

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-24>

УДК 159.9:616-082

Людмила РОМАНОВСЬКА

доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7547-4575>

e-mail: roman@online.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ ПОДІЇ

У статті розглянуто теоретичні аспекти психологічної реабілітації осіб, які пережили травмівні події. Уточнено зміст понять «реабілітація» і «психологічна реабілітація»; охарактеризовано мету, основні завдання, принципи та методи психологічної реабілітації осіб, які пережили травмівні події. Автором статті з'ясовано, що травмівна подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю і призводить до психічного травмування людини. З огляду на це, у статті наведено етапи роботи психолога з психологічної реабілітації особи, яка пережила травмівну подію.

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

Lyudmyla ROMANOVSKA

Khmelnitskyi National University

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PEOPLE WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EVENTS

The article discusses the theoretical aspects of psychological rehabilitation of people who have experienced traumatic events. The author of the article defines the content of the concepts of 'rehabilitation', 'psychological rehabilitation', and 'traumatic event'.

The article describes the purpose, main tasks, and principles of psychological rehabilitation of people who have experienced traumatic events. The author of the article argues that solving the main tasks of psychological rehabilitation of people who have experienced traumatic events is possible only on the basis of a deep diagnosis of mental changes in a person, as well as the study of socio-psychological factors that influenced his or her mental state in different periods of illness.

The article reveals that a traumatic event is characterised by suddenness, destructive force, intensity and leads to mental trauma. In view of this, the article describes the stages of psychologist's work on psychological rehabilitation of a person who has experienced a traumatic event.

Psychological rehabilitation of people who have experienced traumatic events is carried out in several stages: the diagnostic stage, which aims to identify mental changes in a person at all stages of the disease and to study the socio-psychological factors that affected their mental state; the stage of rehabilitation, the main task of which is to prevent the formation of a person's socio-psychological defect; the stage of rehabilitation, which is aimed at mastering the person's socio-psychological skills of adaptation to the conditions of the social environment; the rehabilitation stage, which involves taking measures to improve social and living conditions and work activities.

The author of the article concludes that psychological rehabilitation of survivors of traumatic events requires a specialist to have a qualified psychological training, a highly developed personal and professional identity, humanistic orientation, etc.

The author considers the prospects for further developments in this area in the definition and empirical study of personal and professional qualities of psychologists to work with people who have experienced traumatic events.

Key words: *rehabilitation, psychological rehabilitation, traumatic event, psychologist, professional activity.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Проблема психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події, набула особливої гостроти в контексті війни в Україні. Військові дії, масовані обстріли, окупація територій, втрати близьких, поранення, вимушене переселення та інші травматичні події залишають глибокі рани на психіці людей, як військових, так і цивільних. Для багатьох українців війна стала фактором розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії, а також інших емоційних і когнітивних проблем, які можуть тривати роками.

Наукове завдання у цій сфері полягає в розробці та адаптації методик реабілітації для людей, що зазнали травм унаслідок війни, враховуючи специфіку військових конфліктів та їхній вплив на різні групи населення: військовослужбовців, добровольців, медичних працівників, дітей, жінок та людей похилого віку. Важливо дослідити механізми подолання психологічної травми та формування стійкості, розробити нові підходи до підтримки психічного здоров'я, з урахуванням національного і культурного контексту.

В сучасних умовах значно розширилася сфера застосування знань, умінь і навичок з психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події, що, у свою чергу, характеризуються раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю та призводять до психічного травмування. І лише завдяки проведенню психологічної реабілітації ці особи здатні відновити власні соціально-адаптивні ресурси, підвищити рівень життєвої активності та самоефективності.

Практичне завдання психологічної реабілітації полягає в забезпеченні доступу до професійної психологічної допомоги для всіх, хто потребує її внаслідок війни. Це включає створення національної системи психологічної реабілітації, впровадження програм психологічної допомоги на державному рівні, активізацію діяльності неурядових організацій та міжнародних партнерів, а також підготовку фахівців, здатних ефективно працювати з травматичними переживаннями війни.

Аналіз досліджень та публікацій

Останні дослідження в галузі психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події, зокрема через війну в Україні, свідчать про активізацію наукових і практичних зусиль вітчизняних психологів. У контексті російсько-української війни з'являється все більше робіт, присвячених дослідженню впливу травми на психічне здоров'я та пошуку ефективних методів реабілітації.

