

Бібліографічний опис: *Титаренко Т. М.* Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Титаренко Т. М. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; гол. ред. В. І. Судаков. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – 192 с. – С. 163–170. – 0,5 др. арк.

Титаренко Т. М.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії соціальної психології особистості, член-кор. НАПН України (м. Київ)

ЯК ДОПОМОГТИ СВИДКАМ І УЧАСНИКАМ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ГОРИЗОНТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті визначено мету соціально-психологічної реабілітації, що полягає у сприянні підтриманню і оновленню психологічного здоров'я, тобто розвитку, збереженню та відтворенню фізичного, соціального та особистісного здоров'я як основного персонального капіталу. Розглянуто складові успіху у відновленні психологічного здоров'я людей, постраждалих від довготривалої травматизації, що передбачають активне використання, по-перше, традиційного медійного та сучасного мережевого відновлювального потенціалу; по-друге, реабілітаційного ресурсу сім'ї та родини; по-третє, самовідновлювального внутрішнього ресурсу особистості. Визначено змістові мішені соціально-психологічних реабілітаційних технологій, зорієнтованих на активізацію готовності особистості до змін: а) у ставленні до себе, самоідентифікуванні; б) у спілкуванні із значущим оточенням, освоєнні нової комунікативної території; в) у сенсопородженні, наповненні часу власного життя пошуком нових цінностей, смислів, орієнтирів.

Ключові слова: *соціально-психологічна реабілітація, психологічне здоров'я, ресурси відновлення, мішені реабілітаційних технологій, самоідентифікування, комунікативні території, сенсопородження.*

Титаренко Т. М. Как помочь свидетелям и участникам травматических событий: горизонты социально-психологической реабилитации

В статье определена цель социально-психологической реабилитации, заключающаяся в поддержке и восстановлении психологического здоровья, то есть развития, сохранения и воссоздания физического, социального и личностного здоровья как основного персонального капитала. Рассмотрены составляющие успеха в восстановлении психологического здоровья людей, пострадавших вследствие длительной травматизации, предусматривающие активное использование, во-первых, традиционного медийного и современного сетевого восстанавливающего потенциала; во-вторых, реабилитационного ресурса семьи и родни; в-третьих, самовосстанавливающего внутреннего ресурса личности. Определены содержательные мишени социально-психологических реабилитационных технологий, сориентированных на активизацию готовности личности к переменам: а) в отношении к себе, самоидентифицировании; б) в общении со значимым окружением, освоении новой коммуникативной территории; в) в смыслопорождении, наполнении времени собственной жизни поиском новых ценностей, смыслов, ориентиров.

Ключевые слова: *социально-психологическая реабилитация, психологическое здоровье, ресурсы восстановления, мишени реабилитационных технологий, самоидентифицирование, коммуникативные территории, смыслопорождение.*

Tytarenko T. M. How to help a witnesses and participants of traumatic events: the horizons of social-psychological rehabilitation

In the article the aim of psychosocial rehabilitation which consists in assistance to the maintenance and renovation of psychological health that is development, preservation and recreation of physical, social and personal health as the main personal capital is defined. The components of success in restoring psychological health of people affected by long-term traumatization that provide the active use, firstly, traditional media and modern network regenerative capacity; secondly, rehabilitation resource of family and kindred; thirdly, self-recovering internal resource of personality are considered. The content targets of the psychosocial rehabilitation technologies oriented on activation of personality readiness to the changes are determined: a) in attitude toward itself, self-identification; b) in communication with significant environment, development of new communicative territory; c) in sense-making, filling the time of own life by the search of new values, meanings, reference-points.

Key words: *psychosocial rehabilitation, psychological health, regenerative resources, targets of the rehabilitation technologies, self-identification, communicative territories, sense-making.*

Довготривала війна з агресором, безумовно, є джерелом найтравматичнішого особистого досвіду чи не для кожного громадянина України. Масове поглиблення дезадаптованості спостерігається далеко не лише серед комбатантів, членів їхніх сімей, мешканців прифронтових зон чи переселенців. Люди, які живуть далеко від фронту і не чують нічних обстрілів, все одно психологічно занурені у страшну дійсність. Світ сприймається кожним із свідків і учасників травматичних подій як небезпечний, непередбачуваний, нестабільний. Відповідно, змінюються звичні способи взаємодії з оточенням, трансформуються ставлення до себе і одне до одного, поступово втрачається працездатність.

