

НАПРЯМ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-12>

Завгородня О. В.,

доктор психологічних наук,

*головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України*

СПРИЯННЯ САМОВІДНОВЛЕННЮ УКРАЇНЦІВ, ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Дослідження, спрямовані на вивчення психічного стану українських біженців та внутрішньо переміщених осіб, свідчать, що в них спостерігається високий рівень тривоги, депресії, гніву та порушень сну. Війна залишила у них почуття невпевненості в майбутньому, сумніви в можливості повернутися у рідні домівки, похитнула їхнє почуття безпеки [5]. Вимушені переселенці частіше за осіб постійного місця проживання перебували у стані кризи ідентичності, що за несприятливих умов може призводити до набуття псевдоідентичності [2].

Дослідники намагалися краще зрозуміти, як біженці можуть подолати свої проблеми, виявити здатність до самовідновлення. Цьому сприяє розширення можливостей спілкування біженців, зміцнення родинних зв'язків і дружби через доступність якісних засобів комунікації: наприклад, турбота про адекватне функціонування телефонів та інших платформ, які дозволяють біженцям підтримувати зв'язок зі своїми близькими, а також добрі стосунки з тими, хто допомагає переселенцям. Самовідновленню є результатом конвергенції різних факторів середовища і внутрішніх ресурсів. Важливо, що 1) біженці зустрічаються з людьми доброї волі, 2) можуть підтримувати свої контакти чи спілкування зі своїми близькими, 2) здатні розвивати інтенсивне внутрішнє життя, зокрема з допомогою духовних практик [5].

Хоча в багатьох випадках ментальне здоров'я біженців підтримується за рахунок зміцнення соціальної мережі та духовних практик, окрім цього, за необхідності має надаватися професійно обґрунтована психотерапевтична допомога. Високий рівень посттравматичного

стресового розладу, тривоги та депресії є найбільш серйозними проблемами біженців, що потребує уваги. Недостатня увага до психічного здоров'я може бути пов'язана з відсутністю знань про ці стани у медичних працівників, невидимістю психічних захворювань, страхом стигматизації з боку біженців, їхніх сімей, а також недостатністю знань про ці стани у приймаючої сторони, відсутністю ресурсів та навичок для допомоги. Тому в контексті досліджуваної проблеми актуальним є питання пошуку засобів психологічної підтримки переміщених осіб із врахуванням їх особливостей в період міграції та в постміграційний період. Важливим є створення сприятливого, безпечного та розуміючого середовища, а також задоволення основних потреб біженців. Це передбачає зокрема, що люди, які не мають медичної освіти, але дотичні до допомоги постраждалим, працівники в приймальних центрах, мають пройти ознайомче навчання щодо основ психічного здоров'я. Мова йде про надання базової інформації про симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу, інформацію про систему охорони здоров'я, доступні ресурси для біженців, знайомство працівників з особливостями культури біженців. Така підготовка повинна також включати правила спілкування, у тому числі делікатність щодо травматичного досвіду біженців. Важливим є налагодження можливості залучення постачальників первинної медико-санітарної допомоги, терапевтів, фахівців із травм, які володіють мовою біженців. У той час як терапія травм потребує складної спеціалізованої підготовки, робота, спрямована на покращення навичок подолання постміграційного стресу, може бути забезпечена багатьма фахівцями в тому числі дистанційно. Творчі групові втручання можуть використовуватися, особливо для пацієнтів з підпороговими симптомами, без необхідності високого рівня підготовки медичних працівників. Є досвід успішного використання танцювально-рухової та арт-терапії для дітей-біженців [4].

Методологічною основою наших пошуків виступив інтегративно-екзистенційний підхід [1], що передбачає спирання на напрацювання концептуально різних практик; водночас провідне значення ми надаємо духовно-екзистенційним вимірам людини (не ігноруючи інші, але й не редукуючи людину до них). Запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії, що спирається на можливості різних версій психодинамічного, поведінкового, когнітивного, гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів, спрямовується на мобілізацію особистісних ресурсів, досягнення екзистенційної сповненості, також – на опанування здоров'язберезувальними психотехніками та формування опірності деструктивним впливам середовища.

Згідно з психодинамічним підходом, вважається, що доросла людина може несвідомо переносити страхи та інші переживання власного

дитинства на свої стосунки з оточенням в процесі евакуації, в ході і після вимушеного переміщення, з новими знайомими, що частіше за все виявляється в їх прийнятті або відторгненні, а також зумовлює відкритість впливам тих чи інших осіб, підпорядкованість чи опір цим впливам. Причини втрати почуття безпеки, зниження психологічного благополуччя, порушень здоров'я після переміщення полягають в накопиченні болісних переживань, у різкій зміні звичного середовища, способу життя, що може накладатися на недостатньо опрацьований травмивний досвід дитинства тощо. Необхідним є з'ясування неусвідомлених витоків та впливів на душевний стан людини та відновлення балансу психодинамічних сил як умов особистісного відновлення, зцілення, розвитку. Важливим є усвідомлення особою повторюваних в родинній історії стилів життя та сценаріїв як сприятливих (або ні) для резильєнсу у час випробувань.

