

ПРО МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

ABOUT THE METHODS AND TECHNIQUES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF YOUNG PEOPLE AS A CONSEQUENCE OF WAR

З кожним днем кількість людей, які відчують наслідки війни для свого психічного здоров'я, зростає. Звикання до постійного перебування в умовах війни негативно впливає на психічне здоров'я. Сьогодні одним з важливих завдань є психологічна реабілітація людей, адже збереження психічного здоров'я українців – головна умова відродження країни. Будь-яка війна є деструктивним явищем, що залишає глибокі сліди не тільки в суспільній свідомості, а й у психіці кожного її учасника. Через це виникає потреба у визначенні оптимальних методів та технік реабілітаційної роботи з молоддю. Базовим способом соціально-психологічної реабілітації в складних життєвих умовах є зміна ставлення до травматизації з простого, негативного на складне, полівалентне, що передбачає високу ймовірність посттравматичного зростання. Метою дослідження є вивчення впливу соціально-психологічної реабілітації молоді внаслідок війни. Методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічних джерел з досліджуваної проблеми, узагальнення та систематизація даних; емпіричні – методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва. Вибірku дослідження склали 50 осіб (внутрішньо переміщені, віком від 22 до 32 років). У ході дослідження був виявлений такий взаємозв'язок: чим більше молодь прагне до реалізації своїх творчих можливостей, внесення змін у всі сфери свого життя, здатна ставити перед собою цілі в майбутньому, тим більше вона виявляє інтерес до життя, задоволена своїм життям та здатна позитивно оцінити пройдений відрізок життя. Отже, у процесі соціально-психологічної реабілітації молоді доцільно приділяти увагу розвитку креативного потенціалу, який допоможе їм по-новому осмислити пережитий ними посттравматичний досвід, знайти нові смисложиттєві перспективи та цінності. До методів корекції посттравматичних станів можна віднести такі: метод раціональної психокорекції, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції, методи особистісно орієнтованої психокорекції.

Ключові слова: реабілітація, молодь, методи, техніки, війна, стрес, смисложиттєві орієнтації, термінальні цінності.

Every day, the number of people experiencing consequences for their mental health is increasing. Getting used to being constantly in war conditions has a negative impact on mental health. Today, one of the important tasks is the psychological rehabilitation of people. After all, preserving the mental health of Ukrainians is the main condition for the revival of the country. Any war is a destructive phenomenon that leaves deep traces not only in the public consciousness, but also in the psyche of each of its participants. Because of this, there is a need to determine the optimal methods and techniques of rehabilitation work with young people. The basic way of socio-psychological rehabilitation in difficult life conditions is to change the attitude towards traumatization from a simple, negative one to a complex, polyvalent one, which implies a high probability of post-traumatic growth. The purpose of the study is to study the impact of social and psychological rehabilitation of youth as a result of the war. Research methods: theoretical – analysis of psychological sources from the researched issues, generalization and systematization of data; empirical – M. Rokych's "Value orientations" method, D. O. Leontiev's "Meaning life orientations test" method. The research sample consisted of 50 people (internally displaced persons, aged 22 to 32).

In the course of the study, the following relationship was revealed: the more young people strive to realize their creative potential; making changes in all areas of your life; is able to set goals for herself in the future, the more she shows interest in life; she is satisfied with her life and is able to positively evaluate the past part of her life. Therefore, in the process of socio-psychological rehabilitation of young people, it is advisable to pay attention to the development of creative potential, which will help them to rethink their post-traumatic experience, to find new meaningful life perspectives and values. Methods of correction of post-traumatic conditions include: method of rational psychocorrection, psychological debriefing, methods of mental self-regulation, methods of personality-oriented psychocorrection.

Key words: rehabilitation, youth, methods, techniques, war, stress, meaningful life orientations, terminal values.

УДК 364-786-053.2-053.6:355.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.27>

Міщенко М.С.

