

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности : [учеб. пособ. для вузов]. – [2-е изд.] / В.А. Бодров. – М. : ПЕРСЭ, 2006. – 511 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М. : Академ. проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
3. Корольчук М.С. Теорія і практика професійного відбору / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 536 с.
4. Лобанова Н.Т. Банковское дело / Банки: организация и персонал / Н.Т. Лобанова. – М. : Центр Развития Карьеры «Формула Успеха», 2004. – 448 с.
5. Лукашевич Н.П. Психология труда : учеб. пособие / Н.П. Лукашевич, И.В. Сингаевская, Е.И. Бондарчук. – [2-е изд., доп. и пере-раб.] – К. : МАУП, 2004. – 112 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Bodrov V.A. Psykholohyya professyonal'noy pryhodnosti : [ucheb. posob. dlya vuzov]. – [2-e yzd.] / V.A. Bodrov. – M. : PERSE, 2006. – 511 s.
2. Zeer E.F. Psykholohyya professyy : ucheb. posobyе dlya studentov vuzov / E.F. Zeer – M. : Akadem. proekt ; Ekaterynburh : Delovaya knyha, 2003. – 336 s.
3. Korol'chuk M. S. Teoriya i praktyka profesyynoho vidboru / M.S. Korol'chuk, V.M. Kraynyuk. – K. : Nika-Tsentr, 2006. – 536 s.
4. Lobanova N.T. Bankovskoe delo / Banky: orhanyzatsyya y personal / N.T. Lobanova. – M. : Tsentr Razvytyuya Kar'ery «Formula Uspekha», 2004. – 448 s.
5. Lukashevych N.P. Psykholohyya truda : ucheb. posobyе / N.P. Lukashevych, Y.V. Synhaevskaya, E.Y. Bondarchuk. – [2-e yzd., dop. i pere-rab.]. – K. : MAUP, 2004. – 112 s.

Kushnirenko, K.O. Comparative analysis and distinctive features of profессиography in the man-machine and man-to-man systems. This article deals with the distinctive features of profессиography of professionals' work in the man-machine and man-to-man systems. The author presents the design of profессиography for various professions which has three blocs: the profession's general characteristics, basic work operations and work conditions, and a psychogram. The author describes the psychograms of the representatives of each system: a medical practitioner as a representative of the man-to-man system and the air controller as a representative of the man-machine system.

The two systems are being compared according to ten items: 1) appearance requirements – higher in the man-to-man system than in the man-machine system; 2) physical health requirements - higher in the man-to-man system than in the man-machine system; 3) the nervous system has increased requirements for workers in both systems; 4) requirements for expressive voice exist in both systems; 5) both systems require quick reactions in emergencies; 6) requirements for subtle understanding of humans' inner life - higher in the man-to-man system, absent in the man-machine system; 7) both systems are characterized by the workers' ability to keep attention focused for a long time; 8) the man-machine system requires well-developed operative memory, while the man-to-man system (physician) needs well-developed acoustic and tactile memories; 9) both systems' workers are characterized by neatness and discipline; 10) the type of ideas - subjective in the man-to-man system and objective in the man-machine system.

The author pays special attention to the bank employees' profессиogram made up of four components: the profession's socio-economic characteristics, work characteristics, sanitary-hygienic characteristics, and the requirements for employees' psychological characteristics.

Keywords: profессиography, system, banking, analysis, comparison, man, technology, psychological characteristics, activity, diagram.

Відомості про автора

Кушніренко Катерина Олегівна, аспірант кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету, м. Київ, Україна.

Kushnirenko, Kateryna Olegivna, post-graduate student, dept. of psychology, Kyiv National University of Trade and Economics, Kyiv, Ukraine.

E-mail: Voronina_@bigmir.net

УДК 159.99

Лазос Г.П.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНІМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ З КРИМУ

Лазос Г.П. Особливості надання психологічної допомоги внутрішнім переселенцям з Криму. В статті наводиться узагальнення первинного досвіду надання психологічної допомоги внутрішньо переселеним особам. Розглядаються причини, що призвели до вимушеного переселення громадян України, визначені функції психолога у роботі з такою категорією постраждалих. Виділені та описані характерні психічні стани та особливості поведінки переселенців. У статті розкрито психолого-філософську теорію травми за Р. Рорадорпулос, яку покладено в основу технології надання психологічної допомоги постраждалим. Наведені загальні принципи групової роботи з переселенцями, ефективні методи і методики для роботи з травмою. Окреслені перспективи наступних досліджень.

Ключові слова: тимчасово переселені особи, переселенці, психологічна допомога, психічні стани, травма, групова психотерапія.

Лазос Г.П. Особенности предоставления психологической помощи внутренним переселенцам из Крыма. Статья посвящена обобщению первичного опыта предоставления психологической помощи внутренне переселенным лицам. Рассматриваются причины, которые привели к вынужденному переселению граждан Украины, определены функции психологов в работе с такой категорией пострадавших. Выделены и описаны характерные психические состояния и

особенности поведения переселенцев. В статье излагается психолого-философская теория травмы R. Papadopoulos и, созданная на ее основе технология оказания психологической помощи пострадавшим. Рассматриваются основные принципы групповой работы с переселенцами, эффективные методы и методики для работы с травмой.