Проблема реабілітаційної діяльності психологів, а також надання ними психологічної допомоги для подолання психотравм є предметом досліджень науковців усього світу. Теоретико-прикладним аспектам діяльності психологів з проведення психологічної реабілітації присвячені наукові дослідження В. Горбунова, П. Горноста, 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. Вони розглядають у своїх працях принципи, методи, підходи та етапи роботи психологів у сфері психологічної реабілітації та висвітлюють сучасний досвід роботи психологів з подолання наслідків психотравм.

Питання готовності психологів до роботи в реабілітаційних установах знаходять своє відображення у наукових дослідженнях К. Бовкуш, Г. Варіна, О. Запорожець, Т. Канівець, Дж. Креймеер, О. Чекстере, Т. Палієнко, Н. Пророк та ін.

Одним із ключових напрямків наукового та практичного пошуку є вивчення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), його проявів та специфіки у військовослужбовців та цивільного населення. Особлива увага приділяється проблемі реабілітації військовослужбовців, зокрема психічним станам особистості в стресових та екстремальних умовах (Л. Балабанова, О. Думбрав, О. Коқун, О. Тімченко, Т. Титаренко та ін.), психологічній підтримці учасників бойових дій та збереженню їх психологічного здоров'я (Н. Гуцуляк, В. Климчук, Н. Лозинська, С. Максименко, В. Осьодло, О. Сафін, О. Хміляр та ін.). Українські дослідники зосереджують увагу на розробці діагностичних інструментів для виявлення ранніх ознак ПТСР та інших психічних розладів у контексті воєнної травми. Їхні праці спрямовані на аналіз психосоматичних симптомів, змін у поведінкових паттернах та адаптації до мирного життя. Також, українські та зарубіжні психологи активно працюють над вивченням впливу війни на сімейну систему. Ці дослідження стосуються трансгенераційних ефектів травматичного досвіду та його впливу на стосунки в сім'ях військовослужбовців. Їхні дослідження спрямовані на розробку інтервенційних стратегій, які можуть допомогти сім'ям

впоратися з психологічними труднощами після повернення з зони бойових дій. Більшість психологів-практиків акцентують увагу на важливості використання когнітивно-поведінкової терапії у роботі з ветеранами війни, а також на потенціалі групової терапії як методу підвищення психологічної стійкості, підкреслюючи роль соціальної підтримки у процесі психологічної реабілітації.

Окрему увагу приділено психологічній реабілітації дітей, які стали свідками або жертвами воєнних дій. Зокрема, наукові доробки вище зазначених вчених підкреслюють важливість використання арт-терапії та казкотерапії для подолання наслідків травми у дітей, а також розвитку програм психологічної підтримки, орієнтованих на створення безпечного середовища та відновлення почуття безпеки у дітей.

Загалом, українські психологи активно розвивають науковий напрямок дослідження психологічних травм, розробляючи методи їх лікування, та інтегрують міжнародний досвід у вітчизняну практику реабілітації.

Проте, незважаючи на вагомий внесок науковців у розробку зазначеної проблеми, особливості професійної діяльності психологів у контексті психологічної реабілітації та підтримки осіб, які зазнали травмівних подій, потребують подальшого та більш поглибленого дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у розгляді особливостей психологічної реабілітації осіб, які пережили травмівні події та визначенні основних завдань, принципів та методів психологічної підтримки та відновлення їхнього психічного здоров'я.

Вклад основного матеріалу

Термін «реабілітація» вперше був використаний в середині ХХ сторіччя і означав застосування різних можливостей для зменшення впливу чинників, що обмежують життєдіяльність людини або призводять до інвалідизації [3, с. 8]. Згодом реабілітація стала розглядатися як система державних, соціальних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на запобігання розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності [3, с. 9].

У свою чергу, психологічна реабілітація є системою заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психічного та особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини [3, с. 9].

Дослідники В. Маруніч, В. Шевчук та О. Яворовенко, мету психологічної реабілітації формують як подолання негативних реакцій з боку психіки у хворих та інвалідів, що виникають у зв'язку з хворобою чи інвалідністю [2, с. 85].

