

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ДО АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В МЕЖАХ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГОСТАНУ

Людмила Комленко

*Донецький державний університет внутрішніх справ (м. Кропивницький),
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

liudmilakomlenko@gmail.com

Науковий керівник: Лілія Кононенко

Постановка проблеми. Російське повномасштабне вторгнення в Україну спричинило багато складних наслідків. Одним зі значущих викликів для України з 2022 року стало масове переміщення населення через війну. Із тимчасово окупованих територій та регіонів поблизу них евакуювалися мільйони українців. Майже 6 млн із них – внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО), які знайшли прихисток у нових для себе громадах. Їх частка становить близько 15 % від загальної кількості місцевого населення. Прийняти, розселити стількох людей, а також забезпечити їм базові потреби вимагає значних зусиль органів місцевого самоврядування, тому важливим є питання про те, як допомогти вимушеним переселенцям адаптуватися в нових умовах, як працювати з ними, враховувати їхні потреби та використовувати потенціал задля подальшого розвитку. Саме психологічна підтримка чи психосоціальна допомога є ключовим елементом ментального здоров'я населення. Однак відновлення індивідуальних цінностей і цілей перебуває наразі під впливом мінливих життєвих реалій, та все ж може стати рушієм і визначальним орієнтиром змін у нестримному бажанні кращого майбутнього.

Аналіз останніх досліджень. Вивчення психологічного здоров'я як особистісної цінності, що індивідуально усвідомлюється людиною, посідає визначене місце в наукових працях як вітчизняних дослідників (А. Бандура, О. Штепа, О. Даценко, О. Котух, Ж. Вірна, С. Максименко, І. Тітар, О. Богучарова, та ін.), так і зарубіжних учених (Б. Харрелл-Бонд, С. Хобфол, Д. Навон, Д. Гофер, Д. Канеман, С. Мадді та ін.). Чисельними є праці науковців Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи з проблематики соціально-педагогічної та психологічної роботи з людьми у конфліктний та постконфліктний період (Л. Ковальчук, Т. Гніда, А. Тінякова, Т. Разводова та ін.). Подібна поглиблена наукова робота ведеться науковцями, починаючи з 2014 р., однак теоретико-методологічні основи ресурсного підходу в психології були сформульовані ще Е. Фроммом, який визначив основні складові людського духу, що дозволяють протистояти патогенним тенденціям у суспільстві. Це любов, надія, віра та стійкість. Ідеї ресурсного підходу отримали своє продовження в теоріях та концепціях зарубіжних учених, а саме: А. Бандури (самоефективність), Д. Навона та Д. Гофера (когнітивні ресурси систем обробки інформації), Д. Канемана (увага як один із ресурсів особистості), М. Селігман (оптимізм). Особливу популярність здобули концепція життєстійкості (С. Мадді), теорія консервації ресурсів (С. Хобфол) та інших [4].

Проблему ресурсності особистості висвітлено у наукових працях О. Даценко, Ж. Вірної, С. Максименка. Учені акцентують увагу на здатності до саморегуляції як важливій професійно значущій якості особистості [1]. Аналізуючи ресурсність особистості, О. Штепа, визначає механізми, структуру, методи діагностики й стратегії її розвитку [6]. Тому особистісні ресурси виступають життєво важливими опорами, доступними людині, та дозволяють їй задовольнити свої первинні потреби, коли вона відчуває нестачу життєвих сил, гармонії життя, нерішучість [1, с. 126]. Зауважимо, що спільною думкою багатьох учених є те, що ключовим чинником подолання стресових ситуацій, що спричинені негативними впливами, є психологічні й особистісні ресурси.