Ключевые слова: временно переселенные лица, переселенцы, психологическая помощь, психические состояния, травма, групповая психотерапия.

Постановка проблеми. За даними Агентства ООН у справах біженців, станом на 1 вересня 2014 року кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні сягнула 259,471 тис. осіб. Також у звіті організації зазначається, що 243,896 тис. осіб внутрішніх переселенців походять зі східних областей України, а 15,845 тис. осіб – з Криму [1].

Проблема надання психологічної допомоги переселенцям не нова для світу, проте є зовсім новою і неопанованою для вітчизняних фахівців. Зазначимо, що наразі в Україні немає навіть усталеного терміна, який використовується щодо громадян України, які були вимушені тимчасово виїхати зі своїх домівок в інші області країни. Так, у літературних джерелах і офіційних документах, у повсякденній мові фахівців трапляються різні визначення цієї категорії осіб: тимчасово переселені особи, внутрішньо переміщені особи (ВПО), переселенці, вимушені мігранти, внутрішні біженці тощо. Зазначимо, що правозахисники наголошують на тому, що саме термін «внутрішньо переміщені особи» максимально відповідає міжнародній правовій практиці і має бути поширений в Україні. У своїй роботі та в даному тексті ми застосовуємо термін «переселенці» як синонім до юридичного терміна «внутрішньо переміщені особи».

З метою окреслення суб'єкта надання психологічної допомоги скористаємося визначенням Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН). Внутрішньо переміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визначений на міжнародному рівні державний кордон країни [1]. Уточнимо, що в сучасних українських реаліях причинами переміщення людей пов'язані із вчиненням щодо них та членів їхніх родин насильством, переслідуванням, військовими або терористичними діями, реальною загрозою бути переслідуваними за ознакою національної приналежності, віросповідання, мови, а також у випадках масового порушення соціального порядку чи захоплення територій проживання іншою країною.

Зрозуміло, що всім цим людям, які залишили домівки та рідну землю, роботу, родичів і друзів (близький соціум), необхідна психологічна допомога при адаптації до нових умов життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема надання психологічної допомоги біженцям, переселенцям чи їх психологічного супроводу не нова для світу, проте є зовсім новою і неопанованою для вітчизняних фахівців. Розглянемо сучасні існуючі підходи щодо цієї проблеми разом із первинними висновками нашого дослідження.

Мета статті полягає в узагальненні отриманого досвіду практичної роботи із переселенцями з Криму, а саме: визначити функції психолога, психічні стани переселенців, теоретико-практичну модель роботи з постраждалими.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Насамперед окреслимо коло функцій психологів, залучених до роботи з переселенцями. Як зазначає Г. У. Солдатова, що вивчала організацію та роботу відповідних психологічних служб в Росії, психолог, який працює з переселенцями, виконує насамперед функцію посередника між культурами і допомагає як суспільству, так і мігрантам [2]. На наш погляд, очевидно, для сучасної Росії (завдяки своїм особливостям) дуже актуальним є питання толерантного ставлення до власних (внутрішніх) мігрантів, а також подолання проблеми мігрантофобії. Вивчення ж досвіду західних фахівців, які давно працюють з проблемами мігрантів та біженців, показує, що окрім психологічної підтримки, допомога їм передбачає асиміляцію в нових культурних умовах та адаптацію до незвичних умов життя [3; 5; 7].

Наш власний досвід роботи з переселенцями дає змогу визначити наступні головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам: 1. Психологічна адаптація (опрацювання важких стресових станів; допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя; допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив); 2. Соціальна адаптація (допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища (місця переїзду)).

Як коментар до виділених функцій наведемо важливе спостереження, працюючи з переселенцями з Криму, ми взагалі не стикалися з проблемою мігрантофобії в нашому суспільстві, стосовно ж до переселенців із Сходу України, то ситуація є дещо складнішою, хоча і вона зовсім не має ознак мігрантофобії з боку суспільства.

Для того щоб ефективно організувати роботу з психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно мати чітке розуміння їхніх психічних станів, спричинених травматичною ситуацією.

Події, які примушують людей зриватись з місць, залишати свої домівки, настільки виходять за межі нормального життя, що переживаються як надзвичайно стресові для всіх, хто опинився в таких ситуаціях (незважаючи на те, чи від'їжджали вони через тривожні відчуття, чи через реальну загрозу життю під час розгортання військових дій). Психологи так само мають зважати на те, що переселенці опиняються в таких стресових умовах щонайменше декілька разів: до переселення, під час переселення і після свого переселення. Розглянемо загальні особливості психічних станів та пов'язані з ними проблеми у переселенців, що були спричинені їх вимушеним переміщенням.

Порушення в *афективній сфері*. Такого роду порушення могли виявлятися в «емоційному отупінні», стані пригніченості, роздратованості, похмурості, нездатності відчувати радість, любов, творчий підйом. Для переселенців були характерні відчуття безпорадності (особливо в перші два – три тижні). Загострювались внутрішньоособистісні конфлікти й кризи. Зазвичай, з'являлось почуття провини та сорому. Часто напади сильної провини призводили до проявів аутоагресії (самозвинувачення, самопокарання тощо). Під час індивідуальної роботи нами спостерігались прояви образи та замкненості, пов'язані з ідеєю про те, що їх ніхто не здатен зрозуміти (ніхто з психологів «не побував у їхній шкірі»). Так само спостерігались постійний неспокій, різноманітні страхи аж до параноїдальних думок. Описані афективні переживання часто викликають соматизацію у переселенців, і їхні симптоми проявляються у вигляді головного болю та розладів травлення.