к. психол. н., доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Вступ. Війна здійснює різноманітний вплив на психіку, особистість та поведінку молоді. Проте війна більше «спеціалізується» на тому, щоб ламати, а не творити. На жаль, людська істота дуже вразлива перед потужними стрес-факторами війни (небезпека, смерть рідних, поранення, інвалідність, участь у жорстокому насильстві, новизна та несподівана зміна подій, зміна місця проживання та ін.).

Результатом реагування психіки молоді на війну є стрес, психічна травма, постстресовий синдром. Наслідки можуть мати різні ступені тяжкості і можуть виражатися у вигляді стану дискомфорту, а більш складні у різних соматичних захворюваннях. Найтяжчі наслідки виявляються у порушеннях особистості аж до її руйнування. Сучасна психологічна наука має певні знання, що спираються на результати досліджень вченими психіки людини

в екстремальній ситуації. Прикладною стороною цих знань виступають методи та методики, що застосовуються під час організації та проведення психологічної корекції та реабілітації молоді.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу соціально-психологічної реабілітації молоді внаслідок війни.

Завдання дослідження: 1) розкрити методи та техніки соціально-психологічної реабілітації молоді внаслідок війни; 2) вивчити смисложиттєві орієнтації та термінальні цінності молоді.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань ми використали такі методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічних джерел з досліджуваної проблеми, узагальнення та систематизацію даних; емпіричні – методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибір конкретних методик та технік повинен визначитися глибиною та змістом стресових порушень у молоді, динамікою їх розвитку. Якщо застосовувана методика не досягає бажаного результату, треба використовувати іншу методику, інші технічні прийоми [3].

У роботі з молоддю можуть бути використані такі психокорекційні методи посттравматичних станів [4; 5].

1. Метод раціональної психокорекції. У його основі лежить логічне, доступне розумінню людини трактування характеру та причин виникнення травматичного стресу. Основними методами тут є роз'яснення, логічна аргументація, навіювання, емоційний вплив авторитету.

Мета психокорекційної роботи полягає у роз'ясненні людині характеру, причин, механізмів постстресових станів для того, щоб переконати її, що такі стани є нормальною, природною реакцією людини на ненормальні обставини.

2. Дебрифінг стресу критичних ситуацій (так званий психологічний дебрифінг) описаний В. А. Конторовичем як екстремальна робота з посттравматичними стресовими розладами. Дебрифінг проводиться з групами, що складаються з п'ятнадцяти учасників, які спільно пережили подію, що психотравмує. Дебрифінг проводиться протягом найближчих сорока восьми годин після закінчення події з метою корекції психічного стану та попередження розвитку синдрому посттравматичного стресу.

Завданнями дебрифінгу є:

- надання можливості кожному учаснику висловити свої переживання та реакції та оцінити їх характер у групі;
- організація психологічної підтримки кожного учасника групою;

- мобілізація особистісних ресурсів, спрямованих на подолання стресу, створення умов для самовираження та набуття впевненості в собі.

А. Г. Караяні наголошує, що дебрифінг допомагає краще зрозуміти природу травматичного стресу, його симптоми, опанувати способи ефективного його подолання, запобігти можливості виникнення відстрочених негативних наслідків пережитого стресу [2].

3. Методи психічної саморегуляції. Особливо потрібні на ранніх етапах розвитку травматичного стресу такі методи саморегуляції, як нервово-м'язова релаксація, гіпносу-гестивна терапія з елементами саморегуляції, аутогенне тренування. Методи саморегуляції ефективні, коли спостерігаються симптоми порушення балансу вегетативної нервової системи, саме це можуть бути порушення сну, загальна м'язова скованість, тремор кінцівок, головний біль тощо [2].

4. Методи особистісно орієнтованої психотерапії. Її основою є положення про те, що людина сама відповідальна за зроблений вибір. Якщо вона обирає шлях бути нещасною і жити у минулому, то це її право. При такому підході основна мета психотерапії полягає у зміні ставлення дітей та молоді до наявності в їх житті психотравмуючої ситуації [1].

