

УДК159.922:316.624.3-055.2

Максим Ольга Василівна, науковий співробітник,

Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 01033, м. Київ,
вул. Панківська 2, тел. 096 389 62 92 maksiola@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9869-1684>

Рябовол Тетяна Анатоліївна, старший науковий співробітник,

Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, вул.
Панківська 2, тел. 066 88 630 40 rta2008@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9769-6742>

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні аспекти психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події. Уточнено зміст понять «реабілітація» і «психологічна реабілітація». Сьогодні у реабілітації постраждалих дуже важливою є комплексна допомога спеціалістів, спрямована не тільки на компенсацію фізичних та психічних розладів, а й на повернення постраждалої людини до суспільства та якомога повнішу особистісну і професійну інтеграцію в соціум. Оскільки військові конфлікти часто призводять до втрати людьми звичних сімейних та соціальних зв'язків, вимушеної ізоляції жертв, провокують переживання почуттів самотності, покинутості, зради та нікчемності, то психологічна реабілітація допомагає ще й процесі соціальної адаптації потерпілих. Психологічна та психотерапевтична підтримка допомагає жертвам відновлювати свою життєву рівновагу та здатність інтегруватися у суспільство. А соціум, в результаті, отримує в рази менше дорослих та дітей з девіантною, адиктивною та деліквентною поведінкою. Особливості психологічної реабілітації полягають у органічному поєднанні певних підходів до відновлення людини, розроблених у межах як

медичної, так і соціальної реабілітації. Авторами статті з'ясовано, що травмівна подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю і призводить до психічного травмування людини. Ієрархія особистісних цінностей зазнає значних змін під впливом екстремальних умов діяльності та тих умов, які її супроводжують. Формується унікальна система цінностей, у якій чільну роль відіграють цінності, що дають змогу людині вижити на війні, ефективно взаємодіяти з іншими людьми відповідно до вимог ситуації. У разі повернення до нормальних умов життєдіяльності гостро постає проблема невідповідності внутрішньої системи ціннісних орієнтацій навколишній реальності, коли поведінка людини відповідно до цієї системи є неадекватною як з точки зору соціалізації особистості, так і з точки зору задоволення її потреб.

З огляду на це, у статті описано етапи роботи психолога з психологічної реабілітації особи, яка пережила травмівну подію.

Ключові слова: реабілітація, психологічна реабілітація, травмівна подія, психолог, колективна травма, професійна діяльність.

Maksym Olga Vasylivna, research associate, Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk, NAPN of Ukraine, 01033, m. Kyiv, str. Pankivska 2,
tel. 096 389 62 92 maksiola@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9869-1684>

Tatyana Anatoliyivna Ryabovol, senior researcher, H.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv, str. Pankivska 2, tel: 066 88 630 40 rta2008@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-9869-1684>

SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF VICTIMS OF THE WAR IN UKRAINE

Annotation. The article examines the theoretical aspects of psychological rehabilitation of people who have experienced traumatic events. The meaning of the

concepts of «rehabilitation» and «psychological rehabilitation» is clarified. Today, the meaning of the concept is comprehensive assistance from specialists, aimed not only at compensating for disorders, but also at the return of the victim to society, his or her fullest possible personal and professional integration into society. Since military conflicts often lead to the loss of people's usual family and social ties, forced isolation of victims, and provoke feelings of loneliness, abandonment, betrayal, and worthlessness, psychological rehabilitation also improves the process of social adaptation of victims. Psychological support helps victims restore their life balance and ability to integrate into society.

And society, as a result, receives many times fewer adults and children with deviant, addictive and delinquent behavior. The features of psychological rehabilitation are an organic combination of certain approaches to human recovery, developed within the framework of both medical and social rehabilitation. The author of the article found that a traumatic event is characterized by suddenness, destructive force, intensity and leads to mental trauma of a person. The hierarchy of personal values is undergoing significant changes under the influence of extreme conditions of activity and the conditions that accompany it. A unique system of values is formed, in which the leading role is played by values that allow a person to survive in war, to effectively interact with other people in accordance with the requirements of the situation. In the case of returning to normal living conditions, the problem of inconsistency of the internal system of value orientations with the surrounding reality arises acutely, when a person's behavior in accordance with this system is at least inadequate both from the point of view of the socialization of the individual and from the point of view of satisfying his needs. In view of this, the article presents the stages of a psychologist's work on the psychological rehabilitation of a person who has experienced a traumatic event.

