УДК 317.6:159

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.5>**С. М. Волошин**кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

МЕТОДИ ТА ФОРМИ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

У статті визначено основні форми і методи роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними особами у закладах соціального спрямування. Охарактеризовано методи та форми роботи з цією категорією населення. Основними методами соціально-педагогічної роботи з цією категорією клієнтів є соціально-педагогічна допомога, координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки; корекція відносин та реабілітація; моделювання сфер успішної діяльності; підтримка ініціатив як всієї сім'ї, так і окремого її члена; відновлення втрачених умінь клієнта; консультування; сімейна та групова терапія. Встановлено, що найбільш ефективними є такі форми роботи практичного психолога: індивідуальні (індивідуальна психотерапія, консультування) та групові (тренінги, групова терапія).

У статті аргументовано ідею про те, що групова терапія може бути ефективною для внутрішньо переміщених осіб. Останні можуть символізувати для них членів сім'ї, друзів чи суспільство в цілому. У зв'язку з цим груповий процес відрізняється особливою динамікою: на перших порах учасники ігнорують і відкидають психологів, сприймають їх як таких, що не здатні зрозуміти, що вони пережили. Все це вимагає особливої емпатійної підтримки психолога. Групова терапія надає можливість розділити травматичний досвід у безпечному середовищі, зрозуміти колективний характер травми і переоцінити власний досвід.

У дослідженні встановлено, що всі проблеми, з якими стикаються сім'ї вимушених переселенців на нових місцях проживання, дуже різноманітні як за масштабами (загальнодержавні, пов'язані насамперед із діяльністю законодавчої і виконавчої гілок влади; місцеві – пов'язані з діяльністю органів місцевого самоврядування – та індивідуальні, що визначаються особливостями індивідуальної адаптації та сприйняття серед місцевого населення), так і за змістом (економічні, соціально-побутові, гуманітарно-культурні тощо). Автор вважає, що розв'язання цих проблем має носити комплексний характер, оскільки позитивні зміни навіть в одному напрямі можуть суттєво вплинути на загальну картину.

Ключові слова: внутрішньо переміщена особа, форми, методи, практичний психолог, заклади соціального спрямування.

Постановка проблеми. Поява значної кількості внутрішньо переміщених осіб в сучасних умовах розвитку суспільства передбачає удосконалення методичного інструментарію роботи практичного психолога з цією категорією населення у різних закладах соціального спрямування України. Саме тому у сфері освіти з'явилося безліч невирішених питань, які стосуються формування життєвого простору особистості [1].

Очевидної значущості набуває аналіз сучасного стану вирішення проблем та організації роботи практичного психолога, вибору форм та методів роботи з ними. Окрім того, внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) стикаються з відсутністю постійного житла, місць працевлаштування та належної реєстрації [5].

С. Закірова, досліджуючи основні причини, які ускладнюють інтеграцію ВПО, вказує на розбалансованість визначення статусу цих осіб, упередженість ставлення до переселених осіб, складність адаптуватися у нових соціально-еконо-

мічних умовах [5]; Г. Лазогос визначила 12 принципів роботи з внутрішньо переміщеними особами [7]; Г. Герило, Т. Гніда, І. Корнієнко та Ю. Луценко вивчали питання організації соціально-психологічного супроводу дітей із сімей, що постраждали внаслідок військових дій у зоні проведення АТО [8].

А. Акмалова визначає допомогу мігрантам як один із основних напрямів соціальної роботи, досліджує теоретико-методологічні основи соціальної роботи з мігрантами, розкриває зміст роботи з ними [2]. П. Сміт пропонує методику терапії посттравматичних розладів у дітей, які постраждали внаслідок війни [9]. У колективній монографії під редакцією М. Шулер-Очак було розроблено питання застосування методів психотерапії у роботі з внутрішньо переміщеними особами різних країн світу (Індонезії, Китаю, країн Латинської Америки, Нідерландів, США) [12].

Мета статті: проаналізувати специфіку використання методів і форм роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними особами.

Виклад основного матеріалу. У Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», прийнятому 20 жовтня 2014 року, визначено та регламентовано статус внутрішньо переміщеної особи. У його редакції зазначено, що це «особи або групи осіб, які були змушені покинути або залишити свої будинки чи місця звичайного проживання, зокрема, в результаті або задля уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, стихійних або викликаних діяльністю людини лих, і які не перетинали визнаних міжнародною спільнотою державних кордонів» [11].

Сьогодні ВПО вважають особливою категорією населення, якій надається комплексна допомога на державному рівні – міськими та районними центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, волонтерськими та неурядовими організаціями, різного виду представництвами ООН, ПРООН, Міжнародним комітетом Червоного Хреста.