Головними принципами психологічної реабілітації науковці визначають:

1. Поєднання психологічного впливу та біологічного втручання.

2. Різноманітність психологічного втручання, що передбачає врахування усіх складових життєдіяльності людини (психологічної, сімейної, трудової, соціальної).

3. Партнерство, яке полягає в активній участі отримувача реабілітаційних послуг у відновленні функцій організму та побудові соціальних зв'язків.

4. Поступовість, тобто вирішення соціально-психологічних проблем людини від менш складних до більш важких [4, с. 60].

На думку науковців В. Маруніч, В. Шевчук та О. Яворовенко, до основних завдань психологічної реабілітації належать: по-перше – прискорення нормального процесу психологічної адаптації людини до життєвої ситуації, що змінилася в результаті хвороби чи набуття інвалідності; по-друге – профілактика та лікування хворобливих чи психічних порушень людини, що розвиваються. З їх точки зору, вирішення цих завдань можливе лише на основі глибокої діагностики психічних змін людини на всіх етапах захворювання, а також дослідження соціально-психологічних чинників, що вплинули на психічний стан хворого в різні періоди хвороби [2, с. 87].

Як вже зазначалося вище, травмівна подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю і часто пов'язана з фактом або загрозою смерті. Дослідниця Л. Царенко звертає увагу на те, що у випадку травмівних подій особа «зустрічається з фізичною смертю», тобто такі події можуть загрожувати її життю чи фізичній цілісності, та з великою ймовірністю призводять до психічного травмування [8].

На думку Н. Пророк, одним з перших кроків посткризової психодіагностики осіб, які пережили травмівні події є проведення скринінгу, що передбачає первинне обстеження груп клінічно безсимптомних осіб з метою встановлення наявності чи відсутності певного захворювання. Також, одним з завдань скринінгу є виявлення осіб з високим ризиком пізнішого відтермінованого розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) і тих, хто потребує більш ретельного обстеження. Процедура ж проведення скринінгу та його інтерпретація не є складною і дає змогу досить

швидко виявити тих осіб, у яких наявний ПТСР. Раннє виявлення симптомів ПТСР допомагає якомога раніше розпочати роботу з людиною, щоб мінімізувати негативні наслідки психологічної травми.

Як зазначає дослідниця, для діагностики осіб, які пережили травмівну подію, розроблено чимало клініко-психологічних і психометричних методик, які є досить складними. Проведення та інтерпретування цих методик потребує не просто психологічної підготовки, а спеціального навчання [3, с. 89].

Наступним етапом діяльності психолога є проведення психологічного обстеження, основними завданнями якого є уточнення діагнозу, оцінка клієнтів із ПТСР з точки зору їхньої безпеки для себе та оточуючих (наявність суїцидальних думок, агресивної поведінки, спроби самогубства тощо), а також ідентифікація клієнтів, які потребують обов'язкової консультації психіатра, нарколога або інших спеціалістів, з подальшим скеруванням до відповідного фахівця. Зауважимо, що окрім симптомів ПТСР, люди, які пережили травмівні події життя, часто страждають й від супутніх розладів: депресії, тривоги, зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами або залежністю від них. Це позначається на їхньому подружньому житті, професійній діяльності та соціальній активності. Тому, для виявлення таких порушень, психолог має застосовувати відповідний психодіагностичний інструментарій. У разі, якщо результат тестування за основними методиками вказує на наявність ПТСР, особу треба спрямувати у відповідний заклад для подальшого ретельного обстеження та психологічної допомоги. Якщо в результаті тестування виявлена норма, то подальшої психологічної діагностики людина не потребує [3, с. 91].

Як стверджує дослідник Г. Пріб, після діагностичного етапу настає етап відновного лікування, основним завданням якого є запобігання формування в особи соціально-психологічного дефекту. Далі розпочинається етап реадаптації, який передбачає опанування особою соціально-психологічними навичками пристосування до умов соціального середовища. І, на завершення, відбувається сама реабілітація, тобто заходи з упорядкування соціально-побутових умов та трудової діяльності людини [4, с. 60].

Що стосується методів психологічної реабілітації, то, згідно з висновками науковців та психологів-практиків, найбільш поширеними з них є: аутотренінг, гіпноз, психогігієна, психопрофілактика, естетотерапія, фізичні тренування, працетерапія тощо.