Keywords: rehabilitation, psychological rehabilitation, traumatic event, psychologist, collective trauma, professional activity.

Постановка проблеми. Проблема соціально-психологічної адаптації осіб, які постраждали від війни, що включає оцінку ймовірності збереження

їхнього здоров'я і працездатності після травми, стає особливо актуальною у зв'язку з російсько-українською війною, яка досі триває в нашій країні. Війна призвела до появи мільйонів жертв воєнних злочинів. Людьми, які потрапили в екстремальні умови та постраждали в них ми вважаємо військовослужбовців, які безпосередньо перебували та продовжують перебувати у зоні бойових дій, де вони віч-на-віч стикалися зі смертю та каліцтвом. Жертвами війни є військові, які потрапили у полон і пережили там катування, адже росіяни не дотримуються Женевської конвенції. Постраждалими у військових конфліктах також вважаються сім'ї загиблих військових.

Нажаль, постраждалим у сучасних війнах є і цивільне населення, яке теж зазнало важких втрат. Біженці та переміщені особи, були змушені покинути свої домівки та своє майно, часто це відбувалося під час обстрілів чи в умовах окупації. Дорослі та діти, які втратили батьків та рідних, отримали травми під час ворожих обстрілів цивільних об'єктів та інфраструктури, нажаль нині в Україні немає абсолютно безпечних місць. За статистикою від початку війни в Україні налічується дуже багато людей з ампутаціями, серед них тільки ветеранів більше п'ятидесяти тисяч осіб.

Окремо варто згадати про тих цивільних, дітей та дорослих, які пережили чи досі перебувають в окупації. Сотні з них відчували небезпеку для свого життя та здоров'я: були скалічені, зґвалтовані, стали свідками вбивств та знущання над своїми рідними чи знайомими. В цій війні постраждали сім'ї, діти з яких були викрадені окупантами та вивезені до ворожої держави. Усі жителі окупованих територій були позбавлені свободи пересування, втратили вільний доступ до освіти та медичної допомоги, піддавалися психологічному насильству та тиску.

Психологічний шок, психотравма, втрати та їхні наслідки – ось що визначає життєвий стан тих, хто вижив у військових конфліктах. Статистичні дані щодо військових свідчать, що на кожного загиблого на війні військовослужбовця припадає один випадок самогубства ветеранів у період після проходження військової служби. Тож зрозуміло, що для подальшого більш-менш здорового життя суспільство гостро потребує психологічної

реабілітації та відновлення. Нині для вітчизняних державних та недержавних медичних, соціально-психологічних служб, психотерапевтичних спільнот медико-психологічна реабілітація та соціальна підтримка мають бути пріоритетними напрямками роботи з людьми, які постраждали від війни.

Психологічна реабілітація жертв війни стає надзвичайно актуальною і для людей з фізичними травмами, оскільки людське тіло та душа мають тісний зв'язок. Емоційне благополуччя людини сприяє швидшому зціленню тілесних та душевних ран, відновленню здорових умінь і навичок, напрацюванню нових копінг-стратегій у постраждалої людини. Відновлена душевна рівновага допомагає з'явитися новому погляду на самого себе та своє життя, переосмислити його, розвиватися далі, викликає бажання знову ставити перед собою цілі, планувати своє майбутнє, мріяти, відчувати радість та тверезе задоволення від повсякденних подій. Психологічна та психотерапевтична допомога у подоланні душевного болю є частиною профілактики різноманітних адикцій та проблем пов'язаних з ними. Психологічна реабілітація виконує важливе завдання, відновлюючи втрачену потребу у прийнятті, повертаючи навички саморегуляції та самоконтролю. Таким чином поступово відновлюються втрачені бажання та вміння постраждалих спілкуватися та взаємодіяти з іншими.

Психологічна реабілітація, як відновлення здатності жертв війни воскрешати своє психічне здоров'я, є важливою не тільки для їхнього індивідуального благополуччя, відновлення та розвитку нормальних взаємин у сім'ях та колективах і це – шлях відновлення стабільного та здорового суспільства. Оскільки військові конфлікти часто призводять до втрати людьми звичних сімейних та соціальних зв'язків, вимушеної ізоляції жертв, провокують переживання почуттів самотності, покинутості, зради та нікчемності, то психологічна реабілітація поліпшує ще й процес соціальної адаптації потерпілих. Психологічна підтримка допомагає жертвам відновлювати свою життєву рівновагу та здатність інтегруватися у суспільство. А суспільство, в результаті, отримує в рази менше дорослих та дітей з девіантною, адиктивною та деліквентною поведінкою.