Порушення у *когнітивній сфері*. У переселенців часто спостерігались погіршення пам'яті, концентрації уваги, виразна неухважність і забудькуватість. На початку роботи фіксувались амнезія щодо сумних подій і, навпаки, нав'язливі спогади, повтори. Часто переселенці розповідали про дуже явні (документальні), жахливі сни. Частими були скарги на безсоння, неможливість розслабитися, так звані «рвані сни». Запахи, музика, звуки, події – будь-що могло нагадати їм про травматичні ситуації. Звертала на себе увагу виразна внутрішня конфліктність щодо цінностей та ідеалів, головних уявлень про себе, світ, інших людей. Характерною була різка зміна життєвих засад: з оптимізму щодо майбутнього до безнадії та відчаю.

Зміни у *поведінці*. Звертали на себе увагу такі особливості поведінки переселенців, як непередбачуваність вчинків, надлишкова розгальмованість, немотивована пильність. Інколи навіть зовсім невинні стимули могли викликати агресивну афектацію або переляк. Виразною була алогічність і непослідовність у вчинках.

Підґрунтям цих поведінкових проявів, за нашими спостереженнями, є брак довіри (або втрата довіри до будь-чого/будь-кого). У місцях розміщення переселенців виникає багато конфліктів, мешканці живуть ізольовано, майже не спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра одне до одного, до психологів, до представників влади тощо. Частим способом зниження тривоги є алкоголь та інші хімічні речовини. Зазначені вище труднощі зі сном (тривожні сновидіння, «рваний сон») призводять до недосипання та знесилення на фізичному рівні, підсилюють роздратованість.

Як бачимо, описані психічні стани, що виникли внаслідок вимушеного переселення, схожі з основними симптомами реакції на стрес та на травму і можуть розвиватись у посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Очевидною є актуальність роботи з травмою, а першочерговим завданням – опрацювання травматичних переживань переселенців.

Існує багато теорій стосовно травми, її наслідків та шляхів їх долання (психологічних, психотерапевтичних, медичних, філософських) [4; 6; 7; 8]. З поміж них ми обрали для своєї роботи з переселенцями парадигму бачення травми та опрацювання її наслідків, яка видається нам перспективною у психологічній допомозі такого роду контингенту.

Отже, ми послуговувались ідеями відомого американського вченого R. Papadopoulos, викладених ним у його психолого-філософській теорії травми [8]. Розглядаючи етимологію терміна «травма», R. Papadopoulos акцентує увагу на тому, що цей термін походить від давньогрецького дієслова «teiro», що має дві конотації: 1) закарбування – закарбовувати; 2) відтирати, стирати щось. Таким чином, термін «травма» має два протилежних значення: у людей, які зазнали психологічної травми різного ступеня важкості внаслідок травматичних подій, може відбуватися процес закарбування травми, або вони можуть, навпаки, знаходити після пережитих подій нові сенси існування, підійти до так званого почуття відтворення (бо травма «втирає» попередні сенси, цінності, плани, рутину життя). Кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям має бути перехід до переосмислення травми, нового погляду на подальше життя, до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів.

У своїй роботі з переселенцями ми дотримувались саме цих ідей. Пропонуємо опис теоретичної моделі роботи з травмою внутрішньо переміщених осіб з Криму, створеної на основі теорії R. Papadopoulos та апробованої нами під час надання психологічної допомоги.

Спочатку зазначимо, що, з психологічної точки зору реакції на стресові і травматичні події, які призвели до переселення, можуть варіюватися залежно від цілої низки змінних, а саме:

- особистісної: історія життя (анамнез), психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, ригідність/лабільність, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта тощо;
- «соціального капіталу» (стосунки, наявність підтримки): сім'я (нуклеарна, розширена), спільноти (місцеві, етнічні, міжнародні);
- гендеру;
- фактичних обставин травматичних подій: очікуваність/неочікуваність подій, ізоляція, тривалість травматичної події, тривалість афектації;
- сенсу, що мають травматичні події: політичний, релігійний, ідеологічний тощо;
- досвіду схожих подій;
- існування надії – відсутність надії.

Зазначимо, що кожна з виділених змінних може зумовлювати реакцію на травматичну подію та процес її усвідомлення, а також на причини, що призвели до переселення. В цілому, як зазначає R. Papadopoulos, можна

виокремити наступні три великі групи можливих наслідків травми, що призвели до переселення: негативні, позитивні та нейтральні.