Так, аутотренінг або аутогенне тренування є методикою, що базується на принципах самогіпнозу і широко застосовується в

психологічній реабілітації для лікування різноманітних психічних розладів. Завдяки цій техніці можна ефективно боротися з депресією, невротами, панічними атаками та іншими психічними розладами без використання медикаментозних засобів [1]. У межах психологічної реабілітації аутотренінг також сприяє зниженню рівня стресу, відновленню емоційної рівноваги та формуванню стійкості до подальших психотравматичних впливів, що робить його важливим інструментом у комплексних реабілітаційних програмах.

Гіпноз застосовується для терапії захворювань соматичного характеру, а також деяких патологій внутрішніх органів. Особливістю використання гіпнозу є репродукція раніше перенесених патологічних синдромів невротів і захворювань. Важливе місце гіпнозу займає також у психологічній реабілітації, де використовується для допомоги пацієнтам у подоланні наслідків психотравм та емоційних порушень, зокрема пов'язаних із посттравматичними стресовими розладами.

Психогігієна являє собою систему науково обґрунтованих знань і практичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини, і використовується як один із важливих компонентів психологічної реабілітації для полегшення гострих психотравматичних реакцій (психогеній). Психопрофілактика, на відміну від психогігієни, спрямована на попередження виникнення конкретних психічних розладів і є системою профілактичних заходів щодо збереження психічного здоров'я, що також є невід'ємною частиною реабілітаційних програм. [5].

Естетотерапія – це цілеспрямований стабілізуючий вплив на емоційно-чуттєву сферу людини з метою створення для неї психологічного комфорту та розкриття творчого потенціалу. Вона відіграє важливу роль у психологічній реабілітації, оскільки предметом естетотерапії є різноманітні порушення психоемоційної сфери, включаючи психологічний дискомфорт, що виникає за певних обставин [7]. У реабілітаційних програмах естетотерапія допомагає зменшити рівень стресу, стабілізувати емоційний стан та сприяти творчій самореалізації, що позитивно впливає на загальний процес відновлення психічного здоров'я пацієнтів, які зазнали травматичних подій.

Фізичні тренування є основним методом зміцнення здоров'я, які позитивно впливають на загальний тонус організму людини, покращують її настрій та підвищують рівень енергії [6]. У контексті психологічної реабілітації фізичні вправи відіграють важливу роль, оскільки допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та стабілізувати психіку після травматичних подій. Включення фізичних тренувань у реабілітаційні програми сприяє відновленню не

лише фізичного, але й психічного здоров'я, що є важливим компонентом комплексного підходу до лікування осіб, які зазнали травм.

Працетерапія – це метод відновлення порушених функцій і працездатності хворих за допомогою повноцінної і розумної роботи зі створення суспільно-корисного продукту [2]. Працетерапія має важливе значення у психологічній реабілітації, оскільки залучення до праці допомагає відновити не лише фізичні, а й психологічні функції людини, сприяючи реінтеграції в суспільне життя. Цей метод дозволяє пацієнтам повернути відчуття власної цінності та корисності, знижує рівень стресу, відновлює мотивацію та сприяє загальному процесу психологічного відновлення після травматичних подій.

Усі зазначені нами методи тісно інтегровані з медичними підходами, оскільки відіграють ключову роль у процесі психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події. Вони сприяють не лише психологічній підготовці, але й адаптації, реадаптації та, за необхідності, перекваліфікації індивідів, що може бути особливо важливим у випадках неповного відновлення професійних навичок. Завдяки комплексному підходу, ці методи підтримують відновлення психоемоційного стану, сприяють формуванню нових навичок і забезпечують належний рівень функціонування в повсякденному житті та професійній діяльності.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що психологічна реабілітація осіб, які пережили травматичні події є досить складним явищем, що охоплює прийоми та методи самонавчання, самовиховання, саморегуляції цих людей з метою зниження впливу на них негативних психічних станів, натомість, формуванню у них позитивних мотивацій, активних соціальних настанов тощо. Саме на психологів покладається надзвичайно важливе і складне завдання допомогти такій людині подолати негативні психічні реакції, адаптуватися до нових умов життя, розвивати власні здібності, особистісні та професійні якості.

