

## ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

**Володарська Наталія Дмитрівна**

кандидат психологічних наук,

провідний науковий співробітник

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,*

*старший науковий співробітник*

*volodarskaya@ukr.net*

*Orsid org 0000-0003-1223-718X*

**Мета.** Метою дослідження був розгляд особливостей тілесно-орієнтованого підходу у відновленні почуття благополуччя особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Окреслена актуальність проблеми формування психологічного благополуччя особистості в умовах військового конфлікту.

**Методи.** Визначені методи, засоби тілесно-орієнтованого підходу, які застосовувались в групі тимчасово переміщених осіб.

**Результати.** Результатом дослідження були визначені особливості активізації процесу подолання наслідків психотравматизації особистості. Приведені приклади психотерапевтичних вправ та засобів у роботі з проблемами психотравматизації членів сімей вимушених переселенців, вправи на зниження рівня тривоги та емоційної напруги. Визначені напрямки психологічної допомоги тимчасово переміщеним особам. Розкриті шляхи оптимізації процесу адаптації особистості, відновлення особистісного ресурсу і подолання наслідків психотравматизації. Розкриті методи впливу на те, що ускладнює, гальмує або зовсім унеможливорює процес формування психологічного благополуччя. Були визначені характеристики психологічного

благополуччя в групах переселенців, ці уявлення були окреслені в певних поняттях.

**Висновки.** Висновками дослідження стали визначені напрямки організації індивідуальної та групової терапії. Відновлення чуттєвості у особистості стає новим досвідом, знаходженням нового сенсу життя в кризовій ситуації, що є умовою відновлення психологічного благополуччя. Задоволення життям, створюючи стабільність у своїх думках, життєвих планах, формує у людини почуття благополуччя. Перший крок до цього – це визначеність майбутніх життєвих планів, цілей, нових життєвих смислів. Відновлення зв'язку тіла і думок, відчуттів та переживань повертають почуття реальності у особистості, знаходження нового сенсу життя в кризовій ситуації. Відчуття, емоції, переживання, як базова основа методів тілесно-орієнтованого підходу надають можливість особистості визначення розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, відчуття, переживання, психотерапія, тілесно-орієнтована терапія.

## **TECHNOLOGIES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING RESTORATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS**

**Volodarska Nataliia Dmitrivna**

Candidate of Psychological Sciences.

Leading Researcher

*G.S.Kostuk Institute of Psychology*

*of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Senior Researcher*

[volodarskaya@ukr.net](mailto:volodarskaya@ukr.net)

*Orsid org 0000-0003-1223-718X*

**Purpose.** The research purpose is to consider particularities of the body-oriented approach in restoring the well-being feeling of a person who is in a crisis

situation. The urgency of the problem is outlined of the psychological well-being formation of person in conditions of military conflict.

**Methods.** The methods and means were identified of the body-oriented approach that were applied in the group of temporarily displaced persons.

**Results.** The research result consists in the particularities identification of the process activation of overcoming consequences of personality psychotraumatization. Examples are given of psychotherapeutic exercises and tools in dealing with the problems of psychotraumatization of family members of internally displaced persons, as well as exercises for anxiety level and emotional stress reduction.

The directions are determined of psychological support to temporarily displaced persons. Ways are identified of optimization of the process of personality adaptation, restoration of personal resource and overcoming of consequences of psychotraumatization. The methods are determined of influence on the facts that complicate, hinder or completely impede the process of psychological well-being formation. The characteristics of psychological well-being were identified in migrant groups, and these concepts were delineated in certain concepts.

**Conclusions.** The research findings consist in the identification of directions of individual and group therapy organization. The restoration of sensibility of personality becomes a new experience, finding a new meaning of life in crisis situation, which is a key to the psychological well-being restoration.

Satisfaction with life, creating stability in own thoughts and life plans, forms the well-being feeling of a human being. The first step to this consists in the determination of future life plans, goals and new life meanings.

Restoration of body and thoughts interconnection, as well as feelings and experiences return back the reality feeling of personality and finding a new meaning of life in crisis situation. Feelings, emotions, experiences, as the fundamental basis of methods of the body-oriented approach, enables the personality to determine differences between its existing ideas and reality, opening to him/her the possibilities of change.