Втрата близьких людей, знайомих, однокласників, друзів, гострі та посттравматичні стресові розлади, генералізована тривога, – усе це суттєво знижує життєву активність і самоефективність особистості, підриває її соціально-адаптивні можливості. До численних стрес-факторів війни дуже складно пристосуватися, враховуючи потужний вплив мас-медіа, що провокує інформаційну перевантаженість, взаємозараження страхами, поганими передчуттями, фейковими повідомленнями, негативними передбаченнями через ЗМІ та соціальні мережі.

Отже, **актуальність** системного, фундаментального вивчення можливостей збереження соціально-адаптивних можливостей людини, оновлення та підвищення життєвої активності в умовах переживання довготривалих травматичних подій не викликає жодних сумнівів.

Тематика реабілітації має міждисциплінарний характер, окремі її аспекти розробляються в суміжних із соціальною психологією науках (психотерапія, реабілітологія, психологія екстремальних ситуацій, військова, клінічна, вікова, сімейна психологія). Першочерговим завданням персонології в умовах, що склалися, вважаємо розробку технологій соціально-психологічної реабілітації, що і є фокусом досліджень лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Для соціально-психологічних інтервенцій, спрямованих як на подолання стресових розладів, так і на профілактику деструктивних реакцій, що блокують можливості людини пережити травму, має бути створений теоретико-методологічний та методичний базис. І першим кроком на цьому шляху є визначення предметного поля, окреслення горизонтів соціально-психологічної реабілітації, її специфіки, що й є *метою* даної статті.

Дослідження соціально-адаптивних можливостей людини, опірності стресам, підвищення здатності відновлюватися після психічних травм активно проводяться у зарубіжній і вітчизняній психології. Проблема реадаптації до мирного життя та необхідності створення комплексної системи психологічної допомоги учасникам бойових дій стоїть у центрі уваги В. Березовця, Н. Жуматія, А. Іванова, А. Караяні, С. Літвинцева, С. Ніколаєнко, А. Резника, І. Сиромятникова, І. Слободянюка, Є. Снедкова [1–4]. Якісні зміни свідомості людини, смислового ядра особистості внаслідок участі у війні досліджуються в роботах В. Бойкової, М. Зеленової, М. Магомет-Емінова, А. Остапенко, Т. Подружкіної, О. Сергієнко, О. Степкіної [5–10].

Поза військовим контекстом існує чимало літератури, присвяченої психологічній допомозі особистості у кризових, екстремальних ситуаціях (В. Ромек, В. Конторович, Є. Крукович, Т. Титаренко, Т. Ларіна) [11–14], при роботі з травмою, травматичною пам'яттю (О. Шевчук) [15], посттравматичними розладами (Х. Ахмедова, Дж. Бріер, К. Скотт, Н. Тарабрина) [16–18], реакцією горя (В. Wagner, А. Maercker) [19] тощо.

Методи і прийоми психологічної підтримки, адаптації і реабілітації найчастіше розглядаються у межах тематики збереження і відновлення здоров'я. В Україні вже більше 10 років існує прийняте на законодавчому рівні визначення психологічної реабілітації, що відбулося у межах закону "Про реабілітацію інвалідів в Україні" [20]. Реабілітація розглядається як система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, рис, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості. Здійснення психологічної реабілітації передбачає навчання методам та прийомам саморегуляції, самовиховання, самонавчання з метою зниження впливу негативних психічних станів в реальних умовах життєдіяльності, формування позитивних мотивацій, активних соціальних настанов на життя та професію. У Законі психолого-педагогічну реабілітацію визначено як систему психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на оптимізацію способів оволодіння знаннями, уміннями та навичками, надання психологічної допомоги, зокрема щодо формування самоутвердження і належної самооцінки особою своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки шляхом здійснення системної навчально-виховної роботи.

Крім реабілітації інвалідів, серед яких сьогодні чимало демобілізованих із лав армії, досліджується також специфіка психологічної реабілітації психічнохворих, чимало з яких переживають загострення у зв'язку з тривалою психотравматизацією. За даними Г. Пріб, ця категорія осіб

нездатна використовувати свій життєвий досвід, що суттєво заважає відновленню стосунків з соціальним середовищем до рівня, який був до захворювання. Для успішної реабілітації слід використовувати внутрішній особистісний потенціал хворих. Важливо, що “мішенями” психологічної реабілітації повинні бути не лише “дефектні” соціально-психологічні сторони життя пацієнта, але й збережені навички та вміння [21].