Практика показує, що для вирішення проблем молоді є оптимальними принципи гуманістичної психотерапії, клієнтоорієнтованого підходу К. Роджерса, логотерапії В. Франкла. Крім того, використовуються різні методи та техніки психодинамічної, поведінкової, когнітивної, гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, терапії мистецтвом та творчим самовираженням, транзакційного аналізу, психодрами тощо.

У цьому всі психотерапевтичні підходи, на думку І. В. Вдовиної, спрямовані:

- на усвідомлення та осмислення тих подій, які спричинили актуальний психічний стан;
- на відреагування переживань, пов'язаних із спогадами про психотравмуючі події;
- на прийняття того, що трапилося, як невід'ємної частини життєвого досвіду;
- на актуалізацію контролю поведінки, необхідної для подолання негативних наслідків стресу та адаптації до внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності, що змінилися [6].

Після початкових етапів індивідуальної психотерапії рекомендується розпочати проведення групових форм психотерапії. Їх психотерапевтичними цілями є:

- емоційна стимуляція, соціальна активація та налагодження комунікацій;
- вироблення адекватних стереотипів поведінки, тренування спілкування та підвищення соціальної впевненості в собі;

- досягнення правильного уявлення про хворобу і порушення поведінки, корекція установок і відносин, оптимізація спілкування;

- розкриття змістовної сторони психологічного конфлікту, зміна системи відносин та вироблення адекватних форм психологічної компенсації.

Г. В. Старшенбаум виділяє такі показники щодо групової кризової психотерапії, як:

- виражена потреба у психологічній підтримці та практичній допомозі, у встановленні значимих відносин замість втрачених;

- необхідність створення оптимістичної життєвої перспективи, розробки та випробування нових способів адаптації;

- готовність обговорювати свої проблеми у групі, розглядати та сприймати думки учасників групи з метою терапевтичної перебудови, необхідної для вирішення стресової ситуації та профілактики її рецидиву у майбутньому [1].

Основне значення у груповій психотерапії надається таким чинникам, як згуртованість, емоційна підтримка, універсальність, ідентифікація, самовладання та емоційне реагування в групі.

Групи є переважно відкритими, тобто на місце клієнтів, що закінчили реабілітацію, приходять нові. Відкритість групи допомагає створенню в клієнтів оптимістичної тимчасової перспективи, навчає конструктивним способам адаптації, пізнання себе та інших, дає знання причин хворобливих розладів, забезпечує формування ефективніших когнітивних схем. У той час як у традиційній груповій психотерапії забороняється обговорювати за межами групи те, що відбувається на заняттях у групі, у групах дітей та молоді, навпаки, заохочується спілкування учасників групи поза заняттями, їх подальша соціалізація.

Основним методом групової кризової психотерапії є, на думку Ю. М. Шаніна, проблема дискусія біографічної та тематичної спрямованості.

У наступній груповій психотерапії важливу роль починають відігравати тренінгові методики рольового тренінгу з використанням поведінкових процедур, психодрама з розігруванням рольових ситуацій.

У фазі закінчення групової кризової психотерапії узагальнюються терапевтичні досягнення клієнта, підкріплюється його впевненість у можливості реалізувати намічені ним плани.

У роботі з молодими людьми, які отримали поранення, інвалідність, можуть використовуватися методи як групової, так і індивідуальної психотерапії. Найбільш ефективною, на думку А. Г. Караяні, є така програма.

1. Встановлення психотерапевтичних відносин. Наступна психореабілітаційна робота має будуватися з урахуванням встановлення

теплих, дружніх і підтримуючих терапевтичних відносин.

2. Робота з болем. Зняття болючих відчуттів. Основними методами цієї роботи є техніки НЛП, тілесно орієнтована психотерапія, медитація, релаксаційні техніки.