Актуальність даного дослідження полягає у важливості розробки теоретичних аспектів та доповнення практичних інструментів психічної допомоги та адаптації до мирного життя постраждалим від війни в Україні.

Мета статті – проаналізувати та описати окремі аспекти психологічної реабілітації постраждалих від війни в Україні на прикладі роботи психолога з учасниками бойових дій та визначенні основних завдань, принципів та методів психологічної підтримки та відновлення їхнього психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу.

Аналіз досліджень та публікацій. Останні дослідження у сфері психологічної реабілітації людей, які пережили травматичні події, зокрема внаслідок війни в Україні, свідчать про посилення наукової та практичної діяльності наших психологів. У контексті російсько-української війни зростає кількість досліджень, присвячених вивченню впливу травматичних переживань на психічне здоров'я та пошуку дієвих підходів до реабілітації. Проблематика реабілітаційної роботи психологів та надання допомоги для подолання наслідків психотравм стала об'єктом уваги науковців усього світу.

Теоретико-прикладним аспектам діяльності психологів з проведення психологічної реабілітації присвячені наукові дослідження В. Горбунова, П. Горностая, О. Вознесенської, В. Дуб, В. Маруніч, Я. Омельченко, Г. Пріб, Н. Пророк, О. Романчука, М. Сидоркіної, Т. Титаренко, В. Шевчук, О. Яворовенко, З. Кісарчук, Л. Царенко та ін. У своїх працях вони аналізують принципи, методи, підходи та етапи роботи психологів у сфері психологічної реабілітації, а також висвітлюють сучасний досвід подолання наслідків психотравм. А також підкреслюють важливість використання індивідуальної психотерапії у роботі з ветеранами, висвітлюють потенціал групової терапії для підвищення психологічної стійкості. Водночас в роботах наголошується на ключовій ролі соціальної підтримки в процесі психологічної реабілітації.

Термін «реабілітація» вперше з'явився в середині XX століття і позначав використання різних способів для зменшення впливу факторів, які обмежують життєдіяльність людини або спричиняють інвалідність [3, с. 8]. Згодом поняття реабілітації розглядається як комплекс державних, соціальних, медичних,

професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової стійкості або втрати працездатності [3, с.7]

Психологічна ж реабілітація - це система дій, спрямованих на відновлення та корекцію психічного і особистісного здоров'я, а також на створення сприятливих умов для розвитку людини [3, с. 9].

Про психічний стан на сьогодні відомо, що:

- суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя українців досить висока: 6 з 9 можливих, - вища у тих, хто залишився в Україні, нижча у тих, хто вимушено виїхав; 45% зазнали загрози власному життю, були свідками таких загроз, перебуваючи в зоні бойових дій і під обстрілами; понад 46% громадян мали або мають родичів, які були або перебувають у зоні бойових дій, 16% втратили когось із близьких; перебували в окупації, зазнали загрози насильства або були свідками - 6%; кожен двадцятий зазнав гіперкумулятивної травматизації - тобто пережив або став свідком усіх типів подій, що травмують: обстріли, загроза життю близьких, окупація або полон; понад 90% мали прояви хоча б одного із симптомів ПТСР, а 57% перебувають у зоні ризику його розвитку; на момент вересня 2024 року лише 8% отримували психологічну допомогу і ще 25% хотіли б її отримати, але досі не реалізували своє бажання.

За прогнозами МОЗ, у повоєнний час із психологічними проблемами зіткнуться близько 11,6 мільйони українців, із них 3,5 мільйони відчуватимуть потребу в терапії та супроводі медичних спеціалістів - психіатрів, а близько 1 мільйона потребуватимуть медикаментозного супроводу. Депресивні розлади збільшаться на 10%, ПТСР буде більше 25%. У жінок зустрічатиметься вдвічі частіше. Кількість населення, схильного до психічних розладів може зрости до 80%.

Домінуючими патологіями будуть афективні: депресія, тривога, фобії та коморбідні розлади поведінки. Військове і цивільне населення в психосоматичних розладах демонструватиме протилежну тенденцію в повоєнний час: у цивільних – зменшення, у військових і ветеранів – зростання.