Негативна група наслідків. Звичайно, сама екстремальна подія і викликана нею психологічна травма можуть спричинити психічні розлади різного ступеня важкості. У наданні психологічної допомоги переселенцям важливо визначити ступінь важкості цих розладів. Згідно з R. Papadopoulos, ми пропонуємо застосовувати таку диференціацію:

1) звичайні людські страждання (ЗЛС) (ordinary human suffering (OHS)) – це найпоширеніша відповідь людини на трагедію в житті. Страждання не завжди спричиняє патологічний стан; страждання є частиною життя і не завжди є доцільним застосовувати фармакологію та патологізувати проблему людини;

2) травматичні психологічні реакції (ТПР) (distressful psychological reaction (DPR)) – це афект, який не завжди потребує уваги спеціалістів. Звичайна людська стійкість здатна подолати цей тип афекту.

3) психіатричні розлади (ПР) (psychiatric disorder (PD)). Найпоширенішим типом розвитку цього афекту є ПТСР, яке потребує професійного втручання як лікарів-психіатрів, так і психотерапевтів.

Позитивна група наслідків. Друга категорія можливих психологічних наслідків для переселенців стосується явищ, які зазвичай лежать у фокусі уваги саме психологічної/психотерапевтичної теорії і практики. Безперечно, існують люди, які не тільки “виживають” після нелюдських тортур і пережитих жорстких обставин зі значним ступенем цілісності, а ще й можуть психологічно зміцнюватися внаслідок безпосереднього впливу травматичних подій. Завдяки такій динаміці та психологічній трансформації ця категорія наслідків отримала назву *«розвиток, активований лихом»* [8]. До цієї групи зараховують усі позитивні зміни, які є прямим результатом пережитих страждань. Існує велика кількість людей, які завдяки переосмисленню своїх страждань змогли перетворити трагічний досвід на позитивні зміни, знайти нові сили та відчути потяг до прогресивного розвитку. Саме вивчення таких випадків вносить нові напрями у дослідження травми, розроблення її теорії, заперечує загальноприйнятну тенденцію фармакологізації та патологізації людських страждань. Приклад таких випадків забезпечує доказовий базис для «відтирання» («стирання») травматичних переживань (друге семантичне значення травми), тобто травма в таких випадках розглядається як категорія, що слугує очищенню від попередніх життєвих пріоритетів та забезпечує “чистий аркуш” для початку нового життя. Варто зазначити, що позитивний розвиток, *«розвиток, активований лихом»*, має тривалу історію дослідження, яку започаткували ще філософи і письменники давніх часів. В психології ці ідеї доповнили теорію травми досить пізно (переважно роботами К. Юнга та В. Франкла). В. Франкл на власному досвіді в’язня концтабору часів Другої світової війни продемонстрував всьому світу, як можна трансформувати свої страждання, надаючи їм сенс. Як свідчать дані літератури, останнім часом у дослідженнях теорії і практики травми ці ідеї починають переважати [3; 8; 9]. Наразі в літературі можна натрапити на багато термінів і визначень, які мають таке саме значення, що й *«розвиток, активований лихом»*: зростання, пов’язане зі стресом; розвиток, пов’язаний із кризою; посттравматичне зростання; позитивні перетворення внаслідок травми; страждання, що призвели до позитивної трансформації.

Що стосується переселенців, то, за нашим досвідом, дотримуватись такого напрямку психологічної допомоги достатньо важко, адже спочатку дуже складно зосередитись на позитивних результатах від тих травматичних подій, які спричинили переселення, повеніряння та труднощі на всіх щаблях існування. Однак, попри короткий проміжок часу нашої роботи можемо навести яскраві приклади саме такої трансформації травми.

Молодий лікар-татарин, який переселився разом з родиною з Криму, організував медичну службу в санаторії, де проживають переселенці. Згодом ця служба перетворилась на систему аптек і надання допомоги лікарів різного профілю, стала відома навкруги. Молодий лікар захопився цією справою, отримав не тільки цікаву роботу, а й визнання і авторитет серед переселенців і місцевих жителів.

Чоловік середнього віку, який був змушений виїхати з Криму, залишивши там свою родину, досить складно адаптувався до нових умов життя (постійно пригнічений стан, поганий сон, брак апетиту). Але згодом він почав опікуватись іншими, менш захищеними у соціальному і фізичному плані групами переселенців, став координатором громадської організації, а потім зайнявся політичною діяльністю і захистом прав переселенців, ставши досить відомою людиною.

Існує багато прикладів військових, які були вимушені залишити територію Криму, але не зрадили і залишились вірними присязі та змогли знайти себе під час АТО, їхні героїчні вчинки передаються з «уст в уста» і перетворюються ледь не на легенди.

Нейтральна група наслідків. Третій варіант виходу з кризової ситуації пов’язаний із актуалізацією психологічної стійкості. Стійкість – це термін, який у фізиці означає здатність тіла не змінювати свої властивості. Психологи пропонують у цьому випадку метафорично розглядати людину, родину або суспільство як еластичні утворення, які мають витримувати тиск і не змінювати свої основні цінності, сенси та здібності. До того ж, однією з найважливіших якостей людської стійкості є релятивний процес. За визначенням F. Walsh, це означає, що людина є більш стійкою, якщо вона включається у спільну взаємну підтримку людей один одному [10].

Більшість людей справді не потребують професійної допомоги, тому що багато проявів їхнього здорового функціонування залишаються незмінними та не залежать від подій, які змінили їхнє життя. І, як би пафосно це не звучало, справді прекрасно – бачити гідність і стійкість людського духу, які переважають, зміцнюються в жаклих умовах деградації, безпорадності, приниження, реального збитку та втрат.