Нами з'ясовано, що психологічна реабілітація осіб, які пережили травматичні події проводиться у декілька етапів: діагностичний етап, що має на меті виявлення психічних змін людини на всіх етапах захворювання і дослідження соціально-психологічних чинників, що вплинули на її психічний стан; етап відновного лікування, основним завданням якого є запобігання формування в особи соціально-

психологічного дефекту; етап реадaptaції, що спрямований на опанування особою соціально-психологічними навичками пристосування до умов соціального середовища; етап реабілітації, що передбачає проведення заходів з упорядкування соціально-побутових умов та трудової діяльності людини.

Психологічна реабілітація осіб, які пережили травмивні події, вимагає від фахівця високого рівня професійної підготовки, сформованої особистісної та професійної ідентичності, а також гуманістичної орієнтації в роботі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні та емпіричному вивченні особистісних і професійних якостей психологів, необхідних для ефективної роботи з особами, які зазнали травмивного впливу. Окрім того, важливо розробити та впровадити інноваційні підходи, спрямовані на підвищення рівня кваліфікації психологів, створення програм професійного розвитку та підтримки, а також удосконалення методик реабілітації з урахуванням індивідуальних потреб постраждалих.

Література

1. Аутогенне тренування і самонавіяння: шість базових класичних вправ, доступних кожному. *Журнал KOZAKY* : Матеріали з психіатрії та хворобам ЦНС. URL: <https://www.kozaky.org.ua/autogenne-trenuvannya-i-samonaviyannya-shist-bazovix-klasichnix-vprav-dostupnix-kozhnomu/> (дата звернення: 23.08.2024 р.).
2. Маруніч В. В., Шевчук В. І., Яворовенко О. Б. Методичний посібник з питань реабілітації інвалідів : посібник. Вінниця : О. Власюк, 2006. 212 с.
3. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
4. Приб Г. А. Психологічна реабілітація як складова комплексної медико-соціальної реабілітації психічнохворих. *Український вісник психоневрології*, 2007. Т. 15. Вип. 3 (52). С. 58-61.
5. Психофізіологія людини : навчальний посібник / за ред. М. М. Філіппов. К. : МАУП. 2003. 136 с.
6. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
7. Хлебнік С. Р. Арт-педагогіка в підготовці соціального гувернера до соціалізації дітей з вадами розвитку. *Вісник Запорізького національного університету*, 2011. № 1 (14). С. 104-107.

8. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*, 2019. Вип. 1 (3). С. 158-170.

References

1. Autohenne trenuvannia i samonaviiannia: shist bazovykh klasychnykh vprav, dostupnykh kozhnomu. *Zhurnal KOZAKY* : Materialy z psykhiiatrii ta khvorobam TsNS. URL: <https://www.kozaky.org.ua/autogenne-trenuvannya-i-samonaviyannya-shist-bazovix-klasichnix-vprav-dostupnix-kozhnomu/> (data zvernennia: 23.08.2024 r.).
2. Marunych V. V., Shevchuk V. I., Yavorovenko O. B. Metodychnyi posibnyk z pytan reabilitatsii invalidiv : posibnyk. Vinnytsia : O. Vlasiuk, 2006. 212 s.
3. Osnovy reabilitatsiinoi psykhologii : podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk / za zah. red. N. Prorok. Tom 1. Kyiv, 2018. 208 s.
4. Prib H. A. Psykholohichna reabilitatsiia yak skladova kompleksnoi medyko-sotsialnoi reabilitatsii psykhichnokhvorykh. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, 2007. T. 15. Vyp. 3 (52). S. 58-61.
5. Psykhofizioloheia liudyny : navchalnyi posibnyk / za red. M. M. Filippov. K. : MAUP. 2003. 136 s.
6. Rozvytok fizychnykh yakosti zdozvachiv vyshchoi osvity ZVO MVS Ukrainy: metod. rek. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, 2021. 108 s.
7. Khliebnik S. R. Art-pedahohika v pidhotovtsi sotsialnoho huvernera do sotsializatsii ditei z vadamy rozvytku. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*, 2011. № 1 (14). S. 104-107.
8. Tsarenko L. H. Osoblyvosti perezhivannia psykhotravy pid chas voiennoho konfliktu. *Psykhologhiia: teoriia i praktyka*, 2019. Vyp. 1 (3). S. 158-170.