

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Війна в Україні актуалізувала проблему психологічної реабілітації та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Кризові умови життєдіяльності таких громадян призводять до зростання кількості стресових і травматичних ситуацій. У статті зазначається, що в значній кількості внутрішньо переміщених осіб, які пережили евакуацію, утрату близьких, рідних людей, проблеми у сфері психічного здоров'я виникатимуть не відразу, а можуть з'явитись через певний проміжок часу. Наголошено, що ці проблеми проявляються не тільки як посттравматичний стресовий розлад, а й у формі депресії, тривоги, гніву, порушенні самоконтролю. Зазначено вимагає оперативного оцінювання їхнього стану, пояснення й донесення необхідної інформації про деструктивний вплив травми на психічне здоров'я та своєчасного проведення всіх можливих заходів психологічної реабілітації задля поліпшення якості життя, що є інтегральною характеристикою ефективності соціально-психологічної адаптації переміщених осіб. Зазначається, що реабілітаційні інтервенції пом'якшують негативні психічні стани, формують активну позицію щодо подолання труднощів соціально-психологічної адаптації. Орієнтація на якість життя визначає зміст та інтенсивність реабілітаційних впливів. Психологічна реабілітація передбачає врахування як характеру отриманої травми, так і природи особистості, її життєвої історії, значущого оточення, наявного потенціалу. Зазначається, що важливим завданням психологічної реабілітації внутрішньо переміщених осіб є оптимізація психологічних ресурсів життєстійкості. Наголошується, що завдяки життєстійкості людина стає здатною більш ефективно використовувати ресурси структурування й моделювання власного майбутнього. Щоб ефективно відновитися після пережитих травматичних подій і повернутися до мирного життя внутрішньо переміщені особи мають упоратися з емоційними переживаннями, подолати тривожне сприйняття світу. Профілактику вторинної травматизації важливо провадити на основі психоедукації. Психологічна реабілітація спрямовується на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) ресурсів особистості й соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: психологічна реабілітація, внутрішньо переміщені особи, кризова ситуація, соціальна адаптація, психологічний ресурс, життєстійкість, психокорекція,

арттерапія, психоедукація, деструктивні психічні стани, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад.

The war in Ukraine actualized the problem of psychological rehabilitation and social adaptation of internally displaced persons. Crisis living conditions of such citizens lead to an increase in the number of stressful and traumatic situations. The article notes that a significant number of internally displaced persons who have survived evacuation, the loss of loved ones, mental health problems will not arise immediately, but may appear after a certain period of time. It is emphasized that these problems manifest not only as post-traumatic stress disorder, but also in the form of depression, anxiety, anger, and impaired self-control. This requires prompt assessment of their condition, explanation and delivery of the necessary information about the destructive impact of trauma on mental health and timely implementation of all possible psychological rehabilitation measures to improve the quality of life, which is an integral characteristic of the effectiveness of social and psychological adaptation of displaced persons. It is noted that rehabilitation interventions alleviate negative mental states, form an active position in overcoming difficulties of social and psychological adaptation. Orientation to the quality of life determines the content and intensity of rehabilitation effects. Psychological rehabilitation involves taking into account both the nature of the trauma received and the nature of the individual, his life history, significant environment, and available potential. It is noted that an important task of psychological rehabilitation of internally displaced persons is the optimization of psychological resources of vitality. It is emphasized that thanks to vitality, a person becomes able to more effectively use the resources of structuring and modeling his own future. In order to effectively recover from experienced traumatic events and return to a peaceful life, internally displaced persons must cope with emotional experiences and overcome their disturbing perception of the world. It is important to conduct secondary trauma prevention on the basis of psychoeducation. Psychological rehabilitation is aimed at restoring lost (disrupted) mental functions, optimal working capacity, social activity, restoration (correction) of personal resources and social adaptation of internally displaced persons.

Key words: psychological rehabilitation, internally displaced persons, crisis situation, social adaptation, psychological resource, resilience, psychocorrection, art therapy, psychoeducation, destructive mental states, psychological trauma, post-traumatic stress disorder.

УДК 159.9.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.23>

2024.58.23

Кириченко Т.В.

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти

Університет Григорія Сковороди

в Переяславі

Вступ. Кризові ситуації сьогодення стосуються не тільки військовослужбовців, а й значної кількості різних категорій населення. Ситуація, у якій опинилася наша країна, є складною, непередбачуваною, загрозливою для життя. Особливо вразливою категорією цивільного

населення є внутрішньо переміщені особи, які в результаті переїзду втратили значні матеріальні ресурси й переживають наслідки психологічної травми різного ступеня тяжкості.

Згідно з нормативними документами, внутрішньо переміщеною особою є «громадянин

України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [4].

Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) зазнали й зазнають значних утрат, але втрати рідних і близьких людей є найболючішими. Основне завдання психологів сьогодні – надати своєчасну допомогу постраждалим і сприяти їхній психологічній реабілітації та соціальній адаптації [5].

Психологічна реабілітація та соціальна адаптація – взаємопов’язані поняття, адже мають спільні цілі – це допомогти особі пристосуватися до середовища, відновити психічне здоров’я. Якщо ми говоримо про соціальну адаптацію ВПО, то варто урахувати, що такі особи покинули й/або втратили житло, роботу, зв’язки з рідними та близькими [10].

Починати життя на новому місці – це неабиякий виклик для кожної людини, пов’язаний із чималим психологічним навантаженням. Адаптація до нових умов стала серйозним випробуванням для ВПО.

Найбільший тягар лягає при цьому на плечі жінок, адже найчастіше саме вони з різних причин виїжджають на підконтрольну Україні територію і змушені повністю брати на себе турботу про родину – дітей, літніх родичів, а часто й про матеріальне забезпечення [11].

Для здійснення якісної психологічної реабілітації для осіб, що зазнали вимушеного переселення, необхідно насамперед урахувати їхні нагальні потреби, а саме:

- перебування в постійному стресі внаслідок втрати;
- підвищена тривожність і страх через невпевненість у майбутньому;
- фіксація на втратах та обмеження комунікативних зв’язків [9].

Варто зазначити, що допомога вимушеним переселенцям зазвичай зводиться до забезпечення одягом, продуктами, житлом, а менше уваги надається психологічній допомозі. Психологічна підтримка – до різних масових заходів, семінарів, із вислуховування скарг і претензій [7; 8]. Організуючи психологічну допомогу ВПО, спочатку потрібно забезпечити їхні базові потреби, зокрема потреби в безпеці, лише потім можна вирішувати завдання психологічного супроводу. Основна психологічна допомога полягає в сприянні адаптації до нових умов життєдіяльності й подоланні деструктивних наслідків пережитої психотравми.

Виклад основного матеріалу. Ключове поняття психологічної реабілітації – якість життя [2; 3]. Орієнтація на якість життя ВПО визначає зміст та інтенсивність реабілітаційних впливів. Психологічна реабілітація передбачає варіативність інтервенцій з урахуванням як характеру отриманої травми, так і природи особистості, її життєвої історії, значущого оточення, наявного потенціалу.

Психологічна підтримка – важливий складник реабілітації, адже вона спрямована на людей, які, попри певні симптоми психологічного травмування (знижена самооцінка, відчуття соціальної ізоляції, проблеми зі сном), загалом зберегли ефективно функціонування, отже, потребують невеликої за обсягом і висококваліфікованої допомоги психолога. Перший етап психологічної підтримки людей, які пережили травматичні події, – етап стабілізації. Цей етап передбачає використання методів релаксації, медитації й техніки активізації внутрішніх ресурсів. Наступний етап – опрацювання травматичних переживань – передбачає використання різних технік емоційного відредагування подій. Третій етап – інтеграція набутого досвіду. Це етап рефлексії прожитого епізоду, пошуку його особистісного смислу й місця в життєвій історії. У кожному разі варто пам’ятати, що, якщо клієнт/група демонструють підвищену тривожність та емоційну нестійкість, варто повертатися на етап стабілізації [2].

Важливо пам’ятати, що психологічна підтримка має бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби конкретних осіб. Комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає діагностику, планування й виконання інтервенцій, сприяє покращенню психологічної адаптації ВПО.

Актуальним в умовах воєнного стану є й питання соціально-психологічної адаптації ВПО. Адаптація ВПО враховує різні параметри, що впливають на їхнє успішне пристосування. У процесі соціально-психологічної адаптації основним параметром є подолання психологічного стресу, який виникає внаслідок переміщення на нове місце проживання. Це можуть бути почуття невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності або відчуття віддаленості від рідної домівки й навколишніх. Важливим аспектом є розвиток механізмів подолання стресу, установлення нових соціальних зв’язків і побудова позитивного самоусвідомлення. Це включає усвідомлення доступних умов проживання, пошук роботи або можливостей для заробітку, доступ до освіти, медичних послуг, соціальних допомог та інших ресурсів, які необхідні для задоволення основних потреб ВПО [6; 8; 11]. Освоєння цих ресурсів допомагає створити стабільні умови життя й забезпечує більш успішну адаптацію.

