

Титаренко Т.М.,
доктор психологічних наук,
професор, член-кореспондент НАПН України,
завідувач лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ЯК ПОДОЛАТИ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЗАЦІЇ:

КОНТУРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Травматичність гібридної війни порівняно з війною традиційною, фронтальною є набагато більшою. Протягом усіх цих років країні-агресору вдається маніпулювати як міжнародної думкою, так і індивідуальними переконаннями частки пересічних громадян. Численні провокації, сфальшовані інтерв'ю, відверті постановочні дії, які спеціально знімаються країною-агресором для телевізійних новин, призводять до непомітної втрати людьми, що знаходяться на окупованій території, адекватності сприймання світу і себе в ньому, деформації особистісних цінностей, життєвих орієнтацій.

У більшості учасників війни, тих, хто бере участь у бойових діях чи постійно працює на території, де відбуваються бої, тих, хто надає медичну допомогу постраждалим, чекає рідних з фронту, хто напружено стежить за новинами з фронту, не задовольняється ціла низка базових особистісних потреб – потреба у безпеці, передбачуваності, стабільності. Особливо болісно переживаються втрати, і не лише тоді, коли гине чи отримує поранення хтось з рідних, колег, сусідів, друзів, а й тоді, коли сім'ї залишаються без власних домівок, постійного доходу, коли приходиться відмовлятися від звичного способу життя, залишати старих батьків у сірій зоні.

Негативні наслідки травмування проявляються на різних рівнях функціонування особистості: на соціально-психологічному – як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому – як погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення, тимчасова втрата здатності до планування майбутнього; на індивідуально-психологічному рівні як порушення цілісності, ідентичності, погіршення самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності.

У чому специфіка соціально-психологічної реабілітації? Змістом поняття є комплексна допомога спеціалістів, спрямована не лише на компенсацію розладів, а й на повернення постраждалої людини до суспільства, її якомога повнішу особисту, професійну інтеграцію в соціум. Соціально-психологічною реабілітацією є мультифакторний процес відновлення і підтримання психологічного здоров'я особистості, і насамперед, її здатності відчувати психологічне благополуччя. Реабілітація передбачає варіативність інтервенцій з урахуванням як характеру отриманої травми, так і природи особистості, її життєвої історії, значущого оточення, наявного потенціалу.

За якими показниками маємо оцінювати ефективність реабілітації? Реабілітаційні критерії мають відповідати на запитання про те, які особистісні структури найбільше постраждали в умовах довготривалого стресу, викликаного воєнними діями; що психологи разом з іншими спеціалістами можуть зробити для відновлення здатності особистості до активного і відповідального життєтворення; як сприяти створенню і підтриманню умов для посттравматичного зростання.

Оскільки основною функцією здорової особистості вважаємо здатність активно змінювати власне життя, враховуючи як виклики непередбачуваного і динамічного навколишнього світу, так і внутрішні інтенції, то базовим критерієм відновлення психологічного здоров'я можна вважати готовність до відповідальних змін власного життя, підвищення його якості.

Серед додаткових критеріїв слід позначити, по-перше, можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості, що забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання. По-друге, це можливість знов відчути власну значущість, це відбудова віри у себе, без якої неможливо ефективно себе підтримувати і зцілювати, це можливість оновлення власної безперервності через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудову нових життєвих перспектив. По-третє, це можливість підтримання і оновлення продуктивності і самоефективності особистості, її здатності до самореалізації, креативного ставлення до власного життя. І, по-четверте, це можливість підтримання і оновлення продуктивності і самоефективності особистості, її здатності до самореалізації.

Соціально-психологічними технологіями реабілітації особистості виступають спрямовані на відповідні мішені комплексні впливи, що відповідають зазначеним критеріям і забезпечують відновлення цілісності, збалансованості, здатності до саморегуляції, самоефективності, комунікативної компетентності, активізації сенсопородження.

Процес соціально-психологічного відновлення особистості після тривалої травматизації передбачає, як мінімум, три послідовні етапи: підготовчий, базисний та підтримувальний (профілактичний), що органічно поєднують як процедурні моменти, так і ціннісно-смыслові.

На першому – підготовчому – етапі реабілітації найважливішими технологіями стають технологія подолання недостатньої, чи навіть негативної мотивації щодо власного психологічного здоров'я; технологія спільного пошуку нових ефективних мотиваторів; технологія виявлення та активізації сліпих, мертвих зон уваги стосовно можливостей досягнення психологічного благополуччя.

На другому – базисному – етапі реабілітації основною технологією покращення особистісного здоров'я стає відновлення здатності особистості до життєтворення, що включає готовність до самотрансформацій, здатність до конструктивного реагування на несподіванки, бажання поліпшувати способи самореалізації, відкритість до нових контактів. Складовими цієї технології виступають технологія відновлення творчого проектування власного

майбутнього за допомогою зважених і відповідальних життєвих виборів, технологія апробацій оновленого життєвого проекту за допомогою актуальних і оперативних життєвих завдань, технологія реалізації поставлених завдань за допомогою все більш ефективного практикування.