Основними методами соціально-педагогічної роботи з цією категорією клієнтів, на думку автора, є:

- соціально-педагогічна допомога, підтримка, профілактика: вибір програми і плану дій; обговорення альтернативних шляхів вирішення проблеми; допомога в організації виходу з проблеми; координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки;
- корекція відносин та реабілітація: моделювання ситуації для вирішення подібних проблем у майбутньому;
- моделювання сфер успішної діяльності (ті, в яких сім'я зможе себе реалізувати);
- підтримка ініціатив як всієї сім'ї, так і окремого її члена; відновлення втрачених умінь клієнта (при травмі разом з іншими спеціалістами) та повернення людини до нормального життя;
- консультування;
- підтримка;
- сімейна та групова терапія;
- методи релаксації;
- методи арт-терапії.

Автор зупинився окремо на деяких із них. Так, групова терапія може бути ефективною для ВПО із так званих «гарячих точок». У процесі роботи групи беруть участь не лише ВПО, але й психологи, які не мають подібного досвіду. Останні можуть символізувати для них членів сім'ї, друзів чи суспільство в цілому. У зв'язку з цим груповий процес відрізняється особливою динамікою: на перших порах учасники ігнорують і відкидають психологів, сприймають їх як таких, що не здатні зрозуміти, що вони пережили [12, с. 43–44]. Все це вимагає особливої емпатійної підтримки психолога. В таких умовах група забезпечує мікрокосм, в якому внутрішньо

переміщена особа може знову навчитися взаємодіяти з іншими людьми, отримати надійну групу підтримки, яка функціонує як у групі, так і за її межами. Групова терапія надає можливість розділити травматичний досвід у безпечному середовищі, зрозуміти колективний характер травми, переоцінити власний досвід [12, с. 43–44].

Автор вважає доцільним використання методів релаксації, оскільки внутрішньо переміщені особи переживають травму і часто перебувають у напрузі та не можуть розслабитися. Методи релаксації спрямовані на створення умов для вироблення навичок довільної саморегуляції людиною фізіологічних і психічних функцій. Серед них варто виокремити метод нервово-м'язового розслаблення американського лікаря Е. Якобсона та аутогенне тренування німецького лікаря Й. Шульца. Нервово-м'язова релаксація складається з серії простих вправ, кожна з яких полягає у чергуванні сильної напруги і швидкого розслаблення певної групи м'язів. У результаті цих управ виникає ефект зняття напруги в кожній задіяній групі м'язів, що супроводжується виникненням тепла і тяжкості.

Зняття напруги в м'язах може сприяти усуненню негативних емоцій. Виділяються нижчий і вищий ступінь аутогенного тренування. На нижчому відбувається навчання релаксації за допомогою вправ, спрямованих на викликання тепла, тяжкості, управління серцевим і дихальним ритмом. Вищий ступінь орієнтований на створення трансових станів різного рівня.

Принциповий механізм аутотренінгу – формування стійких зв'язків між «самонаказами» і виникненням певних станів у різних психофізіологічних системах. Нервово-м'язове розслаблення доступне будь-якій людині, а аутогенне тренування вимагає попереднього навчання і дозволяє більш активно впливати на свій психофізичний і емоційний стан [12, с. 67–69]. У контексті окресленої проблеми найбільш ефективними автор вважає такі форми роботи практичного психолога: індивідуальні (індивідуальна психотерапія, консультування) та групові (тренінги, групова терапія).

На сучасному етапі розвитку українського суспільства країна лише починає набирати досвід соціальної та соціально-педагогічної роботи з такою категорією мігрантів, як внутрішньо переміщені особи, які через анексію АР Крим та бойові дії на Донеччині та Луганщині були вимушені покинути власні домівки і шукати притулку в різних областях України. Масштаби внутрішньої міграції в Україні свідчать про гостроту цієї ситуації і водночас актуалізують необхідність вчасної комплексної фахової соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами [6; 8].

Висновки. Як засвідчила практика, всі проблеми, з якими стикаються сім'ї вимушених переселенців на нових місцях перебування, дуже різноманітні як за масштабами (загальнодержавні, пов'язані насамперед із діяльністю законодавчої і виконавчої гілок влади; місцеві – пов'язані з діяльністю органів місцевого самоврядування, та індивідуальні, що визначаються особливостями індивідуальної адаптації та сприйняття серед місцевого населення), так і за змістом (економічні, соціально-побутові, гуманітарно-культурні тощо). Розв'язання цих проблем має носити комплексний характер, оскільки позитивні зміни навіть в одному напрямі можуть суттєво вплинути на загальну картину.