Як вже зазначалось вище, причиною усіх означених розладів є психотравма (з грецької «рана, ушкодження») – це таке переживання події, що виходить дуже далеко за межі будь-якого повсякденного досвіду і самої людини, і її найближчого оточення, і тягне за собою певні наслідки. Психотравма – не просто реакція адаптації, а переживання певної втрати чогось важливого, що трапилося з людиною і порушило її життя настільки, що звичайної стресової реакції – реакції адаптації – вже не вистачає, щоб повернути людину, чи певну групу людей, чи народ до звичного стилю життя. В процесі виникнення травми відбувається критично-піковий сплеск адаптаційних можливостей тіла – але їх не вистачає, бо нема часу на осмислення і нема навичок подолання подібної ситуації, адаптації до такого рівня подразників. В тілі виробляється занадто велика кількість гормонів стресу, що не встигають бути переробленими.

Психологічна травма виникає, коли: подія трапляється раптово і несподівано значущість того, що відбувається, для людини висока (смерть або загроза життю своєму чи іншого, втрата майна тощо) неможливо нічого зробити, щоб це змінити, людина безсила від цього захиститися і не може уникнути, не має емоційного відпрацювання в тілі після того, що сталося, немає психосоціальної підтримки (немає можливості повністю розділити свої почуття з іншими).

І хоч від смерті та страждань протягом життя не застрахований ніхто, але під час війни вони вторгаються в життя значно більшої кількості людей в рази частіше. Зрозуміло, що це травмує душу, і нормальній людині звикнути до цього без змін у психіці неможливо. Війна вже викликала і далі спричиняє кардинальні трансформації у психіці кожної людини, тому такі ситуації неминуче спричиняють зміни у внутрішньому світі людини, в її «картині світу» та способі життя. Тепер для повнішого розуміння того, на що має бути спрямована психологічна реабілітація у згаданих нами тут аспектах, для цього важливо описати внутрішню картину змін, які відбуваються у психіці людини, що стала жертвою війни. Вторгнення смерті в життя українців призвело до того, що ми потрапили у потік екзистенційних переходів, спрямованих на

подолання небуття. Тепер кожна людина ніби постійно перебуває між кінцем одного існування та можливістю іншого. До того ж, будь-яка екстремальна ситуація ділить життя людини на стадії «до» та «після».

В екстремальній ситуації людина втрачає будь-які орієнтири для розуміння навколишньої дійсності, потрапляючи у стан ступору, який унеможливорює об'єктивну оцінку реальності суб'єктом та, відповідно, здатність орієнтуватися в ній. Через втрачений зв'язок з реальністю на деякий час збивається із визначеного шляху та втрачає перспективи розвитку. Сучасна психологічна наука називає це: «порушенням тимчасової перспективи особистості», «аварією життєвих планів», «тимчасовою дезорієнтацією суб'єкта», «блокованою життєвою перспективою», «невизначеністю уявлення про майбутнє», «розірваністю, зруйнованістю контексту», «розривами зв'язку між минулим та майбутнім». Втрата перспектив життя блокує прогностичну функцію, багато людей скаржаться на те, що не можуть ставити перед собою цілі та планувати подальше життя.

Втім психологія дотримується думки, що впоравшись із критичними ситуаціями, людина відновлює свій зв'язок з реальністю з таких компонентів, як: ступінь прийняття життя і смерті, онтологічна захищеність, прийняття себе, бачення сенсу, відповідальність та ін. При цьому для людини виділяються дві базові можливості – зростання та страждання. Взаємозв'язок раціональних та емоційних компонентів ставлення до життя та смерті у критичних ситуаціях визначає тип життєвої стратегії особистості: любов до життя, прагнення росту та розвитку, пошук сенсу життя, чи відчуття екзистенційного вакууму, страх та уникання змін, що компенсуватиметься гедонізмом, самоприпиненням чи залежністю. Попередні розвідки вказують на те, що прогнозування майбутніх подій і поведінки людини відбувається відповідно до вибраної стратегії. Життєві стратегії, у свою чергу, базуються на певних настановах, переконаннях та ціннісних орієнтаціях.

Травми, завдані людиною – злочини, тортури – набагато важче пережити, ніж природні катаклізми. Ієрархія особистісних цінностей зазнає значних змін під впливом екстремальних умов діяльності та тих умов, які її супроводжують.

