на новому місці? Курс психологічної реінтеграції ВПО». *Prometheus.* URL : https://surli.cc/vwfpaf (дата звернення: 02.07.2025).

75. Квятковська К., Василенко О. Психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні. URL : https://surl.lu/fzqlec (дата звернення: 21.04.2025).

76. Круглий стіл «Вимушені переселенці в Україні: питання термінового та середньострокового реагування». URL : http://newsep.com.ua/project/3 (дата звернення: 12.04.2025).

77. Круглий стіл «Сприяння комплексної соціально-психологічної реабілітації та адаптації тимчасово переміщених осіб та членів їхніх сімей через стимулювання їх активності». URL : https://surl.li/pwelil (дата звернення: 20.04.2025).

78. Круглий стіл на тему: «Шляхи удосконалення законодавства про забезпечення прав внутрішньо переміщених осіб». URL : https://kompravlud.rada.gov.ua/news/main_news/74329.html (дата звернення: 20.04.2025).

79. Круглий стіл із підтримки гарячих ліній для внутрішньо переміщених та інших осіб, які постраждали від війни: підбиття підсумків імплементації гранту. URL : https://www.vplyv.org.ua/archives/8753 (дата звернення: 12.04.2025).

80. Кхасраві О.З. Поняття та підстави внутрішніх переміщень населення. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Юридичні науки. 2016. Вип. 3(1). С. 154–157.

81. Лазос Г. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій :* методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». С. 26–46.

82. Логвинова М. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Географічні науки. 2019. Вип. 11. С. 44–50.

83. Логвинова М. Суспільно-географічні особливості вимушених міграцій у прикордонних регіонах Східної України: дис. … д-ра філософії за спец. 103 Науки про Землю. Харків, 2021. 327 с.

84. Лушпієнко Ю. Конституційно-правовий статус біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Підприємництво, господарство і право.* 2017. № 2. С. 188–193.

85. Лютий В., Дуля А. Сім'ї ВПО з дітьми: потреби та стратегії опанування складними обставинами. *Ввічливість. Humanitas*. № 1. С. 49–58.

86. Лях В. Екстрена соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам у воєнний час. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. Вип. 1. С. 59–63.

87. Лях Т., Спіріна Т., Рогожинська В. Принципи міждисциплінарної взаємодії у соціальній роботі. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка.* 2020. Вип. 27. Т. 3. С. 224–228.

88. Малиха М. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані.* 2015. № 8. С. 6–11.

89. Малиновська О., Яценко, Л. Соціальні наслідки вимушеного внутрішнього переміщення населення в Україні. *Проблеми сучасних трансформацій.* Серія : економіка та управління. 2024. Вип. 11. URL : https://reicst.com.ua/pmt/article/view/2024-11-07-01/2024-11-07-01 (дата звернення: 12.04.2025).

90. Маркова Н. собливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. Вип.6 (320). С. 59–65.

91. Марута Н., Панько Т., Каленська Г, Колядко С., Явдак І., Волкова С. Фактори психічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: їх структура та динаміка у часі. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. С. 120–127.

92. Методичні рекомендації з психосоціальної підтримки та супроводу у громадах. Особливості надання психосоціальних послуг під час війни. URL : https://caritas.ua/wp-content/uploads/posib.pdf (дата звернення: 17.06.2025).

93. Медичні установи Запоріжжя надають безоплатну допомогу внутрішньо переміщеним особам. *Запорізька обласна державна адміністрація*. URL : https://surli.cc/jvhbaz (дата звернення: 08.06.2025).

94. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2024. № 1. С. 105–117.

95. Мінсоцполітики оприлюднило статистику про кількість ВПО в Україні за областями. *Антикризовий медіа-центр.* URL : https://surli.cc/gbubqn (дата звернення: 31.03.2025).

96. Міжнародна науково-практична конференція «Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості». URL : https://surl.li/oszsov (дата звернення: 29.03.2025).

97. Надання психологічної допомоги дітям та сім’ям вимушених переселенців в закладах освіти в умовах бойових дій : методичні рекомендації. Додаток до листа КЗ ДНМЦ ПС від 18.09.2023 № 01/03-100. URL : https://surl.li/ktkosj (дата звернення: 21.04.2025).

98. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання». URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0990-16#Text (дата звернення: 15.08.2025)

99. Не біженці і не сепаратисти: як медіа писати про внутрішньо переміщених осіб. *Детектор-медіа*. URL : https://surl.li/onaxwk (дата звернення: 14.04.2025)

100. Николаєва В., Пономарьова В. Соціальна адаптація ВПО у територіальній громаді за новим місцем проживання в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. Вип. 1. С. 79–85.

101. Нова фінансова допомога від держави у Запорізькій області. URL : https://surl.li/grbbdp (дата звернення: 26.05.2025).

102. Омельченко Я. Особливості психологічної допомоги дітям вимушено переміщених осіб в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2024. Т.10, №4. С. 19–30.

103. Онлайн-платформи, які надають психологічну допомогу. *Запорізька обласна державна адміністрація.* URL : https://surl.li/gtjoxn (дата звернення: 17.06.2025).

104. Опитування щодо потреб ВПО у всіх областях України (вересень 2024). *Всеукраїнська Асоціація ОТГ.* URL : https://surl.li/gxthzd (дата звернення: 07.04.2025).

105. Опліч ХАБ у Запоріжжі — це центр підтримки, у якому запоріжці і всі постраждалі від війни українці зможуть отримати допомогу. *Опліч ХАБ.* URL : https://surl.lt/bgpsxf (дата звернення: 16.06.2025).

106. Панок В. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

107. Павлюк Т., Середницька Л. Соціальна підтримка та соціальні послуги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. *Економіка та суспільство.* 2023. Вип. 50. URL : https://surl.li/dgxzib (дата звернення: 23.04.2025).

108. Пилипас Ю. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посібник / у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. С. 5–34.

109. Пільги для ВПО у 2025 році: яка допомога передбачена дітям-переселенцям. *РБК-Україна.* URL : https://surli.cc/svwatk (дата звернення: 01.06.2025).

110. Поліщук О. Техніка заземлення: інструмент для саморегуляції в моменти стресу та тривоги. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : матеріали XI Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (Умань, 10-11 жовтня 2022 р.). Умань, 2022. С. 45–47.

111. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 вересня 2016 р. «Про затвердження Порядку створення, ведення та доступу до відомостей Єдиної інформаційної бази даних про внутрішньо переміщених осіб». URL : https://surl.li/rvxfrg (дата звернення: 09.04.2025).

112. «Портфель для першачка». Які організації допомагають збирати дітей переселенців до школи. *Суспільне Донбас*. URL : https://surl.li/oqssup (дата звернення: 02.06.2025).

113. Перепелюкова О. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. №6 (223). С. 110–116.

114. Переселенцям мають надавати медичні послуги незалежно від місця проживання чи реєстрації. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL : https://surl.li/ufdwqt (дата звернення: 05.05.2025).

115. Переселенці у Запоріжжі можуть отримати психологічну допомогу: куди звертатися. *Inform.zp.ua.* URL : https://surl.li/exvaoc (дата звернення: 17.06.2025).

116. Перший та найбільший в Україні сервіс пошуку безкоштовного житла для біженців. URL : https://prykhystok.gov.ua/ (дата звернення: 27.05.2025).

117. Перелік місць тимчасового проживання у Запорізькій області. URL : https://surl.li/yolmpw (дата звернення: 08.06.2025).

118. Плескач Б., Уркаєв В. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. URL : https://surli.cc/nulgjx (дата звернення: 21.04.2025).

119. Психологічна допомога вимушеним переселенця : методичні рекомендації. Харків, 2014. URL: https://surl.lu/tzilcq (дата звернення: 21.04.2025).

120. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

121. Психологічна допомога: де ВПО можуть її отримати безкоштовно. *Дзеркало тижня.* URL : https://surl.li/mjbusn (дата звернення: 20.04.2025).

122. Психосоціальна підтримка. Електронний багатомовний термінологічний словник URL : https://surl.li/moitfr (дата звернення: 17.06.2025).

123. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання. URL : https://surl.lt/vuxkbp (дата доступу: 15.08.2025)

124. Про можливості Фонду у вирішенні житлової проблеми ВПО – на зустрічі з головою спеціальної комісії ВР. URL : https://surl.lu/rxygqd (дата звернення: 29.04.2025).

125. Програма гуманітарної грошової допомоги ЮНІСЕФ для українців. URL : https://www.unicef.org/ukraine/spilno-cash-transfers (дата звернення: 29.05.2025).

126. Програма багатоцільової грошової допомоги. Естонська рада у справах біженців. URL : https://register.pagulasabi.ee/uk/programa-bagatocilovoyi-groshovoyi-dopomogy (дата звернення: 29.05.2025).

127. Радько О. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 6. Т.1. С. 148–152.

128. Реут А., Когатько Ю. Житлова проблема в Україні на тлі війни 2022 року. *Демографія та соціальна економіка*. 2022. № 3 (49). С. 123–144.

129. Романова І., Балабанова К., Гуменникова Т. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). *Психологія особистості*. 2023. Вип. 48. С. 141–145.

130. Русаль Л. Особливості надання соціально-правової допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні в умовах воєнного стану. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Юридичні науки.* 2023. Вип. 5(68). С. 47–51.

131. Русанова І., Захарова С. Проблеми розселення внутрішньо переміщених осіб в аспекті житлової політики України. *Концептуальні проблеми розвитку сучасної гуманітарної та прикладної науки* : матеріали VIII Міжнародного науково-практичного симпозіуму (м. Івано-Франківськ, 9 травня 2024 року). Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ ЗВО «Університет Короля Данила», 2024. С. 208–211.

132. Семигіна Т., Гусак Н., Трухан С. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум.* 2015. № 2 (53). С. 65–72.

133. Сірант М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2015. № 2 (2.2). С. 154-159.

134. Соціальна робота з вразливими сім’ями та дітьми посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім’ями та дітьми) / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін. / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 352 с.

135. Соціальні допомоги постраждалим від війни. *Дія*. URL : https://groshi.edopomoga.gov.ua/ (дата звернення: 27.05.2025).

136. Славко О. Право ВПО на освіту: проблеми реалізації. *Сучасні виклики для міграційної політики: правові, освітні та історичні аспекти* : матеріали науково-практичного круглого столу. (Суми, 24 червня 2023 р.) / ред. колегія: В. М. Завгородня, А. М. Куліш та ін. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 54–56.

137. Словник ua. Портал української мови. URL : https://surl.li/fmtpup (дата звернення: 13.04.2025).

138. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50–56.

139. Старинський М.В. Проблемні питання визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та напрямки його вдосконалення. *Академічні візії.* 2024. Вип. 31. С. 1–9.

140. Степанова Е. Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку соціальнотрудових відносин в умовах змін* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 9–10 вересня 2022 року) / за заг. ред. Т. А. Костишиної, Л. В. Степанової. Полтава : ПУЕТ, 2022. С. 93–96.

141. Телеграм канал народного депутата О. Гончаренка. URL : https://t.me/oleksiihoncharenko/44772 (дата звернення: 20.04.2025).

142. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук та ін. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.

143. Томченко М.А. Посттравматична педагогіка в умовах воєнних викликів: інноваційні методики підтримки дітей, які пережили бойові дії та вимушене переселення. *Академічні візії*. Вип. 47. 2025. С. 1–12.

144. Турецька Я. Конституційно-процесуальний статус біженця, як вид правового статусу іноземця: дис. … к.ю.н. за спец. 12.00.02 Конституційне право; муніципальне право. Ужгород, 2019. 211 с.

145. Трубавіна І. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. URL : https://surl.li/ecmqts (дата звернення: 23.04.2025).

146. Трубавіна І. Аналіз потреб у навчанні дорослих із числа внутрішньо переміщених осіб. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10 квітня 2018 р.). 2018. С. 336–338.

147. У Запоріжжі для ВПО вібудуться арттерапевтичні заняття: як зареєструватись. *Відбудова Запоріжжя.* URL : https://surl.li/edgotw (дата звернення: 17.06.2025).

148. У Запоріжжі запрацював центр надання психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам. *Запорізька обласна державна адміністрація.* URL : https://surl.li/iofvis (дата звернення: 16.06.2025).