3. Робота зі страхами:

- робота з властивими всім страхами (за своє життя перед операціями, за своє життя у майбутньому, зі страхом майбутнього нового болю при перев'язках та операціях, зі страхом ампутації та неможливості подальшого повноцінного існування, майбутньої інвалідності);

- з індивідуальними страхами (зі страхом бути вбитим під час сну, зі страхом заснути через кошмарні сни, які повторюються, зі страхом переслідування).

Основними методами роботи тут є техніка НЛП та тілесно орієнтована психотерапія.

4. Відновлення сенсу життя для тих, у кого немає бажання жити, фрустрованих, депресивних поранених. Можливі методи – духовна практика та логотерапія.

5. Набуття нового сенсу життя. Прийняття пораненими сенсу їхньої бойової діяльності та загибелі друзів. Методи – логотерапія, казкотерапія, бібліо- та кінотерапія [5].

Для вирішення завдань соціально-психологічної реабілітації необхідним є, як наголошує у своїй роботі Т. І. Єрьоміна, навчання дітей та молоді методам психічної саморегуляції та практичне застосування їх у психотерапевтичних цілях [2].

У процесі здійснення соціально-психологічної реабілітації молоді в умовах війни було виявлено, що однією з найгостріших проблем є переживання больових відчуттів. У ході роботи з усунення больових відчуттів були практично апробовані такі методики, як «малюнок болю», «образ болю», «перевантаження», «контекст» тощо.

Методика «малюнок болю» передбачає в момент ескалації больового відчуття детальне зображення образу болю на папері. Відволікання уваги від больового відчуття є в даній методиці психологічним механізмом купірування болю.

Методика «образ болю» передбачає роботу із субмодальностями – якостями образу болю. Для цього проводиться послідовна зміна таких якостей образу болю, як температура, колір, матеріал, від неприємних до приємних. На останньому етапі рекомендується уявити сам біль. Наприклад, у вигляді повітряної кулі, що відлітає від болючого місця [6].

Методика «контекст» передбачає уявлення такого контексту переживання болю, у якому людина перестає про нього думати. Наприклад, при переживанні больового відчуття можна уявити ситуацію надзвичайної небезпеки (поява в кімнаті тигра). При проведенні

цієї методики важливо рефлекторно закріпити (заякорити) больове відчуття з ситуацією небезпеки [6].

Методика «перевантаження» передбачає під час переживання болю детального опису всіх предметів, що знаходяться в приміщенні, послідовно переміщаючись з кута в кут кімнати. Також дітей та молодь можуть часто турбувати нічні кошмари, для них є характерними розлади сну, пов'язані з труднощами засинання та частими пробудженнями. Для позбавлення від нічних кошмарів можна застосовувати такі методи, як «малюнок сну», «розповідь про сон», «діалог зі сном», «модифікація сну», «завершення сну» та ін.

Головним психокорекційним механізмом у цих методах є інсайт, а саме вихід на розуміння функції сну, його визнання та прощання з ним.

Методика «малюнок сну» полягає у детальному промальовуванні сну та розумінні його з позиції художника.

Методика «розповідь про сон» передбачає детальну вербалізацію сну з виходом розуміння його місії у житті людини.

Методика «модифікація сну» полягає в такій зміні деталей сну, яка робить його нетравмучим. Наприклад, накладення на сон заспокійливої музики.

Методика «завершення сну» передбачає таке його уявне закінчення, яке вирішує психологічну проблему. Наприклад, клієнта просять уявити, що його сон насправді – зйомка фільму, яка успішно завершена.

Отже, методики саморегуляції станів спрямовані на формування адекватних внутрішніх засобів, що дозволяють дітям та молоді здійснити спеціально спрямовану діяльність щодо зміни свого стану та подолання наслідків посттравматичного стресу. За змістом і спрямованістю ці методи є формами активного самовпливу.

Таким чином, сучасна медицина та психологічна наука можуть запропонувати великий вибір технік та методик психотерапевтичної та психологічної допомоги дітям та молоді внаслідок війни. До них можна віднести методи корекції посттравматичних станів, зокрема метод раціональної психокорекції, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції, методи особистісно орієнтованої психокорекції.