В контексті поведінково-когнітивного підходу проблема психологічного стану особи розглядається у фокусі її настановлень, переконань щодо подій, оточення, актуальної ситуації та майбутнього, а також рівня сформованості саногенного мислення, конструктивних поведінкових стратегій, копінгів і загалом стилю життя. Стиль життя розглядається як стійкий спосіб життєвої самоорганізації, спілкування, навчання, праці, відпочинку; водночас включає систему життєвих очікувань, домагань, вимог до себе, інших, до життя в цілому. Основними чинниками зниження резильєнсу, з зазначених позицій, є неадекватні іраціональні переконання (викривлені уявлення про оточення та події, нових знайомих та нові можливості тощо), неадекватна когнітивна оцінка. Увага клієнта за сприяння психолога зосереджується на перегляді, переоцінці людиною своїх переконань, набутті конструктивних настановлень та відповідній корекції поведінки, освоєнні важливих ментальних й поведінкових патернів – таких як витривалість, саморегуляція, оптимізм, здатність до стійких зусиль, зокрема, щодо поліпшення душевного стану, збереження здоров'я.

В контексті феноменологічного підходу (різні варіанти гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів) увага фокусується на аналізі психологічних умов фасилітації посттравматичного особистісного зростання людини. Підкреслюється значення гуманізації створюваного соціального простору після переміщення, емпатійного ставлення до травмованих війною та важким переїздом людей. Провідні завдання підходу – підтримка метамотивації особи, саморозвитку, підтримка смислової екзистенційної сповненості, що характеризує вільне та повне проживання життя через актуалізацію автентичності та відповідальності. Психологічна підтримка особи спрямована на фасилітацію її стійкості та психологічної «пружності», самопізнання у випробуваннях, зміцнення позитивної Я-концепції, подолання порушень (або кризи) ідентичності,

налаштованості на самореалізацію і в зазначеному контексті – усвідомлення людиною власної значущості, смислу, перспектив майбутнього.

В процесі психологічної підтримки переміщених осіб відповідно до фаз та поточних завдань роботи відкриваються значні можливості для застосування інтегративної моделі та відповідно – гнучкого використання різних методів (творче самовираження, тілесно орієнтовані та танцювальні техніки, візуалізація, психодрама, психогімнастика, обговорення, інтерпретації, тощо). Гнучкість та різноманітність методів можуть допомогти подолати культурні бар'єри та стигматизацію при роботі з різними рівнями травматичної дії. Сприятливим для відновлення психологічного благополуччя людей після вимушеного переміщення є гуманізоване соціальне середовище, яке характеризується прозорістю ухвалення організаційних рішень; наявністю мережі діалогічного комунікації та взаємної підтримки, розвитком систем зворотних зв'язків; інформаційним контентом, сприятливим для адаптації в новому соціумі, критичним в контексті інформаційної війни.

Список використаних джерел:

1. Завгородня О. В. Розробка принципів інтегративно-екзистенційного трактовка. *Теоретичні дослідження у психології* : збірник статей. Том. IV. Впор. В. О. Медінцев. Харків : Монограф. 2018. С. 136–151.
2. Краєва О. А., Психологічні особливості ідентичності осіб, переміщених із окупаційної території України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6(70). <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/265746/264597>
3. Acarturk C, Uygun E, Ilkkursun Z, Carswell K, Tedeschi F, Batu M, Eskici S, Kurt G, Anttila M, Au T, Baumgartner J, Churchill R, Cuijpers P, Becker T, Koesters M, Lantta T, Nosè M, Ostuzzi G, Popa M, Purgato M, Sijbrandij M, Turrini G, Välimäki M, Walker L, Wancata J, Zanini E, White RG, van Ommeren M, Barbui C. Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized controlled trial. *World Psychiatry*. 2022 Feb; 21(1):88–95. doi: 10.1002/wps.20939
4. Grasser LR, Javanbakht A. Virtual Arts and Movement Therapies for Youth in the Era of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2021 Nov; 60(11):1334-1336. doi: 10.1016/j.jaac.2021.06.017. Epub 2021 Jul 8.
5. Oviedo Lluís, Berenika Seryczynrska, Josefa Torralba, Piotr Roszak, Javier Del Angel, Olena Vyshynska, Iryna Muzychuk and Slava Churpita. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 19, 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>