Формується унікальна система цінностей, у якій чільну роль відіграють цінності, що дають змогу людині вижити на війні, ефективно взаємодіяти з іншими людьми відповідно до вимог ситуації. Пізнається справжня ціна життя, яка й визначає пріоритет тих цінностей, які далеко не завжди відіграють провідну роль у звичайному житті з його буденними проблемами, інтересами та потребами. У разі повернення до нормальних умов життєдіяльності гостро постає проблема невідповідності внутрішньої системи ціннісних орієнтацій навколишній реальності, коли поведінка людини відповідно до цієї системи щонайменше є неадекватною як з точки зору соціалізації особистості, так і з точки зору задоволення її потреб.

Воєнна травма також буває: гострою – з’являється через гостре стресове навантаження чи фізично небезпечну подію, хронічною, якщо стресові події впливають на людину тривалий час: участь у бойових діях чи перебування під російськими обстрілами. Травма буває комплексною – коли люди переживають кілька травматичних подій поспіль наприклад, кілька смертей близьких людей за короткий часовий проміжок. Існує також вторинна або опосередкована, як наслідок спілкування з людиною, що пережила важкий досвід або результатом перегляду фото- та відео-матеріалів з місця подій.

Травма війни або воєнна травма на особистісному рівні це – комплексна травма, отримана внаслідок воєнних дій чи обставин, що були ними викликані (наприклад, еміграція для цивільних) або ж інформації про них чи їхні наслідки, підсилена компонентом колективної травми.

Відмінності травми війни від звичної травми полягають у тому, що вона :

- спричинена бойовими діями або виникає внаслідок дій людей, що пов’язані з війною (а не стихійних лих або безособових криз);
- завжди має комплекс травмівних впливів та емоцій: втрата і гнів; зміна соціального статусу;
- адресатів емоцій (втрата домівки ускладнюється гнівом на тих, хто пустив, на тих, хто не захистив і на тих, хто не постачив зброї, засобів захисту);

– завжди має близькі у часі інші травмівні епізоди, що не дають змоги допрожити стрес (люди, що виїхали, зробили це ще й тому, що не встигали опрацювати стрес);

– людина, що її переживає, завжди має «колег» – людей, що переживають подібну травму або є свідками чи помічниками у переживанні – і це може стати ресурсом, гуртом долати легше;

– формується під впливом мас-медіа і підігрівається та підтримується ними. Тому такою важливою є інформаційна гігієна;

– гостра, має домінуючий вплив і резонує з іншими, піднімаючи старі травми.

Під поняттям «колективна травма» варто розуміти психічну травму, що вплинула на групу людей внаслідок глобальної травматичної ситуації соціального, екологічного, техногенного або іншого характеру (природні катастрофи, техногенні катастрофи, теракти, війни, пандемії і т.д.). Томас Хьюбл, характеризуючи колективну травму, зазначав: «Травма – це коли хтось проживає сильне потрясіння, такий досвід, який він не в змозі сприйняти, що перевершує фізичну здатність сприйняття – фізично, емоційно, ментально. У відповідь на цей досвід виникає гіпер-стресова реакція, нервова система у величезному стресі, і водночас у нервовій системі є здатність відокремити, або вимкнути чутливість якоїсь частини, і та частина блокується, замовкає. Коли ми говоримо про колективну травму, ми говоримо про життєвий вимір, у якому ми всі народилися. Ніхто ніколи не був поза колективною травмою. Це можна порівняти з тим, як, якби ви народилися у квартирі й ніколи її не покидали.»

Трансгенераційна передача – один із механізмів закріплення непропрацьованих наслідків травматизації в груповій психології великих мас людей, у менталітеті, в особливостях національного характеру. Цей вплив особливо сильний, якщо травма не завершилася на рівні травмованого покоління і, не отримавши належного опрацювання на рівні наступних поколінь, пригнічується а її відреагування всіляко блокується.

Поняття трансгенераційної передачі травми виникло в середовищі ізраїльських психотерапевтів, які працювали з сім'ями колишніх в'язнів

німецьких концтаборів у 70-80 роках минулого століття. Передавалися не тільки поведінкові моделі, але й пов'язані з ними міфи та уявлення, які теж нерідко ставали обов'язковою умовою виживання цілого роду. Тобто весь комплекс страхів, поведінкових моделей, практично в незмінному вигляді передавався наступним поколінням у вигляді своєрідного табу.