Швидкість і якість пристосування особистості до життя в таких умовах залежать від адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості, що дає змогу долати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності. Видатний австрійський психотерапевт Віктор Франкл пов'язує мотивацію до виживання й відновлення з наявністю в людини того, для чого їй це робити, тобто зі смыслом. В. Франкл стверджує, що в житті не існує ситуацій, які були б позбавлені смыслу. Це пояснюється тим, що ті сфери людського існування, які видаються нам негативними (зокрема трагічна тріада, яка містить страждання, провину й смерть), також можуть бути перетвореними в дещо позитивне, у досягнення, якщо підійти до них із правильної позиції та з адекватною установкою [12].

Реабілітаційна діяльність психолога з мотивацією людини є однією з центральних, ефективність реабілітаційних заходів безпосередньо залежить від внутрішньої активності, прагнення людини до відновлення. У практичній площині пробудження й підтримка мотивації до реабілітації відбувається, як правило, на міжособистісному рівні, тому встановлення контакту та довірливих стосунків із людиною, яка потребує реабілітації, є невід'ємним складником цього процесу. Основне завдання психолога в роботі з мотивацією – відновлення внутрішньої мотивації, адже саме вона є вирішальним чинником ефективності реабілітації людини [3].

Важливим завданням психологічної реабілітації ВПО є спрямованість до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя й життя родини.

Ще на етапі задоволення потреби в безпеці варто активізувати перехід від моделі «жертви» до моделі «відповідального». Застрагання на першій моделі призводить до фіксації втрати, на споживацькій життєвій позиції. І лише перехід до стратегії людини, здатної брати відповідальність за власне життя й життя своїх близьких, дає змогу розглядати вимушене переселення як складне життєве завдання, що потребує творчого вирішення й зорієнтовано на отримання позитивного результату [9].

Важливо психологу дотримуватися принципу відповідальності й не обіцяти неможливого, адже розчарування для ВПО може бути не меншим стресом, ніж переїзд. Сприяння формуванню відповідальності варто розпочати з роботи над ресурсами. Цьому може допомогти «ресурсна карта». Ресурсна карта дає можливість проаналізувати наявні матеріальні, психологічні, соціальні, духовні ресурси й допомогти людині побачити ситуацію не лише з позицій психотравмивного досвіду, а й із позицій відповідальності за своє життя,

перспектив соціально-психологічної адаптації та власного розвитку в нових умовах життєдіяльності.

Першу групу реабілітаційних ресурсів життєздатності утворюють ресурси життєстійкості. Відомо, що життєстійкість амортизує вплив сильного стресу, є тим психологічним ресурсом, який великою мірою дає особистості змогу вибудовувати життєві перспективи [8].

Розвинена життєстійкість зумовлює вибір певних стратегій розподілу особистісних ресурсів під час постановки й реалізації життєвих завдань, а саме: спрямованість самоздійснення на здобуття освіти й побудову кар'єри; економний розподіл суб'єктної активності під час реалізації життєвих завдань; утримання балансу між насиченістю життєвих завдань і часом їх реалізації. Така стратегія розподілу особистісних ресурсів має реабілітаційний потенціал у ситуаціях із підвищеним рівнем травматизації.

Завдяки життєстійкості людина стає здатною більш ефективно використовувати ресурси структурування й моделювання власного майбутнього. Нестача ресурсів часто перешкоджає ефективному самоздійсненню особистості, зумовлюючи зростання тривоги і страху перед можливими змінами в житті. Обмеженість ресурсів самопрогнозування може утримувати людину в теперішньому, а іноді навіть у минулому, стримувати її особистісне зростання, так би мовити, «закривати» для неї майбутнє.

Як відомо, різні ситуації вимагають застосування різних стратегій опанування, а зберегти здоров'я та адаптуватися за складних життєвих обставин удається завдяки розподілу ресурсів.

Потужний відновлюваний ефект досягається завдяки таким психологічним ресурсам життєздатності, як діалогічне спілкування, підтримувальна поведінка та здатність керувати ризиками.

Можна цілком погодитися з ученими, які відмічають, що з усіма деструктивними станами людина може впоратися завдяки життєстійкості – інтегральній особистісній характеристиці людини особистісному ресурсу, що забезпечує їй успішність у подоланні життєвих труднощів і здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [2], досягти успіху, зберегти в собі такі риси, як товариськість, прямування за громадською думкою, організованість, емоційна стійкість, просоціальність, рефлексія, здатність ставити й ієрархізувати цілі, конкурентоспроможність [11].

Отже, реабілітаційні ресурси життєздатності особистості є тим внутрішнім енергетичним резервом кожної людини, що зменшує ризик

розвитку негативних посттравматичних розладів, забезпечує стійкість і цілісність життєвого світу, додає оптимістичності щодо збереження власного психологічного здоров'я, дає надію на досягнення благополуччя в майбутньому.