Технології, які доцільно використовувати на завершальному етапі реабілітації, мають також профілактичний та підтримувальний потенціал. Саме ці технології перетворюють лінійну послідовність відновлювальних впливів на своєрідне «коло», завдяки якому досягнення певної стадії відновлення забезпечує готовність до переходу на якісно нову, більш складну стадію. Серед таких універсальних технологій слід назвати насамперед технологію численних переінтерпретацій травматичних спогадів. Наступною є технологія вироблення нового ставлення до травми як до ресурсу, як до можливості подальшого посттравматичного зростання. І, нарешті, на підтримувальному етапі доречною є технологія опосередкованого впливу на особистість через організацію екологічного середовища життєдіяльності.

У західній психології один з різновидів такої реабілітації має назву «природної» (nature-based rehabilitation). Природна реабілітація розглядається як друга лінія втручання, що має великий потенціал для відновлення після травматизації. Виділяють стадії та компоненти такої реабілітації, що сприяють інтимній взаємодії людини з природним середовищем, забезпечуючи активацію поведінки людини, її десенсибілізацію, зниження тривоги, посилення контролю над іншими патологічними симптомами [1, 2].

Вимога точності професійних впливів, бачення можливих помилок і ускладнень, вчасної “роботи над помилками” передбачає залучення до реабілітаційної роботи широкого спектру спеціалістів різного профілю. Бажано всіляко посилювати роль психолога у роботі міждисциплінарних груп, задіяних для реабілітації. Маються на увазі групи медичних, соціальних працівників, юристів, громадських активістів, параспеціалістів, соціальних педагогів тощо.

Реабілітаційні бригади і центри зможуть сприяти модифікаціям домашнього, професійного, дозвілльового середовища людей, що постраждали від довготривалої травматизації. Вони надаватимуть непрямую психологічну допомогу постраждалим за умови, що психологи-професіонали їх певним чином зорієнтують, проконсультують, навчать.

Розробляючи технології реабілітаційних впливів, не можна нехтувати колосальними можливостями засобів масової інформації. Вже доведено, що профілактика певних захворювань через засоби масової інформації так само ефективна, як і безпосереднє навчання. Функції психолога-реабілітолога у медійній сфері (телебачення, радіо, газети, соціальні мережі) бажано суттєво розширити, активізувати. Саме психологи мають оперативно і компетентно інформувати населення про значущість підтримки, збереження, відновлення психологічного здоров'я, про шляхи досягнення суб'єктивного благополуччя, про способи активізації посттравматичного зростання.

Психологам, які надають допомогу людині після довготривалої травматизації, необхідно сприяти розширенню і поглибленню її контактів з оточенням. Соціальна підтримка забезпечує глибше розуміння стресової події і

розширює можливості її подолання, маючи великий вплив на покращення психологічного здоров'я. Наявність друзів, членство у клубах і товариствах, спільне проживання, сімейне коло позитивно впливають на благополуччя особистості.

Дуже бажаним є інтенсивне заохочення родичів постраждалого, членів його сім'ї до комплексних реабілітаційних заходів. Використання реабілітаційного потенціалу сім'ї передбачає допомогу психолога постраждалим у відновленні, збереженні, розвитку теплих, емпатійних стосунків близьких людей. Реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на оптимізацію повсякденного сімейного життя колишніх комбатантів, переселенців, інших категорій населення.

Успішність реабілітації багато в чому залежить від уміння спеціалістів використовувати наявні ресурси самої постраждалої людини, її компенсаторні можливості. Бажано не тільки коригувати ті сторони життя, які найбільше постраждали, а й насамперед спиратися на збережені способи саморегуляції, навички спілкування, форми професійної самореалізації. Серед важливих стратегій самозбереження, що активізуються під час реабілітації, слід назвати і поглиблення уваги до себе, зміну ставлення до того, що відбувається у житті. Навіть ті люди, які ніколи раніше не замислювалися про власну роль у життєтворенні, які звикли жити в нерефлексивному режимі, тепер крок за кроком вчаться якомога реалістичніше сприймати, усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний вчинок, кожне життєве рішення.

Отже, Список використаних джерел.

1. Gelkopf M. Nature adventure rehabilitation for combat-related posttraumatic chronic stress disorder: A randomized control trial. / M. Gelkopf, I. Hasson-Ohayon, M. Bikman, S. Kravetz // *Psychiatry Research*. – 2013. - № 209(3). – P. 485–493.
2. Poulsen D.V. Everything just seems much more right in nature: How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden / D.V. Poulsen, U. K. Stigsdotter, D. Djernis, U. Sidenius // *Health Psychology Open*. – 2016. - January-June. – P. 1–14.