Описані три варіанти розвитку наслідків травми у переселенців не виключають один одного. Важливо відстежувати під час роботи різні комбінації описаних проявів у динаміці і в хронологічному порядку. За нашими спостереженнями, при наданні психологічної допомоги переселенці, як правило, спочатку реагують негативно, через місяць–два – нейтрально, а згодом – позитивно.

У діагностуванні вимушених переселенців з Криму ми використовували «Решітку травми» (табл. 1).

Таблиця 1

Решітка травми (за R. K Papadopoulos)

Рівні локалізації порушення	Негативний ефект травми			Нейтральний ефект травми	Позитивний ефект травми
	Психіатричні розлади (ПР)	Травматичні психологічні реакції (ТПР)	Звичайне людське страждання (ЗЛС)	Стійкість, здатність відновлюватись	Розвиток, активований лихом
Індивідуальний					
Сімейний					
Общинний (на рівні громади)					
Суспільство/культура					

Ця таблиця заповнювалась щодо кожного переселенця, з яким ми працювали. По суті, «Решітка травми» допомагає робити первинну діагностику та відстежувати динаміку змін. Таблиця фіксує три основні групи реакцій на травматичний досвід (горизонтальні колонки), а також чотири рівні локалізації порушення (індивідуальність, сім'я, громада (община), суспільство/культура). Досвід роботи з переселенцями з Криму свідчить, що в діагностичній роботі важливо не лише визначити ступінь важкості психічного стану, але й зупинитись також на важливих для існування людини контекстах (сім'я, спільнота, культура/суспільство), адже залежно від них травматизація може відбуватися на різних рівнях і з різними наслідками. Так, наприклад, багато з представників кримськотатарської спільноти, які вимушені були переселитися до центральних областей України, переживають травму більше на культурному і соціальному рівні, маючи в історії свого народу трагічні події, пов'язані зі сталінською депортацією. Вони вже втрачали свою землю, і повторення такої втрати є основною травмою, яку вони переживають на екзистенційному рівні. Водночас перспектива заново будувати свій дім, впорядковувати своє життя на новому місці не викликає у них того трагізму, який відчутно проявляється в переселенців, що мають слов'янські етнічні корені. З огляду на це має правильно вибудовуватися психологічна допомога переселенцям. За допомогою таблиці психолог може визначити і відмітити рівень порушення та відповідний ефект травми, позначивши дату першої зустрічі, а при наявності очевидних змін внаслідок психологічної роботи – вносити нові відомості щодо зміни рівня чи ефекту для спостереження за динамікою цих змін.

Перейдемо до розгляду психологічної/психотерапевтичної роботи з переселенцями. Спочатку зазначимо, що в роботі з переселенцями ми дотримувались загальної моделі психологічного втручання при роботі з травмованими клієнтами. Попередньою фазою втручання є фаза стабілізації, головна мета якої – сприяння входженню травмованої людини у процес відновлення. Особа, що пережила травматичні події, обережно виводиться з початкового шокowego стану, стадії заперечення і лише потім підводиться до прийняття реальності свого травматичного досвіду. Лише після цього людина є готовою до психотерапії, якщо у ній є необхідність.

Світова практика надання психологічної допомоги переселенцям, біженцям та мігрантам свідчить, що існує багато підходів до виокремлення груп для психотерапевтичної роботи [5; 6]. Ми послуговувались наступним розподілом: групи дітей, групи дорослих, групи людей похилого віку; інколи окремо збиралися групи кримських татар; групи роботи з координаторами та волонтерами.

Як свідчить наш досвід надання психологічної допомоги переселенцям, групова робота – найефективніший метод роботи з даним контингентом постраждалих. Зазначимо, що здебільшого під час групової роботи переселенці проговорювали своє занепокоєння побутом, дуже рідко – майбутнім, вирішували конфліктні ситуації. Згодом групи набули більшої періодичності та цільності, стало психотерапевтичного формату. Окремо було проведено декілька груп з кримськотатарськими переселенцями з огляду на їхню культурну специфіку (вони були більш «закритими» емоційно, порівняно з іншими: з одного боку, було важливо їх інтегрувати до загальної спільноти переселених, з іншого боку, вони краще і безпечніше почувались у колі «своїх»).

Отриманий досвід проведення низки груп з переселенцями дозволяє виділити такі загальні принципи роботи групи¹:

1). Постійне утримання важливого контексту, про який йшлося в теоретичній моделі: ми розглядаємо переживання переселенців з Криму як екзистенційну проблему (інколи прірву), а не як патологічний стан.

2). Створення безпечного простору. Важливо відстежувати і підтримувати безпечний простір у групі протягом усього часу її роботи (дбайливе ставлення до кожного, один до одного; пояснення того, що відбувається; впевненість у конфіденційності; щирість). Дбайливе ставлення виявлялося, наприклад, у тому, що ми надавали вибір самому члену групи відповідати чи не відповідати на телефонний дзвінок під час зустрічі (адже у членів групи спостерігалась тривога з приводу родичів, що залишились в Криму; інколи були дзвінки зі служби зайнятості тощо). Так само ми пропонували їм самостійно формувати правила роботи групи (символічно ми бачили цей процес як *відновлення переселенцями контролю над своїм життям*) і обережно підказували деякі важливі моменти (наприклад, правило не виходити за межі приміщення, де проходить група без попередження та пояснень).