Як відомо, Верховна рада зобов'язала військових, які брали безпосередню участь в АТО, пройти безкоштовну психологічну реабілітацію [22], але суттєвою проблемою є залучення осіб, які пережили травму, до системної роботи з її подолання, оскільки зазвичай психологи стикаються з нерозумінням, недовірою, бажанням подолати все самому, використанням дисфункційних стратегій із зловживанням алкоголю, заспокійливих препаратів, нейролептиків та антидепресантів.

Відтак, розробка засобів мотивування постраждалих до активної участі у відновлювальній роботі є одним із першочергових завдань психологів. Без співпраці психологів з особами, які потребують реабілітації, без конструктивного діалогу між ними досягти фізичного, інтелектуального, психічного, соціального відновлення неможливо.

Важливою складовою соціально-психологічної реабілітації у найближчому майбутньому має стати реадаптація, тобто перепристосування до спокійного, мирного життя. У військових, які повертаються додому із зони АТО, ця реадаптація йде дуже важко. Їм нелегко бачити, як безтурботно сміється молодь в метро, як прикрашені вітрини, як всі навколо живуть, ніби нічого не відбувається на сході країни, ніби не гинуть там люди, не руйнуються внаслідок обстрілів будинки мирних жителів. Нерідко такі повернення з одного світу в інший не сприяють оновленню сил демобілізованих, а навпаки, додають травматизації, підштовхуючи військовослужбовців до швидкого добровільного повернення на фронт, до товаришів.

Звідки брати психологічні ресурси, необхідні для самооновлення, для повноцінного життя? Без допомоги близького оточення, без підтримки рідних, без любові, терпіння, прийняття з боку членів сім'ї реадаптація відбувається дуже повільно й важко. Але ж ті, хто має стати для демобілізованих джерелом сили, і самі, зазвичай потребують професійної психологічної допомоги. Генералізована тривога, всередині якої живе майже все населення України, підриває соціально-адаптивні ресурси, суттєво знижує життєву активність і самоефективність кожної людини.

Отже, головна мета соціально-психологічної реабілітації – сприяти підтриманню і оновленню психологічного здоров'я особистості. Що маєтсья на увазі? Це й готовність долати стресові перевантаження. Це й підвищення культури самопомоги. Це й вчасна профілактика подальшої травматизації та багато іншого.

Психологічне здоров'я передбачає розвиток, збереження та відтворення фізичного, соціального та особистісного здоров'я, що є основним персональним капіталом людини. Психологічне здоров'я – це не відсутність

складних проблем, що заважають гармонійному життєконструюванню, а радше наявність ресурсу для їх розв'язання. Це здатність знов і знов знаходити себе у групі, спільноті, соціумі, здатність продуктивно працювати, відчуваючи, що життя має певний сенс, не є просто машинальним функціонуванням.

Саме психологічне здоров'я стає фундаментом професійної і сімейної самореалізації, теоретично забезпечуючи високу якість життя та суб'єктивне благополуччя. На практиці маємо низький рівень суб'єктивного благополуччя мешканців нашої країни, який залежить від рівня смутку, тривоги, страху, що накопичилися за час непроголошеної війни. Ще одним компонентом благополуччя є так звана задоволеність життям – глобальна оцінка свого життя у цілому, яка в більшості людей теж не є високою.

Узагальнюючи багаторічний досвід надання психологічної допомоги у кризових життєвих ситуаціях [12–14], ми вважаємо, що для підтримання і відновлення психологічного здоров'я необхідно спиратися на такі ресурси.

Перш за все, слід всіляко активізувати та наповнювати конструктивним контентом медійні ресурси, вплив яких на загальний стан населення важко переоцінити. Телебачення, радіо, газети, соціальні мережі мають оперативно і компетентно інформувати різні верстви населення про значущість підтримки, збереження психологічного здоров'я, про шляхи досягнення суб'єктивного благополуччя. Професійні психологи мають з екранів телевізорів навчати населення різноманітним способам самовідновлення, зняття стресу, підвищення адаптивності. Це забезпечить можливість подальшої трансляції набутих знань так званими волонтерами, які в свою чергу надаватимуть допомогу своїм рідним, близьким, колегам, знайомим. Якщо на державному рівні всерйоз задіяти медіа-ресурс, можна підготувати велику кількість таких добровільних психологів-волонтерів, які будуть сприяти підвищенню психологічної грамотності населення.