Специфічні риси можливої колективної травми народу України у цій війні: прогнозована незавершеність дії травми після війни; розірваність родинних зв'язків; відсутність підтримки з боку того, хто асоціювався як родич; ускладнення вище вказаного трансгенераційними травмами голодомору та розщепленого народу; візуальний контекст формування травми.

З нашої точки зору, важливо назвати чинники, що визначають важкість наслідків, спричинених колективною травмою у травмі війни: масштаб, сила травматизації, рівень несправедливості (зневаженої справедливості) під час травматизації; неможливість протистояти травмуючій силі або суб'єкту; неможливість емоційного відреагування постраждалими, що залишилися живими та їх нащадками. Колективна травма опрацьовується через смисли (сенси), які дають змогу соціальним групам перевизначитися з тим, хто вони і куди вони йдуть. Гілард Гірчбергер у 2018 році описав процес, який починався з колективної травми та зрештою трансформувався у колективну пам'ять, що включає систему нових (чи оновлених) смислів. Наслідок ми маємо зараз у війні Ізраїлю та Лівану. Ізраїль – країна, що пройшла шлях посттравматичного зростання над колективною травмою, виробила нові сенси, нові але вже усталені соціальні норми (і такого поняття як «ухилянт» там дуже мало.)

Колективна травма лікується «ефектом сотої мавпи», тобто через роботу з кожним підвищується усвідомленість, клієнти опрацьовують свою травму і знаходять нові смисли, які дають їм можливість жити далі. При цьому дуже важливими є соціальні зв'язки, як горизонтальні, так і вертикальні, взаємна підтримка.

Прояви військової травми є універсальними, характерними як для військових, так і для цивільних і зустрічатимуться у більшості випадків: інтрузії, розлади сну; перепади настрою; кошмари та видіння, що переслідують

щоночі, катастрофічне мислення; страх нової травми і бажання відгородити себе від пережитого, ніколи більше про це не кажучи, чи ж навпаки, постійно говорячи тільки про це; хвороблива реакція на будь-який гучний звук, поштовх.

Якщо головний сенс психологічної травми полягає у втраті віри в те, що життя організоване відповідно до певного порядку і піддається контролю, тоді завданнями психологічної допомоги є: допомога у звільненні від інтрузій; допомога у звільненні від інтерпретацій наступних емоційних переживань, як нагадувань про травму; допомога в тому, щоб клієнт міг активно і відповідально включитися в теперішній час.

Найперспективнішими у подоланні індивідуальних травм та колективної травматизації зараз вважаються два компоненти: *салютогенний підхід та полівагальна теорія Стівена Порджеса*.

Салютогенний підхід, що закликає сприймати травмовану людину як здорову, але таку, що переживає певні труднощі, на протигагу традиційному підходу, що кожного оголошує хворим. Представники салютогенного підходу, вважають, що, будь-яка реакція організму на стресові події є нормальною реакцією на ненормальні обставини. Таким чином, напрямками роботи з постраждалими є: стимуляція активності у постраждалого; нейтралізація почуття безпорадності; звернення до ресурсних станів; пошук адаптивних способів подолання наслідків травматичної події дає можливість нівелювати травматичний вплив події і повернути людину до стану благополуччя та ефективного функціонування.

Полівагальна теорія Стівена Порджеса, яка розглядає роль спілкування та соціальної підтримки у регулюванні нервової системи та забезпеченні безпеки та комфорту для організму. За полівагальною теорією людська фізіологія є ключовим елементом у регулюванні рівня стресу та тривоги. Основна ідея полягає в тому, що тіло може самостійно регулювати емоційні реакції на стрес, якщо навчитися виявляти та контролювати його сигнали.

То ж основними інструментами будуть техніки м'язової релаксації, дихання та заземлення, майндфулнесс, арт-терапія, йога, групова взаємодія.

Приблизний порядок дій в роботі з цивільними: стабілізація; ресурсування; конфронтація; психоедукація; пропрацювання майбутнього. Необхідний порядок дій в роботі з військовими та ветеранами: стабілізація/легалізація; де стигматизація, психоедукація; ресурсування, психокорекція на рівні поведінки, навчання навичкам, що допомагають утримувати стабільний стан; пропрацювання травми; підвищення якості життя, підлаштування до майбутнього (коучинг), супровід.