3). Утримання від травматизації. Особливо під час перших груп ми намагались стримувати сильну афектацію переселенців та подробиці їх розповідей про поневіряння і трагічні події. Оскільки група перебувала в досить тривожному стані, багато з учасників відчували провину, страх та сором за те, що з ними трапилось – важливо було їх стабілізувати. (Так, наприклад, коли жінка похилого віку почала розповідати про жахи підпалу її дверей «чемними людьми у зеленому» за те, що вона була активісткою опозиційної партії, члени групи, недослухавши, почали непокоїтись, плакати тощо).

4). Розвиток довіри одне до одного. Поряд зі створенням безпечного простору ми стежили за тим, щоб члени групи ставилися одне до одного шанобливо і обережно. Особливо пильними ми були під час розповідей про трагічні події, про мрії та фантазії тощо. Часто ми дозволяли собі деякі інформаційні блоки щодо важливості усіх процесів, які відбуваються в групі. Це помітно знижувало тривожність.

5). Постійне відстеження у групі динаміки та балансу сил, контролю тощо. Інколи групу важливо було контролювати з точки зору проявів афектації, інколи, навпаки, ми надавали більше свободи й можливості самопрояву.

6). Надання місця і простору для скарг. Коли група є достатньо згуртованою і безпечною, важливо надавати слово учасникам групи, охочим поскаржитися і поплакати. Розуміння того, що група – майже єдине місце, де можна жалітися, скаржитися і плакати, є дуже важливим етапом розвитку групи та психотерапевтичного процесу. При цьому психотерапевти (ведучі) мають особливо пильно стежити за зворотним зв'язком. Часто у деяких членів групи через власну специфіку опрацювання переживань такий формат викликає роздратування («скільки можна це чути», «ви вже казали про це», «днями нічого не роблять, тільки жаліються» і т. ін.).

7). Формування ідеї взаємної підтримки в групі переселенців: і в групі, і поза її межами вони є одне в одного, можуть і повинні допомагати і підтримувати одне одного (ідея релятивізму за F. Walsh [10]).

8). Фасилітація розв'язання проблем. Одним із прийомів під час роботи груп був мозковий штурм. За допомогою цього прийому ми залучали всіх учасників вирішувати актуальні проблеми, що час від часу виникали в учасників (на яку пропозицію щодо роботи пристати, як вирішити питання з сусідами в Криму, як знайти орендарів у залишені квартиру чи будинок тощо).

9). Створення перспективи подальшого *«розвитку, активованого лихом»* (переоцінка та рефлексія трагічного досвіду, асиміляція здобутків, орієнтація на ресурси, сильні сторони, постановка планів, розширення перспектив, підвищення самооцінки, інколи пошук нової місії). У цьому випадку ми застосовували багато діалогічних технік, елементи футуропрактики («Конструювання майбутнього»), символдраматичні мотиви «Будівництво будинку» (груповий образ), «Я – через 5 (10) років» (мовчазний образ).

10). Застосування творчих завдань та елементів арт-терапії. Група готувала колажі з різних тем («Джерела ресурсів», «Позитивні/негативні наслідки переселення» тощо). Застосовувались також мовчазні і групові образи з кататимно-імагінативної психотерапії («Безпечне місце», «Улюблена казка дитинства», «Подорож до невідомого місця»).

11). Навчання основним методам саморегуляції, боротьби зі стресом. Було створено банк ідей щодо ресурсів і різних способів саморегуляції. Також ми пропонували учасникам багато відповідних вправ (вправи і методики з тілесно-орієнтованої терапії – «Ключ Алієва»; І. Шульц (I. Schultz) аутогенне тренування або прогресивна м'язова релаксація; вправа «Уявні рухи – пальці рук»; різні дихальні вправи: квадратне дихання, вправа «Дихання через долоні» тощо).

Група сприяє набуванню навичок опікування себе, навичок спілкування, взаємної підтримки, згуртування сімей і спільнот.

12). Заохочення гумору в групі. За нашим досвідом, така форма розрядки не є проявом опору складним, непережитим переживанням, а скоріше допомагає вільнішому почуванню себе в групі, її згуртуванню (членів групи об'єднували однакові жарти), відволікає від важких думок і переживань.

1

Зазначимо, що описані принципи є першим результатом рефлексії практичного досвіду і у подальшому вони можуть змінюватися, доповнюватися тощо.

Висновки. Таким чином, підсумовуючи викладений матеріал, можемо зазначити, що психологічна допомога тимчасово переселеним особам повинна бути своєчасною та обов'язково комплексною. Власний досвід роботи з переселенцями з Криму дає змогу визначити головні функції психолога: допомога у психологічній та соціальній адаптації. Травматична ситуація переселення спричинила зміни у психічних станах людей, що змінили їх поведінку. Розуміння психічних станів переселенців визначає завдання психологічної роботи з ними: опрацювання та переосмислення травми, формування нового погляду на подальше життя, що призводить до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів. Свою ефективність доводить групова форми роботи з переселенцями, а метод символдрами, низка вправ для саморегуляції, вправи когнітивно-біхевіоральної психотерапії допомагають поступово опрацювати травматичні переживання.