Формулювання мети. Результати теоретичного аналізу вітчизняної літератури з проблеми психологічної допомоги особам, які перенесли бойові дії чи перебувають у вирі воєнних подій, та їхнього психологічного благополуччя дають змогу дійти висновків про те, що важливим завданням на сьогодні є визначення різних підходів функціонування системи психосоціальної допомоги населенню в умовах воєнного стану. Оскільки суб'єктами дослідження є внутрішньо переміщені особи, то метою статті є аналіз ресурсного методологічного підходу до адаптації в межах психосоціальної допомоги ВПО в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Відчуття приналежності та соціальна інтеграція виступають важливими цінностями для людини в умовах воєнного часу. Численними дослідженнями доведено, що соціальна інтеграція сприяє психологічному здоров'ю людини та подовжує тривалість життя. Однак внутрішньо переміщені особи, які, внаслідок загрозливих обставин, змушені були покинути своє звичне місце проживання, постійно переживають психологічний стрес через загрозу цим цінностям і на якийсь час втрачають можливість досягати своїх цілей у житті. Адаптувати людину до нових умов життя, інтегрувати її – надскладна і відповідальна задача громад і суспільства в цілому. Через те внутрішньо переміщені особи потребують постійної психосоціальної підтримки, у рамках якої можна розглядати два основних методологічних підходи – *соціокультурний* та *ресурсний*. Перший можна розглядати як своєрідне подолання шоку від зміни звичного культурного оточення та необхідність пристосуватись до іншої культури, тобто адаптуватися до нових умов життя. Проте варто зазначити, що такий, так би мовити перехідний, період може тривати орієнтовно 1–1,5 роки, а потім відбувається поступова інтеграція «новоприбулих», тобто від періоду зближення вимушених переселенців із місцевим населенням до асиміляції і навіть мультикультуралізму (переїмання культурних цінностей один в одного, у змішаній ідентичності) проходить приблизно 2 роки. Таким чином, інтеграція ВПО в громадах, які їх приймають, інтерпретується, відповідно, як зближення ідентичностей.

Однак, зауважимо, що головну роль на сьогодні (на третьому році війни) відіграє все ж *ресурсний підхід*. Суть його формулюється таким чином: «Ресурси можна визначити як засоби, за допомогою яких люди задовольняють потреби, переслідують цілі та виконують вимоги» [2, с. 7]. У рамках ресурсного

підходу адаптація розглядається як пристосування до втрати значної частини ресурсів, які мали ВПО до переміщення, а також отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування. Інтеграція розглядається як налагодження спільного використання ресурсів ВПО та місцевими громадами, що їх приймають. Уперше підхід був чітко представлений антропологом Б. Харрелл-Бонд [3]. Як правило, для відновлення втрачених ресурсів можуть бути використані дві стратегії: або заміщення ресурсів, або заміна ресурсів (resource replacement or resource substitution) [2]. Як зазначають автори, звична родинна соціальна підтримка на новому місці може бути заміщена підтримкою від друзів, релігійних або громадських організацій. Іншим прикладом заміни ресурсів є ситуація, коли чоловіки/жінки, маючи складності з пошуком нової роботи, можуть приділити більше уваги сім'ї (зокрема, вихованню дітей або догляду за батьками похилого віку) та інше. Проте, оцінюючи сьогодні, вважаємо, що існує необхідність синтезу цих підходів, адже ми не завжди маємо на увазі ВПО, які пристосувалися до нових, більш-менш прийнятних для них умов, як регіонально, так і соціокультурно. Та все ж більш прийнятним на сьогодні є ресурсний підхід.

Ресурсний підхід сьогодні є досить перспективним напрямом, що дозволяє охопити широке коло питань. «Ресурс», як міждисциплінарне поняття, походить від франц. слова «resource» і дослівно перекладається як «допомога» [1, с. 23]. Ресурси являють собою стан і можливості, якими людина може скористатися за необхідності. Вони є додатковим джерелом психологічної та фізичної енергії для здійснення мрій чи реалізації планів із метою досягнення певного результату [1, с. 26]. Учені часто також характеризують поняття «ресурс» як запас певних можливостей, які суб'єкт може використати як джерело для особистісного розвитку, самореалізації та вибору життєвих стратегій [1, с. 26]. Таким чином, особистісні ресурси загалом забезпечують психічну підтримку та визначають успішну діяльність і достатньо високий рівень особистісного благополуччя [1, с. 24].

Варто зазначити, що «ресурсність» є більш широким поняттям, ніж «ресурс», і може описувати якісні та кількісні характеристики людських ресурсів. Поняття «ресурсність особистості», запропоноване О. Штепою, визначається як здатність особистості поповнювати, відновлювати та використовувати власні ресурси для саморозвитку та підтримки інших [5, с. 24]. Основна ідея ресурсного підходу полягає в розумінні взаємовідносин між індивідом та оточуючим середовищем. Використовуючи свої особистісні ресурси, людина може не лише реагувати на зовнішні обставини, а й створювати умови для власного самовдосконалення та розвитку. Особистісні характеристики якраз і визначають адаптивність людини до нових умов життя, навіть у добу воєнного конфлікту і після нього.