Торкаючись у цій статті деяких аспектів психологічної реабілітації, ми зупинимось на роботі з ціннісними орієнтаціями та уявленнями про майбутнє потерпілих у війні. У психотерапевтичних колах давно відомо, що постановка цілей, планування майбутнього має ще й важливий психотерапевтичний ефект: виводить зі ступору чи глухого кута, повертає відчуття контролю над своїм життям, організовує та спрямовує його, надає позитивної мотивації, смислу життя.

У психологічній реабілітації особи, які постраждали внаслідок війни обов'язково доводиться враховувати таке явище, як посттравматичний стресовий розлад, що виникає за умови несвоєчасної допомоги. Руйнування системи ціннісних орієнтацій, яке відбувається за цих умов, неминуче призводить до складних психічних станів, які узагальнено можна визначити як дезадаптація. У даному випадку – це прагнення і спроби реалізації цієї системи цінностей у суспільстві досить агресивними і часто насильницькими методами. Це зумовлює необхідність роботи на етапі психологічної реабілітації жертв війни із ціннісно-орієнтаційною особи, які постраждали внаслідок війни та їхніми антиципаційними можливостями. Для цього в комплексі психологічної реабілітації особи, які постраждали внаслідок війни було розроблено та застосовано «Техніка структуризації ціннісних орієнтацій особистості»

Для психокорекційної роботи та допомоги у вирішенні цієї проблеми можна використати методику ціннісних орієнтацій М. Рокича як спосіб діагностики ієрархії особистісних цінностей. Основу роботи становить пряме ранжування клієнтом під час індивідуальної бесіди переліка цінностей, що пред'являються

йому на окремих картках. Методика передбачає два списки цінностей по 18 карток у кожному:

- 1) термінальні цінності – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути (цінності - цілі);
- 2) інструментальні – переконання в тому, що якийсь спосіб дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації (цінності - засоби).

Клієнту послідовно пропонують обидва списки, виконані машинописним текстом на окремих картках розміром 12х5 см (по одній цінності на кожній). Картки варто показувати так, щоб респондент міг бачити відразу всі 18-ть. Спочатку пропонується набір термінальних цінностей, потім – інструментальних.

Інструкція для роботи з методикою: Зараз Вам буде пред'явлено набір із 18 карток із позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх в порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у своєму житті. Уважно вивчіть картки і, вибравши ту, яка для Вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім заберіть другу картку за значущістю цінності та помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те саме з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і посяде 18-те місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свій вибір, помінявши картки місцями. Кінцевий результат має відображати вашу справжню позицію».

В процесі роботи можлива нещирість респондента, його схильність до соціальної бажаності зводиться до мінімуму тим, що всі пропоновані цінності є соціально схвалюваними, а також надійним довірчим контактом із психологом, атмосферою емпатії.

З метою формування перспективної життєвої стратегії психолог послідовно ставить кілька підстав для ранжування:

- 1) якою мірою запропоновані цінності значущі для клієнта;
- 2) яким чином вони ранжовані, на думку опитуваного, у бездоганної в усіх відношеннях людини, задоволеної життям;

3) якою мірою ці цінності реалізовано у самого клієнта в даний момент його життя;

4) якою мірою він хотів би їх реалізувати в найближчому майбутньому в період після служби тощо.

Свобода творчості психолога у визначенні підстав для ранжування може бути обмежена тільки його внутрішніми критеріями і реальними можливостями, виходячи з умов роботи з конкретною особистістю. Результати кожного ранжування фіксують будь-яким зручним способом, але не привертаючи до цього уваги опитуваного або ж, пояснивши, що це потрібно для того, щоб потім поставити запитання для уточнення думки.

Робота клієнта з картками ціннісних орієнтацій за їх ранжуванням дає змогу ініціювати в нього рефлексивний процес, спрямований на усвідомлення своїх мотивів, цілей, бажань, устремлінь та оцінювання власних можливостей щодо їх реалізації. Завдання психолога полягає в активізації та підтримці цього процесу, спрямуванні його в конструктивне русло. Порівняти результати ранжування за різними підставами під час бесіди з випробовуваним можливо за допомогою запитань. Наприклад: «А що заважає реалізувати ці цінності так, як би це зробила «ідеальна людина»?», «Що необхідно для того, щоб це зробити?». «Від кого (чого) залежить успіх реалізації ваших цінностей?». Копітка і творча спільна робота психолога з клієнтом за цією методикою має закінчитися формуванням його найближчих перспектив досягнень: у внутрішньо особистісній сфері; у міжособистісній сфері; у професійній сфері.