149. У Запоріжжі відкрили перший Центр життєстійкості. URL : https://surl.li/roiywp (дата звернення: 16.06.2025).

150. У Запоріжжі відкрили освітній центр для дітей-переселенців. *Суспільне Запоріжжя*. URL : https://surl.li/fkdixe (дата звернення: 10.06.2025).

151. УВКБ ООН передасть велику партію гуманітарної допомоги Міністерству соціальної політики для підтримки постраждалих від війни людей в Україні. URL : https://www.unhcr.org/ua/node/533 (дата звернення: 01.06.2025).

152. У 2025 році очікуємо зростання кількості виданих ваучерів на навчання для українців, – Тетяна Бережна. *Міністерство економіки України*. URL : https://surli.cc/qkloal (дата звернення: 28.05.2025).

153. Файчук О., Селіхов К. Роль громадських організацій у наданні соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам (на прикладі Одеської області). *Публічне управління та регіональний розвиток : науковий журнал.* 2024. № 25. С. 751–775.

154. Філіпчук Л. Як правильно називати людей, які покинули свій дім через війну в Україні? *Cedos.* URL : https://surl.li/isnhau (дата звернення: 14.04.2025)

155. Форманюк В. Правова природа категорій: соціальний захист, соціальна підтримка, соціальна допомога. *Правове життя сучасної України* : матеріали Міжнар. наук. конф. проф.-викл. та аспірант. складу (м. Одеса, 16-17 травня 2013 р.) / відп. за вип. В. М. Дрьомін; НУ «ОЮА». Півд. регіон. центр НАПрН України. Одеса : Фенікс, 2013. Т. 1. С. 529–532.

156. Хожило І., Ковтун В. Внутрішньо переміщені особи у фокусі публічно управлінської діяльності: аналіз понять та категорій в умовах збройного конфлікту. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2024. Вип. 3. С. 19–25.

157. Через які проблеми проходять ВПО під час оренди житла і як це змінити. *Хмарочос.* URL : https://surli.cc/vszgma (дата звернення: 29.04.2025).

158. Чуйко О. Соціальна реабілітація: підходи до змістових характеристик процесу. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 152–158.

159. Чуйко О., Голотенко А. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. Вип. 1 (6)/ 2 (7). С. 146–149.

160. Шульженко І. Соціальна допомога для внутрішньо переміщених осіб: проблеми реалізації та ефективності. *Інтелект. Особистість. Цивілізація.* 2023. Вип. 2 (27). С. 61–69.

161. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2024. № 2(8). С. 100–111.

162. Що треба знати про ВПО, аби писати про них доречно: чек-лист порад для журналістів. *Медіамейкер.* URL : https://surl.li/nvluir (дата звернення: 14.04.2025).

163. Ясточкіна І. Ясточкіна Проблеми українських сімей в період війни. URL : http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v39/22.pdf (дата звернення: 01.05.2025).

164. Guy S. Goodwin-Gill, The Refugee in International Law, 1983. URL : https://surl.li/bvbour (дата звернення: 10.04.2025).

165. HealthRight. Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у психосоціальній підтримці. URL : https://surl.li/xbofpq (дата звернення: 30.03.2025).

166. «Mental Help» – це онлайн-платформа, створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українцям у цей непростий час. URL : https://mentalhelp.com.ua/ (дата звернення: 16.06.2025).

167. Mooney E. The Concept of Internal Displacement and the Case for Internally Displaced Persons as a Category of Concern. *Refugee Survey Quarterly*. 2005. 24 (3). P. 9–26.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета соціологічного опитування у Google Forms



Опитувальник для внутрішньо переміщених осіб щодо потреб у психосоціальній підтримці

У межах досліджуваної проблеми «Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених сімей з дітьми з тимчасово окупованих територій» просимо Вас дати відповіді на питання анкети.
Запевняємо, що всі дані є конфеденційними і будуть враховуватися лише в рамках цього дослідження.

* Indicates required question

Блок 1. Загальна інформація

1.1. Вік: *

Джерело: питання анкети та її створення за допомогою Google Forms розроблено самостійно.