Перспективи подальших досліджень. Незважаючи на те, що глибшої рефлексії отриманого практичного досвіду з цієї проблеми ще не існує з об'єктивних обставин (досить короткий проміжок часу), вважаємо, що робота з психологічної та соціальної адаптації переселенців, опрацювання складних переживань і надання допомоги із стабілізації психічних станів переселенців проводиться ефективно. Наразі сформовано загальні принципи надання психологічної допомоги переселенцям з Криму, триває дослідницька робота з апробації різних методик і технік, узагальнюється досвід колег – співробітників кризового медико-психологічного центру при Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України, психологів «Психологічної служби Майдану», західними науковцями, що є фахівцями в цій галузі.

Вважаємо, що подальший аналіз і узагальнення практики надання психологічної допомоги переселенцям, проведення спеціальних досліджень сприятимуть розробленню як теорії психологічної роботи з травмою і її наслідками у вітчизняних умовах, так і методичних і суто практичних аспектів надання допомоги постраждалим.

Список використаних джерел

1. Конфлікт в Україні змушує все більше людей залишати свої оселі. – [Електронний ресурс]. – <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1333-konflikt-v-ukrajini-zmushue-vse-bilshe-lyudej-zalishati-svoji-oseli>. – Назва з екрану.
2. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / [под ред. Г. У. Солдатовой]. – М. : Смысл, 2002. – 479 с.
3. Hárđi, L. Psychotherapy and psychosocial care of torture survivor refugees in Hungary / L. Hárđi, A. Kroo // *Torture Volume*. – No 21. – November, 2011. – P. 84–97.
4. Horowitz, M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / M. J. Horowitz, N., N. Wilner, N. Kaltreider, W. Alvarez // *Archives of General Psychiatry*. – 1980. – Vol. 37. – P. 85–92.
5. Kenneth, E. Miller. Rethinking a Familiar Model: Psychotherapy and the Mental Health of Refugees / Kenneth E. Miller // *Journal of Contemporary Psychotherapy*. – Vol. 29. – No. 4. – 1999. – P. 283–306.
6. Kira, I. Torture assessment and treatment: the wraparound approach / I. Kira // *Traumatology*. – 2002. – #8 (1). – P. 23–51.
7. Kristal-Andersson, B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work / B. Kristal-Andersson. – Department of Psychology, University of Lundt, 2000. – 370 p.
8. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / [edited by R. K. Papadopoulos]. – London : Karnac, 2002. – (Tavistock Clinic Series). – 356 p.
9. Park, C. Assessment and prediction of stress-related growth / C. Park, L.H. Cohen, R. Murch // *Journal of Personality*. – 1996. – # 64. – P. 71–105.
10. Walsh, F. *Normal Family Processes* / F. Walsh. – (Second edition). – New York: Guilford Press, 1993. – 365 p.
11. Zung, W.W.K. A Self-Raiting Depression Scale / W.W.K. Zung // *Archives of General Psychiatry*. – V. 12, Jan. – 1965. – P. 63–70.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Konflikt v Ukrajinі zmushuje vse bil'she ljudej zalishati svoji oseli. – [Elektronnij resurs]. – <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1333-konflikt-v-ukrajini-zmushue-vse-bilshe-lyudej-zalishati-svoji-oseli>. – Nazva z ekranu.
2. Psihologicheskaja pomoshh' migrantam: travma, smena kul'tury, krizis identichnosti / [pod red. G. U. Soldatovoj]. – M. : Smysl, 2002. – 479 s.
3. Hárđi, L. Psychotherapy and psychosocial care of torture survivor refugees in Hungary / L. Hárđi, A. Kroo // *Torture Volume*. – No 21. – November, 2011. – P. 84–97.
4. Horowitz, M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / M. J. Horowitz, N., N. Wilner, N. Kaltreider, W. Alvarez // *Archives of General Psychiatry*. – 1980. – Vol. 37. – P. 85–92.
5. Kenneth, E. Miller. Rethinking a Familiar Model: Psychotherapy and the Mental Health of Refugees / Kenneth E. Miller // *Journal of Contemporary Psychotherapy*. – Vol. 29. – No. 4. – 1999. – P. 283–306.
6. Kira, I. Torture assessment and treatment: the wraparound approach / I. Kira // *Traumatology*. – 2002. – #8 (1). – P. 23–51.
7. Kristal-Andersson, B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work / B. Kristal-Andersson. – Department of Psychology, University of Lundt, 2000. – 370 p.
8. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / [edited by R. K. Papadopoulos]. – London : Karnac, 2002. – (Tavistock Clinic Series). – 356 p.
9. Park, C. Assessment and prediction of stress-related growth / C. Park, L.H. Cohen, R. Murch // *Journal of Personality*. – 1996. – # 64. – P. 71–105.
10. Walsh, F. *Normal Family Processes* / F. Walsh. – (Second edition). – New York : Guilford Press, 1993. – 365 p.
11. Zung, W.W.K. A Self-Raiting Depression Scale / W.W.K. Zung // *Archives of General Psychiatry*. – V. 12, Jan. – 1965. – P. 63–70.