Групова психотерапія також може розглядатися в рамках соціально-психологічної реабілітації як один з основних методів надання психологічної допомоги особам, які перенесли психотравмуючий стрес на війні. У ході соціально-психологічної реабілітації, можливо, саме робота з розвитку емоційної сфери допоможе дітям та молоді виявити інтерес до себе як до творців свого життя, здатних отримувати від нього моральне задоволення.

Проблема реабілітації та в цілому соціальної та психологічної роботи з молоддю внаслідок війни є надзвичайно актуальною. Така робота ґрунтується не тільки на медичних, а й на соціально-психологічних дослідженнях, коло яких з питань комплексної реабілітації на даний момент дуже обмежене.

У вирішенні завдань психологічної реабілітації молоді довела свою ефективність робота з навчання методам психічної саморегуляції. Як психологічні наслідки психотравмуючого стресу часто спостерігаються симптоми порушення балансу вегетативної нервової системи. Характерні симптоми такі: порушення сну, тремор кінцівок, головні болі, неприємні відчуття у шлунку, загальна м'язова скутість тощо.

У роботі вивчалися смисложиттєві орієнтації та термінальні цінності молоді і їх зміна під час соціально-психологічної реабілітації.

На початку дослідження для молоді характерні були труднощі формування мети в майбутньому, тимчасова перспектива, пов'язана з сьогоdnішнім або вчорашнім днем, зниження віри у свої сили контролювати події свого життя, відсутність високої професійної значущості життя та схильності концентруватися на відносинах. Освіта, навчання, хобі не є для них такими ж значущими життєвими сферами.

Соціально-психологічна реабілітація сприяла формуванню тимчасової перспективи, здатності ставити перед собою цілі в майбутньому, підвищенню значущості цінностей розвитку себе та своїх досягнень, що виявляються у зацікавленості у своєму особистісному потенціалі та можливостях його розвитку, прагненні планувати своє життя задля досягнення конкретних результатів.

Також соціально-психологічна реабілітація сприяла підвищенню значущості суспільної сфери життя та своїх захоплень. Це проявляється у підвищенні інтересу до суспільно-політичного життя та можливості брати в ньому активну участь, у підвищенні значущості своїх інтересів та захоплень.

Висновки. Сьогодні сучасна медицина та психологічна наука можуть запропонувати великий вибір технік та методик психотерапевтичної та психологічної допомоги. До них можна віднести методи корекції посттравматичних станів (метод раціональної психокорекції, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції, методи особистісно орієнтованої психокорекції). Групова психотерапія також може розглядатися в рамках соціально-психологічної реабілітації як один з основних методів надання психологічної допомоги особам, які перенесли психотравмуючий стрес.

Для проведення ефективної реабілітації необхідна організація комплексу реабілітаційних заходів, представлених формами роботи

медичної та соціально-психологічної реабілітації на базі реабілітаційного центру.

У ході дослідження був виявлений такий взаємозв'язок: чим більше молодь прагне до реалізації своїх творчих можливостей, внесення змін у всі сфери життєдіяльності, здатна ставити перед собою цілі в майбутньому, тим більше вона виявляє інтерес до певної діяльності, задоволена та здатна позитивно оцінити пройдений відрізок життя, тому у процесі соціально-психологічної реабілітації молоді доцільно приділяти увагу розвитку креативного потенціалу, який допоможе людям по-новому осмислити пережитий ними посттравматичний досвід, знайти нові смисложиттєві перспективи та цінності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психогени в екстремальних умовах / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак, В. П. Щукин. Москва : Медицина, 2011. 215 с.
2. Мульована М. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Вісник Чернігівського національного технологічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. № 10 (14). С. 114–116.
3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? / за заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1VYNof-k_prdhu10-OB0-cM3c8qFBWnpk/view
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. Том 3. 236 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос. 2015. 207 с.
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.