

УДК 32:159.9

Лазоренко Б.П.[°]

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат філософських наук, доцент, провідний науковий співробітник (м. Київ)

ПСИХОТРАВМА ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРОБЛЕМНОЇ МОЛОДІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ НАСЛІДКИ ПОВОЄННОЇ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ

Визначено методологічні засади залучення поза особистих та позасвідомих ресурсів засвоєння проблемною молоддю психотравми. З'ясовані принцип актуалізації її суб'єктності і забезпечення цілісності психіки. Розроблено технології парадоксальної трансформації психотравми у ресурс соціально-психологічної реабілітації та особистісного зростання.

Ключові слова: *проблемна молодь, психотравма, соціально-психологічна реабілітація*

Определены методологические основы привлечения вне личных и подсознательных ресурсов усвоения проблемной молодежью психотравмы. Выяснены принцип актуализации ее субъектности и обеспечения целостности психики. Разработаны технологии парадоксальной трансформации психотравмы в ресурс социально-психологической реабилитации и личностного роста.

Ключевые слова: *проблемная молодежь, психотравма, социально-психологическая реабилитация*

The methodological basis of attraction non personal and unconscious resources of assimilation psychological trauma by problem youth is determined. The principle of actualization they subjectivity and mental integrity are clarified. The technologies of paradoxical transformation psychological trauma in resources of the social and psychological rehabilitation are developed.

Keywords: *problem youth, psychological trauma, social and psychological rehabilitation*

Актуальність. Реаліями сучасного життя українського суспільства є наявність молоді, яка фізично і психологічно переживає наслідки військових дій на сході країни, отримала психотравми та посттравматичні розлади. Перш за все, це учасники АТО та їх близькі, вимушені переселенці, волонтери та інша молодь. Певна частина цієї молоді намагається опанувати ці розлади, вдаючись до таких шкідливих засобів, як зловживання алкоголем і немедичного вживання наркотичних речовин, які ведуть до формування залежності. Наслідком цього є перетворення цієї молоді із звичайної у проблемну. В зв'язку з цим виникає нагальна потреба у розробці технологій соціально-психологічної реабілітації цієї молоді.

На сьогодні в рамках основних психологічних шкіл та напрямів розроблено підходи до психологічної реабілітації особистості, яка переживає наслідки психотравматизації. Кожен з них має свої позитивні результати, проте ці підходи, за певними винятками [1, 2] в основному скеровані на подолання психотравми, в той час як засвоєння її як реабілітаційного ресурсу і стимулу особистісного зростання ще не набули належної технологічної розробки.

Метою статті є визначення ролі методологічних засад та принципів у трансформації психотравми у реабілітаційний ресурс, розробка технологій його засвоєння проблемною молоддю.

Спираючись на досвід надання соціально-психологічної допомоги ВІЛ-позитивній молоді, яка має прийняти свою хворобу як пожиттєву, нами було звернуто увагу на парадоксальну реакцію ставлення до цього певної частини цієї молоді. Для них психотравма, пов'язана із цим прийняттям виявилась парадоксальним стимулом і ресурсом їх особистісного зростання. Це спонукало до дослідження трансформаційного потенціалу парадоксальної реакції і розробки технологій соціально-психологічної реабілітації проблемної особистості, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. Ці технології були апробовані в процесі надання психологічної допомоги постраждалим особам у рамках діяльності Соціально-психологічного методичного центру з реабілітації ІСПП НАПН України.

Важливим у цьому дослідженні стало виокремлення методологічних засад і принципів та з'ясування їх ролі у засвоєнні проблемною особистістю психотравми як реабілітаційного ресурсу. Серед цих засад чільне місце належить суб'єктно-вчинковому підходу В.О. Татенко і його основним принципам - суб'єктності та вчинковості. Принцип вчинковості орієнтує молоду людину на «мужнє» прийняття негативного змісту психотравми віч-на-віч як власної реальності, без наміру і намагання його уникнути, або позбутися шляхом боротьби з ним за допомогою різних засобів. Також принцип вчинковості мотивує проблемну особистість свідомо сприйняти психотравму як актуалізатора поза особистих та позасвідомих ресурсів і стимул її особистісного розвитку.