Lazos, G.P. The distinctive features of psychological support to internal migrants from the Crimea. Rendering psychological support to the displaced people is a new and unfamiliar challenge to Ukrainian psychologists. People who were forced to leave their homes, jobs, relatives, and friends are in a great need of psychological help in adapting to new living conditions. The article synthesizes the counselors' initial experience in providing psychological support to internal migrants from the Crimea. The author's personal work experience with immigrants from the Crimea helps identify the following key functions of the psychologist: 1) psychological adaptation (handling heavy stress conditions, help in adaptation to changes and return to life, help in the experience assimilation and integration, and creation of new life prospects); 2) social adaptation (help to temporary immigrants in adapting to their new environments). The traumatic situations of relocation caused changes in people's mental states, which affected their emotional and cognitive conditions and eventually changed their behaviors. Thus, the immigrants experience depression, irritability, emotional dullness, and recurrent depressive episodes. The cognitive changes are characterized by poor memory and concentration, low attention, and forgetfulness. The migrants' behaviors are often unpredictable, illogical, uncontrolled, and unmotivatedly vigilant. Understanding of immigrants' mental states determines the content of psychological assistance to them. The main idea of this assistance which is based on the R.Popadopoulos' psychological and philosophical theory of trauma, is the psychologists' work to diminish the clients' traumatic experiences, change their attitudes towards the traumas, form their new views of the future life, which leads to their setting new goals, determining new values and meanings, as well as finding the appropriate resources.

Effective in dealing with immigrants appeared to be a group work. Further analysis and synthesis of practical work as well as new investigations will improve the psychological assistance given to this group of clients.

Keywords: temporarily displaced persons, migrants, psychological assistance, mental states, trauma, group psychotherapy.

Відомості про автора

Лазос Гелена Петрівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Lazos Gelena, PhD, researcher, Laboratory of counselling psychology and psychotherapy, G.S. Kostyuk Institute of psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: lazos.gelena@yahoo.com

УДК 159.922.4:159.923.2

Левус Н.І.

ПРОЯВИ ЕТНОІДЕНТИЧНОСТІ У СТАВЛЕННІ ДО ПРЕДСТАВНИКІВ ВЛАСНОЇ ТА ІНШИХ ЕТНІЧНИХ ГРУП

Левус Н.І. Прояви етноідентичності у ставленні до представників власної та інших ідентичних груп. У статті висвітлено становлення етнічної ідентичності як виокремлення себе серед інших етнічних груп та формування певного ставлення до них. Виділено різні форми етнічної ідентичності: нейтральну, з тенденціями до позитивної та негативної, що проявляються у ставленні до представників інших етносів. Здійснено порівняння відмінностей в осіб, які демонструють певний тип етноідентичності та етнотолерантності. Досліджено соціальну дистанцію, яку встановлюють ці досліджувані із представниками власної та інших етнічних груп. Виявлено, що рівень соціальної дистанції залежить від етнічної толерантності, базованої на етнічному самовизначенні.

Ключові слова: етнічна ідентичність, етнічна толерантність, соціальна дистанція, етнічне ставлення, етнос, народ, етнічне самовизначення.

Левус Н.И. Проявления этноидентичности в отношении к представителям собственной и других этнических групп. В статье рассматривается становление этнической идентичности как выделение себя среди других этнических групп и формирование определенного отношения к ним. Определены различные формы этнической идентичности: нейтральная, с тенденциями к позитивной и негативной, проявляющиеся в отношении к представителям других этносов. Проведено сравнение различий у лиц, которые демонстрируют определенный тип этноидентичности и этнотолерантности. Исследована социальная дистанция, которую устанавливают эти лица с представителями собственной группы и других этнических групп. Обнаружено, что уровень социальной дистанции зависит от этнической толерантности, базирующейся на этническом самоопределении.

Ключевые слова: этническая идентичность, этническая толерантность, социальная дистанция, этническое отношение, этнос, народ, этническое самоопределение.

Постановка проблеми. Етнос існує насамперед завдяки самосвідомості його членів, їх самоототожненню з культурою своєї етнічної групи. Отже, кожен індивід є етнічним, по-перше, об'єктивно (в силу народження), а по-друге, суб'єктивно, свідомо, оскільки визнає себе частиною того чи іншого етносу, ідентифікує себе з ним. Через ідентифікацію, ціннісні орієнтації, традиції, етнічна сутність проявляється конкретніше, ніж через об'єктивні чинники. Саме етнічна ідентичність допомагає людям вистояти, зберегти свою мову, культуру, етнічну самобутність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Єдиний процес диференціації та ідентифікації призводить до формування соціальної ідентичності. За визначенням А. Теджфела, «соціальна ідентичність – це та частина Я-концепції індивіда, яка виникає з усвідомлення свого членства в соціальній групі (або групах) разом з ціннісним та емоційним значенням, що надається цьому членству» [6, 66–67]. Додамо, що в загальному значенні соціальна ідентичність є результат процесу порівняння своєї групи з іншими соціальними спільнотами.