Активна діяльність закладів соціального спрямування покликана на допомогу внутрішньо переміщених осіб в адаптації до нових умов життєдіяльності, мінімізацію негативних наслідків та розв'язання проблем, що провокують важкі життєві обставини переселенців; на допомогу їм у набутті навичок адекватного поведіння в новому соціальному середовищі, безконфліктної поведінки; надання ефективних гуманітарних послуг із метою поліпшення якості життя внутрішньо переміщених осіб тощо. Увагою соціальних служб було охоплено як доросле населення переміщених осіб, так і дітей.

Для дітей на базі міських ЦСССДМ організовується цикл занять, спрямованих на попередження дезадаптації, на профілактику різних проявів девіантної поведінки, цикл тренінгів для розвитку соціальних і комунікативних навичок, спрямованих на креативність, лідерство та співробітництво тощо. За участі волонтерів організовується гурткова робота, яка має і терапевтичний ефект: майстер-класи з квілінгу, аплікації; «м'яка іграшка своїми руками» тощо. Проводиться цикл занять із танцювальної терапії.

Суттєву роль відіграють також інформаційні акції, спрямовані на толерантне сприйняття переселенців із боку місцевої громади. На фоні багатьох труднощів, які наявні сьогодні в школах, позитивна атмосфера прийняття цих дітей та відсутність щодо них проявів стигматизації у навчальних закладах – це вже вагомий результат проведеної практичними психологами соціальної роботи.

Пропоноване дослідження не претендує на висвітлення усіх проблем, пов'язаних із соціальною роботою та специфікою соціальної адаптації переселенців. Перспективою подальших наукових розвідок може бути відстеження динаміки розв'язання окреслених у ній проблем.

Література:

1. Адаптація вимушено переселених дітей. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://teacherjournal.in.ua/blog/articles/969/5a156fabd6.pdf>.
2. Акмалова А.А. Социальная работа с мигрантами и беженцами. М. : ИНФРА-М, 2008. 220 с.
3. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція у приймаючих громадах. Електронний ресурс. Режим доступу: pleddg.org.ua/.../2016/.../IDP_REPORT_PLEDDG_edited_09.06.2016.p.
4. Внутрішня міграція та тимчасові переміщення в Україні в умовах політичних та соціально-економічних загроз. Відділ соціальної безпеки Електронний ресурс. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/vnutrishnya_migratsia-45aa1.pdf.
5. Закірова С. Переселенці у нових громадах: повернутися додому не можна залишитися. Електронний ресурс. Режим доступу: http://www.nbuviap.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2102:pereselentsi-u-novikhgromadakh&catid=8&Itemid=350.
6. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» Права Людини в Україні. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
7. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями із Криму). К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 206 с.
8. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів [авт. кол.: Герило Г.М., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Луценко Ю.А.; заг. ред. Ю.А. Луценко]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
9. Сміт П. Діти та війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
10. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности. М. : Смысл, 2002. 479 с.
11. Arts Therapists, Refugees, and Migrants: Reaching Across Borders. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1998. 288 p.
12. Schouler-Ocak M. Intercultural Psychotherapy: For Immigrants, Refugees, Asylum Seekers and Ethnic Minority Patients. Springer Nature, 2019. 371 p.

Voloshyn S. M. Methods and forms of work of the practical psychologist with internally displaced persons in domestic institutions of social direction

The main forms and methods of work of a practical psychologist with internally displaced persons in social care institutions are defined in the article. The methods and forms of work with this category of population are characterized. The main methods of social and pedagogical work with this category of clients are: social and pedagogical assistance, coordination of efforts of the closest surroundings of the individual; setting up a support group; relationship correction and rehabilitation; modeling of areas of successful activity; supporting the initiatives of both the entire family and its individual member; recovery of lost client's skills; consultancy; family and group therapy. It is established that the most effective forms of work of a practical psychologist are the following: individual (individual psychotherapy, counseling) and group (trainings, group therapy).

The idea that group therapy can be effective for internally displaced persons are argued in the article. The latter may symbolize for them: family members, friends or society at large. In this regard, the group process has a special dynamic: at first, participants ignore and reject psychologists, perceive them as unable to understand what they have gone through. All this requires special empathic support from the psychologist. Group therapy provides an opportunity to share traumatic experiences in a safe environment, to understand the collective nature of trauma and, accordingly, to reevaluate one's own experience.

The research found that all problems faced by families of internally displaced persons in new places of residence are very diverse in scope (national, primarily related to the activity of legislative and executive branches of government; local – related to the activities of local authorities self-government and individual, determined by the characteristics of individual adaptation and perception among the local population) and content (economic, social, humanitarian, cultural, etc.). It is believed that addressing these issues should be complex, as positive changes, even in one direction, can significantly affect the overall picture.

Key words: internally displaced persons, forms, methods, practical psychologist, social care institutions.