Для роботи з майбутнім пропонуємо такий варіант. Як показує досвід, людина найкраще досягає тих цілей, які пов'язані з її цінностями, саме в досягнення їх вона свідомо чи підсвідомо найбільше вкладає часу, зусиль та інших ресурсів. Для досягнення таких цілей не потрібна додаткова мотивація, адже вони самі вже є дуже цінними. Тож клієнту варто запропонувати прописати десять цілей та проаналізувати, які цінності він зможе реалізувати, досягнувши тієї чи іншої мети.

Така робота, як правило, має циклічний характер і включається в загальний комплекс психореабілітаційних заходів поряд з іншими техніками і методиками

психоемоційної регуляції, психокорекції та психотерапії. У результаті відбувається своєрідна структуризація ціннісних орієнтацій особистості, вибудовується ієрархія цінностей, визначаються пріоритети. Саме цей чинник є однією з умов успішної реабілітації, встановлення внутрішньої гармонії, адекватної їхньої оцінки навколишньої дійсності, свого місця в ній та особистих перспектив і можливостей.

Висновки. Психологічна реабілітація дає змогу полегшити процес адаптації та інтеграції у соціум переважній більшості жертв війни, як військових так і цивільних. Робота з цінностями та майбутнім постраждалих є важливою складовою процесу їхнього постравматичного зростання. Тому подібна робота має бути присутня в основних напрямках психореабілітації жертв війни нині та й у повоєнний час.

Література

- 1.Бахмутова Л.М., Неска А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 22, 3-18.
2. Бондарчук О.І., Карамушка Л.М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 1 (5), 1-4. <https://lib.iitta.gov.ua/736031/>
- 3.Зливков В.Л., Лукомська С.О. (2022). Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України, 1(65), 24-30.
- 4.Панок В.Г., Ткачук, І.І. (Ред). (2021). Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах в наслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р.А.Мороз, І.І.Ткачук. Ніка-Центр. <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>
- 5.Маруніч В.В., Шевчук В.І., Яворовенко О.Б. Методичний посібник з питань реабілітації інвалідів :посібник. Вінниця : О. Власюк,2006. 212 с.
- 6.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018.208 с.

References

1. Bakhmutova, L.M., & Neska, A. (2022). *Osoblyvosti psykholoichnykh porushen sered ukrainskykh bizhentsiv u Polschi [Peculiarities of psychological disorders among Ukrainian refugees in Poland]*. Aktualni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohiyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. [In Ukrainian]
2. Bondarchuk, O.I., & Karamushka, L.M. (2023). *Psykholoichne zdorovya osobystosti v umovakh viinyi povoyenny chas (Ukraina-Polscha-Izrail) dlyaosvityan ta psykholohiv [Psychological health of the individual in warand post-war times (Ukraine-Poland-Israel) for educators and psychologists]*. Visnyk Natsionalnoyi akademiyi pedagogichnykh naukUkrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/736031/> [In Ukrainian]
3. Zlyvko, V.L., & Lukomska, S.O. (2022). *Osoblyvosti vykorystannya treningu zhyttestiikosti u psykholoichnii reabilitatsiyi uchashnykh boiovykh dii [Resilience training in combatants psychological rehabilitation]*. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, [In Ukrainian]
4. Panok, V. G., & Tkachuk, I. I. (Ed.). (2021). *Tekhnologiyi psykhosotsialnoyi dopomogy dityam i simyam, schoopynylys u skladnykh zhyttestyvykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (z dosvidu roboty) [Technologies of psychosocial help to children and families who find themselves in difficult life situations as a result of military operations (workexperience)]*. Nika-Tsentr. <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf> [In Ukrainian]
5. Marunych V.V., Shevchuk V.I., &Yavorovenko O.B. (2006) *Metodychnyi posibnyk z pytan reabilitatsii invalidiv . [Methodical manual on issues of rehabilitation of the disabled: manual]* [In Ukrainian]
6. Prorok, N (2018) *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii : podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi Posibnyk. [Fundamentals of Rehabilitation Psychology: Overcoming the Consequences of Crisis. Textbook]* [In Ukrainian]