**Key words:** psychological well-being, feelings, experiences, psychotherapy, body-oriented therapy.

## **Вступ**

Розглядаючи шляхи оптимізації процесу адаптації осіб, які опинились в кризових ситуаціях тимчасового переселення (в сучасних умовах війни в Україні), необхідно враховувати фактор психологічного благополуччя, оскільки він залишає свій слід на будь-якій закономірності, уявленнях та переконаннях особистості. Питання психологічного благополуччя особистості є найбільш актуальним. Відповідаючи на питання «Що далі?», «Яким чином досягти своєї мети?» і «Заради чого?», особистість окреслює систему можливих перспектив, життєвих смислів та значень невідомого майбутнього для формування психологічного благополуччя. Особистість в стані невизначеності, розгубленості та невпевненості у власних можливостях щось змінити починає відшукувати нові життєві смисли, змінювати стереотипи поведінки.

Актуальність проблеми формування психологічного благополуччя особистості в умовах тимчасового переселення різноманітна: матеріальні проблеми, проблеми адаптації в новому соціальному оточенні, нових незвичних умовах, необізнаність в можливостях допомоги спільноти у вирішенні цих проблем. Існує багато напрямків психологічної допомоги, зокрема, кризова інтервенція, екофасилітативний метод, НЛП, символ-драма, арт-терапевтичні методики, проєктивні методи з використанням метафоричних асоціативних карт, транзактний аналіз, логотерапія, тілесно-орієнтована психотерапія, комбіновані методи когнітивно-поведінкової психотерапії. Останнім часом набуває особливого значення застосування новітніх методів тілесно-орієнтованого підходу, завдяки якому можна допомогти відновити чуттєвість особистості. Саме відчуття, емоції, переживання, як базова основа методів тілесно-орієнтованого підходу надає можливість особистості визначення особистістю розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у

кожного є свій власне відчуття світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. В той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив, знаходження нового сенсу життя в кризовій ситуації, як умов психологічного благополуччя.

Отже, зважаючи на актуальність проблеми формування психологічного благополуччя особистості, яка опинилась в кризовій ситуації, **метою** нашого дослідження є охарактеризувати особливості технологій тілесно-орієнтованого підходу в процесі адаптації особистості в новому соціальному оточенні. **Завданням** нашого дослідження полягає у визначенні особливостей технологій тілесно-орієнтованого підходу в груповій та індивідуальній роботі з проблемами особистості, яка опинилась в кризовій ситуації тимчасового переселення.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Аналізуючи теоретичні підходи до проблеми, були визначені базові основи і принципи активізації формування психологічного благополуччя особистості, яка опинилась в кризових ситуаціях. Уявлення і переконання, які спрямовують усі наші дії, являють собою скорочені висновки нашого досвіду. І так само, як і будь-які інші висновки, вони можуть бути обмеженими, викривленими і часто узагальненими, що викликає стан фрустрації. Це створює перепони на шляху створення психологічного благополуччя особистості. Саме відчуття, почуття та переживання і створюють новий досвід особистості. Тому методи тілесно-орієнтованого підходу в психотерапії допомагає особистості усвідомити власні обмеження, усвідомленню поточного моменту. Коли тіло відлучено від думок особистості, то забувається травматична подія, але вона залишає слід у м'язах. Тіло набуває скутість у пам'яті м'язів, рухах. Відчуття жаху залишається навіть у запахах. Саме тілесність має потенціал змін в діяльності особистості у

кризовій ситуації. Це підтверджується теорією І. Пригожина про точки біфуркації в діяльності складних соціальних систем: «Поблизу точок біфуркації в системах спостерігаються значні флуктуації» (Пригожин, Стенгерс, 1986, с. 56). Коли такі системи зупиняються перед вибором одного з декількох варіантів подальшої діяльності, невелика флуктуація може слугувати початком змін, еволюції в зовсім новому напрямку. Це стосується людини в кризових ситуаціях. Вона може зовсім непередбачено почати діяти в новому напрямку (змінювати професію, починати новий бізнес, отримувати нову освіту, змінювати критерії ефективності, якості свого життя і т. інше). Ці погляди важливі в розумінні впливу соціального оточення на формування почуття благополуччя особистості.