Висновки. На жаль, триває третій рік війни. Особливий, гібридний характер її утруднює сприймання того, що відбувається, призводячи до погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного благополуччя. Загальний соціогенний стрес підсилюється тривалою і масивною травматизацією населення, унаслідок воєнних подій, новин із фронту чи

інформації із соціальних мереж. Зважаючи на вищевикладене, зазначимо, що два теоретико-методологічні підходи (соціокультурний і ресурсний) важливі в процесі адаптації та інтеграції людей в умовах воєнного стану. Зокрема, соціокультурний підхід приділяє більшу увагу внутрішньому світу ВПО (подолання шоку, насамперед, культурного, від потрапляння в інше культурне середовище, до якого необхідно пристосуватись, зокрема пристосувати свою ідентичність, суб'єктивним вимірам адаптації й інтеграції), а ресурсний – зовнішнім атрибутам ВПО та, відповідно, об'єктивним параметрам (отримання інформації про те, де і яким чином у новому місці проживання можливо отримати ресурси, необхідні для ВПО). Саме з погляду ресурсного, інтеграція ВПО – процес налагодження життя внутрішньоопереміщених осіб у нових громадах та спільного використання ресурсів без суттєвих конфліктів. І головне – налагодження повноцінного щасливого життя, попри воєнний період чи соціально-економічні негаразди.

Аналізуючи зміст особистісних ресурсів, можемо підсумувати, що якості особистісної ресурсності виступають як фактори ситуативної та стратегічної адаптації, а також професійної ефективності й самореалізації людини в умовах воєнного стану. Вони ніби протистоять особистісним деформаціям, включаючи емоційне та професійне вигорання, і виступають стратегічними інструментами для досягнення мети, професійного розвитку та саморозвитку взагалі. Мобілізація особистих ресурсів для здійснення своєї активності у процесі життя в нових непростих умовах, тим паче в період дії воєнного стану, сприятиме поліпшенню психічного здоров'я та підвищенню ефективності як професійної діяльності людини, так й особистісного благополуччя взагалі, що особливо важливо в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології*. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 22–27. 2
2. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1289/1242> 4
3. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4 (59). С. 57–68. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/57-68_no-4_vol-59_2016_UKR.pdf 5
4. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. 1
5. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_57_6

6. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782–791. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71_3

ДОУЛА В УКРАЇНІ ВОЄННОГО ЧАСУ: МІСЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Галина Котломанітова

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
kotlomanitovago@gsuite.pnpu.edu.ua*

Постановка проблеми. Україна під час повномасштабного вторгнення та у повоєнний час стане країною, в якій особливої уваги потребуватимуть громадяни, котрі зазнали травматичного досвіду, втратили рідних, близьких. Проблема ментального здоров'я, підтримка ресурсності, життєстійкості нині турбує усіх українців. Але найбільше психосоціальна допомога й спеціальна підтримка важлива для учасників бойових дій, ветеранів, а також для сімей військовослужбовців та загиблих воїнів. Тому на державному рівні, спираючись на вже існуючий у країні попит та відомий закордонний досвід, виникла потреба у започаткуванні нової професії. У складі територіальних громад за ініціативи Мінветеранів запроваджується інститут помічника ветерана, як складової системи переходу від військової служби до цивільного життя [4]. Об'єктом професійної опіки цього фахівця стануть і члени сімей ветеранів, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, сімей загиблих (померлих) захисників та захисниць України. Водночас в Україні чисельно збільшилася когорта фахівців-психологів у системі профільних служб та установ, спроможних надавати фахову підтримку постраждалим. Водночас, як зауважують фахівці з психології безпеки, їхня діяльність не є всеохоплюючою й адресною, переважно носить короткотерміновий інтервентний характер.

Аналіз останніх публікацій. Питання допомоги особистості при травмі, горюванні вітчизняна наукова спільнота активізувала з 2014 року. Ряд досліджень, присвячених психологічній допомозі, психологічному супроводу постраждалим унаслідок війни, з'явилися після повномасштабного російського вторгнення 2022 року – О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко, М. Сириця, О. Чабан та ін. (2023). Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту – науково представили І. Корієнко, І. Лісовецька, Ю. Луценко, Д. Романовська (2017), авторський колектив під орудою В. Панка, І. Ткачук (2020).

Однак, на сьогодні бракує у вітчизняному науковому просторі досліджень функціоналу доули – особи, дотичної до надання психосоціальних послуг вказаним категоріям. Теоретичні розвідки представлені зарубіжними вченими й практиками: Amy L. Gilliland (2002): *Beyond Holding Hands: The Modern Role of the Professional Doula*; Jeni Stevens, Hannah Dahlen, Kath Peters, Debra Jackson (2011): *Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study*; D. Rawlings, J. Tieman, L. Miller-Lewis, K. Swetenham (2019):