

**Іванов Є. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри публічної служби й управління навчальними закладами  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ: СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА**

Психологічна реабілітація є необхідним етапом у відновленні психічного здоров'я людини після травматичних подій. У цій статті ми дослідимо сутність, завдання та структуру цього вкрай важливого процесу.

Згідно загальноприйнятому розумінню та опису поняття «психологічна реабілітація», що зустрічається в науковій психологічній та медичній літературі, а також використовується в практиці психологічної роботи з постраждалими, *психологічна реабілітація* – це процес підтримки та відновлення психічного здоров'я людини після травматичних подій, хвороби чи інших складних життєвих ситуацій; цей процес спрямований на забезпечення психологічного благополуччя та соціальної адаптації особи, яка пережила травму або має психічні проблеми [6]. Поняття базується на наукових дослідженнях, клінічному досвіді та рекомендаціях професійних організацій, таких як Американська психологічна асоціація (АРА) та Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

Основна мета психологічної реабілітації – допомогти постраждалій особі повернутися до нормального життя, зміцнити її психічну стійкість та здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя. Це може включати підтримку у відновленні міжособистісних відносин, працевлаштуванні, навчанні та інших аспектах повсякденного життя тощо.

Психологічна реабілітація складається з різноманітних методів та підходів, таких як психотерапія, психосоціальна підтримка, навчання навичкам управління стресом та емоціями, а також розвиток соціальних навичок. Важливою складовою є індивідуальний підхід до кожного постраждалого, що враховує його унікальні потреби, ресурси та контекст отриманої травми.

Узгоджений та систематичний підхід до психологічної реабілітації значно полегшує процес відновлення та покращує якість життя постраждалих осіб.

Сутність психологічної реабілітації впливає з визначення поняття «психологічна реабілітація», тобто це системний підхід до відновлення психічного здоров'я людини, що пережила травматичні події.

Виділяють наступні завдання психологічної реабілітації:

1. *Підтримка психічного стану*: забезпечення психологічної підтримки та емоційної стабілізації для зменшення впливу стресу та тривоги.

2. *Відновлення функцій*: включає в себе розвиток та відновлення різних психічних функцій, таких як пам'ять, увага, мислення, які можуть бути пошкоджені під час травматичного досвіду.

3. *Інтеграція в соціум*: сприяння відновленню міжособистісних відносин та повернення до нормального соціального життя через розвиток соціальних навичок та зав'язків.

Структура психологічної реабілітації в загальному вигляді складається з наступних етапів:

1. *Діагностика і оцінка*: визначення потреб постраждалих та оцінка рівня їхнього психологічного стану.

2. *Планування і програма*: розробка індивідуального плану реабілітації, що включає в себе конкретні цілі та завдання.

3. *Психологічні втручання*: здійснення психотерапевтичних сесій, групових занять та інших методів втручання.

4. *Підтримка в повсякденних ситуаціях*: надання психологічної підтримки та консультування постраждалих у різних аспектах їхнього життя [4].

Психологічна реабілітація є предметом наукових розвідок вітчизняних та закордонних науковців-психологів, таких як: О. Гусак (український психолог, досліджував психологічну реабілітацію в умовах військового конфлікту та травматичних подій); Н. Діденко (кандидат психологічних наук, яка проводить дослідження у сфері психологічної підтримки та реабілітації); О. Кучма (українська науковиця, дослідила сучасні тенденції у психологічній реабілітації посттравматичного стресового розладу); Р. Тедеші та Л. Калхоун (американські психологи, вивчають психологічні травми та посттравматичний розвиток, включаючи аспекти психологічної реабілітації, а також концепцію посттравматичного зростання та його відношення до психологічної реабілітації); П. Ресік, С. Монсон та К. Чард (американські вчені, автори важливих досліджень щодо когнітивної обробки травматичного стресового розладу та її застосування в психологічній реабілітації осіб, що страждають від посттравматичного стресового розладу); А. Ехлерс (професор клінічної психології Оксфордського університету, вона є експертом у галузі психологічної реабілітації та посттравматичного стресового розладу) тощо.