Нестабільність в почуттях особистості в кризових ситуаціях може впливати на прийняття рішень, дії та вибір нових цінностей. У дослідженнях Н. Бредберна, психологічне благополуччя формується за умов підтримки балансу позитивного і негативного афектів (Бредберн, 1970). Задоволення життям, створюючи стабільність у своїх думках, життєвих планах, формує у людини почуття благополуччя. Перший крок до цього – це визначеність майбутніх життєвих планів, перспектив, що підтверджується в працях Д. Леонтьєва (Леонтьєв, 2006). Саме життєві орієнтації та смисли формують основу психологічного благополуччя. В роботах О. Ідобаєвої (Ідобаєва, 2011) виокремлюється психолого-педагогічний аспект дослідження психологічного благополуччя, що стає важливим в підборі факторів впливу на формування цього феномену.

Різні методи психологічного супроводу активізують соціальну адаптацію особистості до нових умов проживання, нового оточення. Терапія спрямовується на формування навичок спілкування, взаємоповаги, взаємодопомоги, створення безпечного середовища для отримання підтримки та можливості розділити свої переживання із тими, хто має схожий досвід переселення. Створюються групи, які мають на меті підвищення рівня психологічної культури та психогігієни (травма,

взаємовідносини батьки – діти, чоловік – жінка, конфліктологія та інше) (Володарська, 2018). Терапевтичні групи із застосуванням арт-терапевтичних методів спрямовуються на знаходження нового сенсу життя в кризовій ситуації, розкриття творчого потенціалу (емпатичне припущення, переформулювання послань в діалозі, побудова сюжету в арт-терапії, казкотерапії). Тілесно-орієнтований підхід в терапії ставить акцент на переживання. Зміст діалогу є вторинним по відношенню до якості психологічної присутності і, як наслідок, переживання. Важливі не слова, які проговорюються в діалозі, а те, наскільки можливе переживання цих слів та смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором. В тілесно-орієнтованому підході важливим стають відчуття тіла, емоції, переживання та почуття. Саме це створює основу змін в баченні оточуючого середовища, створення нового життєвого досвіду.

**Методи дослідження.** Спостереження, опитування, технології тілесно-орієнтованого підходу. Практика тілесно-орієнтованого підходу передбачає примат емоційних феноменів над усіма іншими. Холістичний характер основ цього підходу передає специфіку процесів формування почуттів, емоцій, переживань, що формують емоційний стан людини. Ці процеси набувають великого значення в активізації процесу формування психологічного благополуччя особистості.

**Результати та дискусії.** Проводячи опитування в терапевтичних групах переселенців (40 осіб м. Київ), на питання «Яка допомога в першу чергу необхідна?», більшість відповідей стосувались звинувачень (недолугість державних структур, родичів, членів сім'ї). Аналізуючи відповіді, нами були визначені характеристики психологічного благополуччя. Ці уявлення були окреслені в поняттях: спокійне життя, стабільність, радість, підтримка, допомога, визначеність планів на майбутнє, не відчувати себе вигнанцями, віднайти баланс радості до життя, віру в людяність, справедливість, щирість і чистоту у взаєминах людей. Аналізуючи відповіді учасників групи на питання

про труднощі та перепони в становленні психологічного благополуччя, були виокремлені: жорстокість, раптовість втрати матеріального достатку, потрібних зв'язків, житла, нестабільність, абсурдність змін у життєвих планах, зміни звичного життя, страхи, гостре почуття тривоги, хвилювання. У багатьох висловлювань виокремлювалось відчуття невагомості: «Таке почуття, що живу між небом і землею, в чужому місті, квартирі. Живу не своїм життям». Найболючішими питаннями були: «Як жити далі?! На що жити? Як виживати і забути той жах, який переслідує уві сні, що стоїть перед очима? Хто відповідь за жахливу смерть ні в чому не винних людей?».

В основі підбору методів психологічної допомоги ми сфокусували свою увагу на формуванні у особистості нового бачення можливостей в досягненні благополуччя, а не тільки обмежень. Враховуючи визначені характеристики психологічного благополуччя, для даної групи переселенців були підібрані засоби тілесно-орієнтованої терапії. Вправи в парах, що розроблені Катею Кольцо (Katja Kolcio, Ph.D. in Somatics, Associate Professor of Dance, Movement Studies, Environmental Studies Wesleyan University) (CT, USA за проектом «Соматична і психосоматична декомпресія для вироблення стійкості до стресу», який був організований NGO “Development Foundation” за підтримки “Злучного українсько-американського допомогового комітету» (ЗУАДК, США, 2019), Веслеєнського університету (США), допомагають налагодженню взаємодії учасників.