По-друге, психологам необхідно по-новому побачити невичерпні ресурси сім'ї і використовувати їх для подолання у людей, що переживають наслідки довготривалої травми, почуття невпевненості у собі, своїх силах, власному майбутньому. Саме сімейне коло допоможе опанувати страх за власне життя і життя близьких, розвинути життєстійкість, опірність стресам. В сім'ї особистість зазвичай отримує такі важливі для оновлення психологічного здоров'я дози гумору, іронії, оптимізму. А оптимісти, як відомо, легше долають перешкоди, тому що вміють зосередитися на локальній проблемі, не перебільшуючи її значення. До того ж вони завжди більш активні і вмотивовані надавати допомогу іншим. Отже, реабілітаційний потенціал сім'ї має бути переосмисленим й активізованим.

І, по-третє, психологам не слід забувати про особистісні ресурси, завдяки яким людина самостійно відновлюється після множинних психічних, фізичних, соціальних, духовних втрат. Ніякі тренінги, консультації, психотерапевтичні сесії не зможуть охопити величезні маси людей, які вже сьогодні потребують реабілітації. Тому так важливо орієнтуватися на способи психогієни, прийоми самопомоги, які можна використовувати

самостійно для підвищення стресостійкості, формування навичок самоопанування, ефективної регуляції складних емоційних станів.

Оновлення психологічного здоров'я є підґрунтям повернення до нормального життєконструювання, а нормальне життєконструювання зовсім не передбачає консервативної стабільності. Ми завмираємо і перестаємо рухатися вперед, коли вичерпані ресурси, у нас немає на це сили, коли нам страшно, коли навколишні умови надто небезпечні. Нормальна побудова власного життя – це перш за все, готовність до змін, це пошуки нового і несподіваного, це повернення втраченої рольової пластичності, здатності інтегруватися у різні соціальні групи. Це прийняття власної оновлюваної, змінюваної ідентичності. Це пошук нових смислів, готовність бачити життєві перспективи, відновлювати інтерес до життя як такого. Це бажання усвідомлювати те, що відбувається у власному житті і житті країни, це здатність шукати нові способи поведінки, більш ефективні форми контактування зі світом.

Куди мають бути спрямовані зусилля психологів-реабілітологів? На чому слід зосередитися у першу чергу? На подоланні уявлення про безвихідь власного становища, на формуванні впевненості у завтрашньому дні, подоланні почуття тривоги, страху, провини, зміцненні активної, діяльної особистісної позиції. Напрямків реабілітації настільки багато, що психологу-практику важко зорієнтуватися, і робота з постраждалими нерідко стає хаотичною, спрямованою на окремі випадкові симптоми, що не завжди позитивно позначається на її ефективності.

Саме тому пропонуємо обговорити такі мішені соціально-психологічних інтервенцій. Це насамперед, робота, спрямована на оновлену самоідентифікацію: прийняття своєї тимчасової нецілісності, дезінтегрованості, травмованості і готовність змінюватися, шукати себе у нових, непростих і незвичних життєвих обставинах. По-друге, реабілітація має бути спрямованою на побудову нових значущих стосунків з оточенням, освоєння змінюваної комунікативної території. Йдеться про способи взаємодії особистості із соціумом: сім'єю, колегами, друзями, сусідами, знайомими і незнайомими людьми, деякі з яких відсторонюються, навіть стають ворогами, а деякі навпаки, раптом опиняються серед друзів і однодумців. І по-третє, реабілітація має спрямовуватися на готовність бачити нові життєві перспективи, переглядати цінності, відмовлятися від застарілих сенсів, актуалізувати інакше смислопородження відповідно до життєвої ситуації, що складається.

Слід враховувати, що самоідентифікування, освоєння нових комунікативних територій та сенсоутворення залежать від того, як особистість тлумачить зміст і значущість того етапу життєвого шляху, який вже пройдено, який долається сьогодні і який ще попереду. Часові горизонти кожного жителя України останнім часом істотно видозмінюються. Для кожного з нас актуальним є непередбачуване теперішнє, наше складне “тут-і-тепер”, тоді як мирне минуле здається чимось примарним, майже сном, так

само, як і майбутнє, якого всі так прагнуть і яке називається “коли закінчиться війна”.

Висновки. Метою соціально-психологічної реабілітації є сприяння підтриманню й оновленню психологічного здоров'я, що передбачає розвиток, збереження та відтворення фізичного, соціального та особистісного здоров'я як основного персонального капіталу.

Успіх у відновленні психологічного здоров'я людей, що постраждали від довготривалої травматизації, залежить від комплексного використання традиційного медійного та сучасного мережевого відновлювального потенціалу; реабілітаційного ресурсу сім'ї та родини; самовідновлювального внутрішнього ресурсу особистості.