Небезпека травматичного стресу позначається передусім на емоційній сфері особистості, що часто призводить до порушення звичного способу життя. За таких умов оволодіння техніками підтримання емоційної рівноваги, здатності керувати власними емоціями, зберігати спокій під тиском стресу позитивно впливає на продуктивність людини та її психологічне здоров'я.

Відновити емоційний баланс допомагають дихальні вправи, вправи тілесно орієнтованої терапії, численні арттерапевтичні техніки. Проте, попри таку різноманітність засобів психологічного відновлення, працюючи з травмованою особистістю, варто зважати на можливість виникнення сильних негативних емоцій, викликаних хворобливим усвідомленням невідворотності того, що відбулося, визнанням власного безсилля й самозвинуваченнями

У процесі психологічної реабілітації ВПО арттерапія посідає особливе місце. На відміну від інших видів психологічної допомоги, арттерапія немає протипоказань. Малювання, ліплення, створення колажів як бездоганні засоби інтеграції розрізнених частин переживань і почуттів, думок, запахів і звуків активізують усвідомлення всіх сенсорних каналів. Окрім того, артметоди можна застосовувати на великих групах, що в ситуації браку спеціалістів і часу є доцільним. Тому потрібно добирати прості у використанні, легкі для виконання арттехніки [1].

Варто пам'ятати, що значна частина переселенців переживають ситуації втрати рідних через розлуку з ними, особливо болючими є фізичні втрати. Надаючи реабілітаційну допомогу в ситуації втрати близької людини, потрібно враховувати таке:

- комунікативні особливості людини, що переживає втрату;
- вік, зокрема дитина це чи доросла людина;
- етап горювання [9].

У процесі психологічної реабілітації необхідно враховувати, який саме етап горювання проходить людина: первинної взаємодії з втратою, безпосередньо горювання, одужання. Конструктивність переживання втрати залежить від обраної стратегії виживання, а саме:

- орієнтації на подолання складної життєвої ситуації;
- пасивної життєвої позиції;
- фіксації на втраті більше ніж 40 днів [9].

Залежно від психологічного стану, етапу горювання, індивідуальних особливостей людини, ефективними можуть бути такі реабілі-

таційні інтервенції: підтримка близьких людей, когнітивно-поведінкові підходи, духовно орієнтована підтримка, арттерапія, застосування методів активного слухання, сімейне консультування.

Профілактику вторинної травматизації важливо провадити на основі психоедукації [2; 6; 9; 10].

Психоедукація – це просвіта, пояснення й донесення до людей необхідної інформації про їхнє психічне здоров'я. У контексті психологічної травми психоедукація повинна інформувати про природу травми, про те, як вона впливає на когнітивну, емоційну, духовну та соціальну сфери. Психоедукація орієнтована на таке:

- загальну картину психічних розладів із їх позитивними, негативними симптомами й емоційними наслідками;
- різні типи захворювань, їх перебіг, причини захворювань;
- розпізнання індивідуальних ранніх симптомів порушення психічного здоров'я;
- визначення факторів, що впливають на стан здоров'я.

Отже, насамперед психолог повинен розповісти про травму. Завдяки психоедукації можливо нормалізувати травматичну симптоматику.

Висновки. Процес психологічної реабілітації та соціальної адаптації ВПО до нового середовища є складним етапом у їхньому житті. Для продуктивного інтегрування індивіда в нове суспільство й подолання можливих труднощів важливим є своєчасне надання психологічної допомоги. Визначення психологічних проблем, що виникають в осіб із таким особливим статусом у процесі їхньої адаптації, а також вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя ВПО, розкриття їхньої комунікативно-інтерактивної природи є необхідною передумовою для реабілітаційної діяльності психолога з особами цієї групи з підвищення рівня їхньої якості життя.

Таким чином, психологічна реабілітація та соціальна адаптація ВПО в умовах війни на основі досвіду України є складним і важливим процесом. Війна негативно впливає на психічний стан цих осіб, спричиняючи стрес, травми, депресію і тривогу. Особливо психологічної підтримки й реабілітації потребують діти, які є найбільш вразливою категорією серед ВПО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арттерапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до одужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

3. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 49. С. 61–71.

4. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України. 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.

5. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я : Закон України. 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20>.

6. Лазоренко Б.П. Технологія реінтеграції та реадптації особистості фрагментованої внаслідок психотравматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 168–177.

7. Луценко О.Л. Втрачена та нова адаптивність: сучасні психологічні особливості, що пов'язані з еволюційним минулим. Харків : ХНУ ім. В.М. Каразіна, 2018. 312 с.

8. Нестеренко М.О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов

життя. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : початковий посібник / загальна редакція Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.

10. Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 13. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. С. 74–91.

11. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : збірник наукових матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 червня 2021 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 206–210.

12. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2022. 160 с.