**Вправа на спостереження** за диханням в парах. Один з учасників в парах накладає руки на спину іншого і відслідковує його дихання. Руки повільно переносяться нижче по лінії легень. Дихання сповільнюється, синхронізується з диханням один одного. Під час вправи учасники зосереджуються на своєму тілі, заспокоюються, знижується рівень тривоги, емоційної напруги. Це сприяє відновленню впевненості особистості, взаємодії з іншими, активному слуханню іншого, розумінню стану іншого, спільності з ними.

**Вправа на довіру.** В парах учасники довіряють свою руку іншому. Один з учасників бере в свої руки руку напарника, який лежить. Розслаблена рука



вільно звисає, формується почуття довіри, задоволення. Поступова релаксація в тілі формує у особистості почуття задоволення, спокою. Зі слів учасників вправ: «Відчуваю рівновагу в тілі, почуття благості», «приємне переживання спокою», «відчуття легкості», «відчуття ваги власного тіла». Після вправ у учасників відмічались зміни у сприйнятті навколишнього світу, соціального оточення.

Вправа на **переформулювання послань** в діалозі дає ефект нового бачення обмежень в певних життєвих ситуаціях. Те, що здається неможливим, бачиться інакше. Фактор часу має значення у вирішенні цих можливостей. Розгляд обмежень в часі приводить до роздумів про перспективу в життєвих планах особистості. В більшості переселенців в групі (85 %) для формування психологічного благополуччя на першому плані постає надання матеріальної допомоги, з часом (через два, три роки після переїзду з місць військових подій) актуальними постають проблеми зміни професій, місця роботи, проживання, подальшого навчання. Застосовуючи цей метод у більшості досліджуваних спостерігалось зміщення інтересу в стратегіях поведінки (від керування, організації дій до критиці та підкорення, з стратегії наповнення, освоєння простору на керування і організацію дії). Під час обговорення в групі виявилось, що такі зміни відбуваються в кризових ситуаціях (втрати здоров'я, матеріального достатку, помешкання для проживання, роботи, можливості вільного життєвого вибору). Особистість, яка втратила легкість у будіванні стосунків, чуттєвість до зовнішнього середовища, після переформулювання іншими її проблем, починає контактувати, встановлюються зв'язки з іншими і собою. У неї відбувається конструювання втрачених часток (відчуттів, потреб, ставлень) цілісної особистості. Бачення проблеми особистості іншими змінює її ставлення до цієї проблеми. Впливовими на ці зміни стають гумор, зменшення одних обмежень і збільшення інших можливостей у вирішенні проблеми. Здивування особистості від таких трансформацій в баченні її проблеми змінює акценти в труднощах досягнення інших життєвих цілей, формуванні цих цілей. З висловлювань учасниці групи: «Останнім часом

слідкую за тим, щоб знизити рівень очікувань від подій, тоді реальні події стають цікавішими, не виникає роздратування, образи від невиправданих очікувань. Намагаюся подивитись на події з іншої точки зору, позитиву. Це дозволяє побачити труднощі інакше, з меншою тривогою, спокійніше, помірковано, з «ковтком свіжого повітря». В груповій терапії учасники порівнюють свої міркування про певні події з світобаченням інших. Невпевненість одних компенсувалась впевненістю, стійкістю інших – «ми переселенці – народ стійкий, живучий, такий, що вміє відстоювати свої права і брати відповідальність за свої дії». Це стало підтримкою для невпевнених та розгублених, що впливало на зниження рівня їх тривожності, прийняття різних позицій до кризових ситуацій – «усі ми різні, але ментальність схожа, бо ми українці».