Змістовими мішенями соціально-психологічних реабілітаційних технологій є активізація готовності особистості: а) до змін у ставленні до себе, самоідентифікуванні; б) до змін у сфері значущих стосунків, освоєнні нової комунікативної території; в) до змін у сенсопородженні, наповненні часу власного життя пошуком нових смислів.

Перспективи дослідження полягатимуть у розробці програм психологічної допомоги різним верствам населення, апробації найбільш ефективних реабілітаційних і профілактичних технологій, використання яких сприятиме розвитку здатності людей з мінімальними втратами переживати стреси, а також прискорюватиме подолання гострого стресового та посттравматичного стресового розладів; у розробці відповідного методичного забезпечення для практичних, клінічних, військових психологів, реабілітологів, соціальних працівників, громадських активістів, волонтерів-аматорів, медичних працівників.

Список літератури

1. Березовец В. В. Социально-психологическая реабилитация ветеранов боевых действий: [текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / Березовец Владимир Васильевич ; Российская Академия государственной службы при Президенте РФ. – М., 1997. – 24 с.
2. Іванов А. Жуматій Н. Реабілітація особистості військовослужбовців, постраждалих в бойових діях, 2003.
3. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.
4. Литвинцев С. В., Снедков Е. В., Резник А. М. Боевая психическая травма. – М. : Медицина, 2005. – 432 с.
5. Ніколаєнко С. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі // Світогляд – Філософія – Релігія : зб. наук. праць, 2014. – Вип. 7. – С. 51–61.
6. Слободянюк І. А. Психологічна допомога комбатантам: можливості і обмеження центрованого на особистості підходу // Регістри стосунків II : матер. всеукр. наук.-практ. конф. – Т. 2. – К., 2014. – С. 80–86.
7. Снедков Е. В. Боевая психическая травма: (клинико-патогенетическая динамика, диагностика, лечебно-реабилитационные принципы): [текст] : автореф. дис. ... докт. мед. Наук :14.00.18 / Снедков Евгений Владимирович ; Военно-медицинская академия. – СПб., 1997. – 32 с.

8. Бойкова В. А., Подружжина Т. А., Степкина Е. Ю. Влияние стрессорирующих ситуаций на жизненно-смысловые детерминанты личности // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. – Вып. 1, 2012. – С. 122–127.
9. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. – 1996. – № 4. – С. 26–35.
10. Остапенко А. В. Клинико-психологические характеристики личности участников локальных войн и их защитно-совладающего поведения: [текст] : автореф. дис. ... канд. псих. наук :19.00.04 / Остапенко Анастасия Викторовна ; Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева. – СПб., 2007. – 22 с.
11. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
12. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления : [моногр.] ; 2-е изд. – М. : Когито-центр, 2010. – 303 с.
13. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
14. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.
15. Шевчук О. П. Психолінгвістичні засоби реорганізації травматичної пам'яті особистості: [текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Шевчук Ольга Петрівна ; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – 20 с.
16. Ахмедова Х. Б. Посттравматические личностные изменения у гражданских лиц, переживших угрозу жизни // Вопросы психологии. – 2004. – № 3. – С. 93–102.
17. Бріер Дж, Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. – 2-е вид. – Львів : Свічадо, 2015. – 432 с.
18. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / отв. ред. А. Л. Журавлев. – М. : Институт психологии РАН, 2009.
19. Wagner B., Maercker A. The diagnosis of complicated grief as a mental disorder: a critical appraisal // Psychologica Belgica. – 2010. – № 50-1&2. – P. 27–48.
20. Закон України “Про реабілітацію інвалідів в Україні” від 06.10.05 № 2961-IV // Електронна нормативно-правова бібліотека “Експерт-Юрист”. – Режим доступу: www.expertsoA.com.ua.
21. Приб Г. А. Психологічна реабілітація як складова комплексної медико-соціальної реабілітації психічнохворих // Український вісник психоневрології. – Т. 15 ; вип. 3(52). – 2007. – С. 57–61.
22. Закон України “Про внесення змін до Закону «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» від 15.09.15 № 683-VIII // Електронна нормативно-правова бібліотека “Експерт-Юрист”. – Режим доступу: www.expertsoA.com.ua.

Отримано 15.12.2015 р.

© КНУ імені Тараса Шевченка, 2015

© Тетяна Михайлівна Титаренко