Починаючи з 2014 року в Україні зростає інтерес до проблеми психологічної реабілітації, насамперед це пов'язано з військовою агресією росії проти України. З початку повномасштабного вторгнення росії до психологів та психіатрів звернулося, за офіційними даними, 650 тисяч українців, тобто потреба у фахівцях, які спеціалізуються на психологічній реабілітації збільшилась в рази, і це цілком зрозуміло, враховуючи події, які доводиться переживати мирному населенню, учасникам бойових дій, військовополоненим. Ба більше, за прогнозами МОЗ України, майбутньої психологічної підтримки потребуватиме близько 15 млн українців, з них близько 3–4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування. Крім того, кожен десятий українець може відчувати наслідки на рівні середньої тяжкості чи тяжкої хвороби [5].

На сьогодні стан психологічної реабілітації в Україні є предметом уваги і обговорень у фахових та громадських колах. Перелічимо деякі ключові аспекти стану психологічної реабілітації в Україні наразі:

1. *Розвиток закладів та послуг психологічної реабілітації:* Україна поступово розвиває інфраструктуру для надання психологічної допомоги, з'являються нові центри та клініки, які спеціалізуються на реабілітації осіб з психічними проблемами. У районних центрах західної частини України організують мобільні центри надання психологічної допомоги.

2. *Наявність професійних кадрів:* за останні роки в Україні зросло число фахівців у галузі психологічної реабілітації. Багато психологів та психотерапевтів отримали спеціальну підготовку в Україні й за кордоном в цій області.

3. *Фінансування та доступність:* на жаль, існують певні проблеми з фінансуванням та доступністю послуг психологічної реабілітації, особливо у регіонах. Багато людей, які потребують допомоги, можуть зазнавати складнощів у доступі до якісної психологічної підтримки через фінансові обмеження або відсутність відповідних закладів у їхній місцевості.

4. *Стандарти та регулювання:* Україна постійно вдосконалює стандарти та регулювання у галузі психологічної реабілітації, щоб забезпечити якість та ефективність наданих послуг.

5. *Співпраця з міжнародними організаціями та проектами:* Україна активно співпрацює з міжнародними організаціями та проектами, спрямованими на розвиток психологічної реабілітації та підвищення якості психологічної допомоги в країні.

Підсумовуючи, хочемо зазначити, що є певні виклики перед суспільством, але українська система психологічної реабілітації поступово розвивається та вдосконалюється, забезпечуючи психологічну

підтримку та допомогу тим, хто цього потребує, спостерігаємо значний прогрес у розумінні необхідності та вирішенні психічних травм та проблем здоров'я.

Психологічна реабілітація відіграє ключову роль у відновленні психічного здоров'я та соціальної адаптації після травматичних подій. Цей процес вимагає інтегрованого підходу, що включає в себе психотерапевтичні методи, соціальну підтримку та розвиток різних навичок. Шлях до повного відновлення може бути складним, але з правильною підтримкою та зусиллями можливо досягти значних результатів.

### **Список використаних джерел:**

1. Гусак О. Л. Психологічна реабілітація в умовах військового конфлікту: виклики та перспективи. *Психологія і суспільство*, 3(15). КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 45–59.

2. Діденко Н. П. Організаційні аспекти психологічної реабілітації в Україні: проблеми та перспективи. *Журнал психології та педагогіки*, 4(20). КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 78–92.

3. Кучма, О. М. (2020). Сучасні тенденції у психологічній реабілітації посттравматичного стресового розладу. *Український журнал клінічної та педагогічної медицини*, 2(8). С. 112–125.

4. Психологічна реабілітація в системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних Сил України в сучасних умовах / С. В. Василенко. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 1. С. 5–10. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2019\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1_3)

5. Слово і діло. Аналітичний портал. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/10/28/novyna/suspilstvo/stalo-vidomo-skilky-ukrayincziv-zvernulyssa-psycholohiv-pochatku-vijny> (дата звернення 13.04.2024).

6. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 2020.