**Вправи на корекцію власних кордонів** допомагають домовлятися з іншими, маючи власну позицію. Учасникам пропонується окреслити власні кордони мотузкою (на двох дається одна мотузка, якою потрібно для кожного викласти на підлозі свою територію). Під час перемовин з іншими, учасники навчаються витримки, поміркованості у виборі своїх міркувань. Після вправи учасники діляться своїми асоціаціями: «Важко домовлятися, якщо це важливо в твоєму житті, але потрібно, щоб не зупинятись, не застрягнути надовго. Потрібно продовжувати йти без надриву, авралів та метушні». Проводячи вправу, важливо не прискорювати перемовини в парах. Учасники поступово заспокоювались, розслаблялись, починали розповідати про себе спокійніше (про свої бажання, плани). Одна з учасниць ділилась своїми переживаннями: «Це як в житті. Важливо не пропустити і замітити зустріч з собою, своїми бажаннями, не пройти повз. В метушні це складно зробити. Тебе можуть не почути, не зрозуміти, не побачити». Під час обговорень в групі учасники згадували свої відчуття з минулого мирного життя: «Коли все було зрозуміло, спрогнозовано», «а тепер якийсь хаос, непередбачуваність у всьому», «відчуття приниження, негативного фону у стосунках з місцевими жителями і тими хто «прибули», «приїхали», «припхалися» і таке інше. Це викликає гіперзбудження,

насторогу на довгий час, що посилює психічне травмування, стан «нереального життя», «все як не зі мною», супротив до релаксації, хронічний стрес. Спогади з минулого виникали не тільки про події але й стосувались запахів, відчуттів, переживань. Тілесно-орієнтовані вправи спрямовуються на відновлення смаків сніданку, обіду, вечері, що надає реальності моменту. Збереження в пам'яті відчуттів, коли було безпечно, дає можливість повертатись до цих почуттів і відновлювати психологічне благополуччя особистості. Через пам'ять м'язів тіло відновлює стан спокою, розслаблення, відчуття ваги тіла, рівноваги, спокійного глибокого дихання.

### **Висновки**

В застосуванні технологій відновлення психологічного благополуччя особистості важлива первинність терапевтичного процесу, зокрема, контакту по відношенню до результату терапії. Успіхи в активізації формування психологічного благополуччя стають вторинним продуктом терапевтичного процесу, їх неможливо досягнути якимось прямим шляхом. Фокусування в терапії на чуттєвість, емоції, переживання активізує процес формування психологічного благополуччя.

Значущими в блокуванні формування психологічного благополуччя особистості є: втрата чуттєвості особистості, втрата здатності до усвідомлення власних почуттів, власного тіла, знецінення проявів своїх почуттів і думок. Перспективним в підборі форм і методів відновлення психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях є дослідження передбачуваності та самототожності особистості у стосунках з оточенням.

### **Література:**

1. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой: Пер. с англ./ Общ. ред. В. И. Аршинова, Ю. Л. Лимонтовича и Ю. В. Сачкова. 1986.— М.: Прогресс.—432 с.
2. Norman M. Bradburn The Structure of Psychological Well-Being. National opinion research center monographs in social reserch.1970. -Chicago, 111.: Aldine Publishing Co., -318 p.

3. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
4. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты. *Вестник Томского государственного университета*. № 351, 2011. – С. 128-134.
5. Володарська Н.Д. Технології психологічної допомоги сім'ям в кризових ситуаціях / Збірник матеріалів II міжнародної конференції «Комунікація у сучасному соціумі» (м. Львів, 8 червня 2018 р.), Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2018.— С.101-102.

#### **References:**

1. Prigozhin, Stengers (1986). Poriadok iz khaosa: Novyi dialog cheloveka s prirodoi [Order out of Chaos: Man's New Dialogue with Nature]. Moscow: Progress [In Russian].
2. Norman M. Bradburn (1970). The Structure of Psychological Well-Being. National opinion research center monographs in social reserch [In English].
3. Leontyev D. A. (2000). Test smyslozhiznennykh oriyentatsiy (SZHO) [Test of Life-purpose Orientations (LPO)]. Psikhodiagnosticheskaya seriya. Moscow: Smysl [In Russian].
4. Idobayeva O. A. (2011). K postroyeniyu modeli issledovaniya psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti: psikhologo-razvitiynyy i psikhologo-pedagogicheskiy aspekty [Construction of a Model for the Psychological Well-being Research of Personality: Psychological-Developmental, Psychological-Pedagogical Aspects]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 351, 128-134 [In Russian].
5. Volodarska N.D. (2018). Tekhnolohiyi psykholohichnoyi dopomohy simyam v kryzovykh sytuatsiyakh [Technologies of Psychological Support to Families in Crisis Situations] / *Zbirnyk materialiv II mizhnarodnoyi konferentsiyi «Komunikatsiya u suchasnomu sotsiumi»* (m. Lviv, 8 chervnya 2018 r.), Lviv: LNU imeni Ivana Franka, 101-102 [In Ukrainian].