Принцип суб'єктності передбачає, що молода людина усвідомлено приймає на себе відповідальність за свою життєдіяльність та її наслідки. Вона не надає собі права перекладати її на інших людей, або ж на зовнішні об'єктивні обставини. Цей принцип налаштовує на ставлення особистості до себе як до суб'єкта власного життя, а не жертви психотравми і зовнішніх обставин.

Важливою засадою розробки технологій засвоєння проблемною особистістю психотравми як реабілітаційного ресурсу є концепція особистісного життєконструювання Титаренко Т.М.. Для проблемної особистості вона надає можливості реалізації принципів мінливості життя у взаємозв'язку стихійності і цілеспрямованості та єдності різних сфер психіки. В цілому ця концепція спрямовує особистість на побудову життєвих перспектив, надає засоби для постановки життєвих завдань та забезпечує формування практик їх вирішення.

Іншою методологічною засадою є міфологема соціально-психологічної ініціації «смерті – відродження». Її суттєвими принципами є єдність індивідуального та колективного несвідомого, онто- та філогенезу психіки особистості і цілісність дискретності та континуальності тяглості життя. Вказана міфологема та її принципи забезпечують проблемній молоді доступ до індивідуальних та колективних, свідомих та позасвідомих ресурсів засвоєння психотравми. Також вона створює психотерапевтичний простір завершення травматичного проживання небезпечних життєвих подій. Крім того, з її допомогою проблемна молодь набуває нового сенсу життя, усвідомленої відповідальності за мир і убезпечення своїх близьких від повторення трагічних подій.

До методологічних засад належать також екзистенційний та логотерапевтичний підходи до осягнення глибинного сенсу психотравми і формування готовності проблемної молоді до кардинальних змін у власний спосіб життя. Таке осягнення пов'язано із принципом парадоксальності

засвоєння змісту психотравми. Формою реалізації цього принципу виступає парадоксальна інтенція, яка забезпечує обернення первинного наміру особистості щодо стратегічної мети взаємодії із психотравмою «подолати, опанувати і позбутись» як дошкульного явища, на усвідомлений намір «прийняти і засвоїти» як ресурс життєконструювання. Важлива роль у реалізації вказаного принципу також належить парадоксальній реакції як механізму засвоєння психотравми. Цей механізм забезпечує трансформацію психологічного змісту психотравми у життєвий досвід і особистісний ресурс життєконструювання проблемної молоді.

Зазначені методологічні засади та принципи є підґрунтям для створення комплексу технологій, який включає: авторську методику спонтанно-конструктивного переживання і засвоєння негативних психоемоційних і психосоматичних станів; тілесно-зорієнтовані технології; дихальні психотехніки; технології моделювання образу психотравми засобами системно-феноменологічного підходу.

Основні функції авторської методики полягають у наданні доступу до травматичних психоемоційних і психосоматичних станів, реалізації парадоксальної їх трансформації у позитивний ресурс та забезпеченні психоемоційної і психофізичної інтеграції особистості.

Адаптовані до реабілітаційного процесу тілесно-зорієнтовані технології забезпечують контакт і довіру між особою і психологом (в індивідуальних реабілітаційних сесіях), між іншими членами реабілітаційної групи (під час проведення групових занять). За їх допомогою надаються зовнішні ресурси підтримки особистості а також засоби зворотного невербального зв'язку між їх учасниками.

Дихальні психотехніки використовуються для забезпечення доступу до позасвідомих станів та ресурсів особистості; регуляції глибини та інтенсивності проживання психоемоційних та психосоматичних станів; для зовнішнього і внутрішнього контролю і саморегуляції процесу переживання особистістю своїх станів.

Технології моделювання образу психотравми засобами системно-феноменологічного підходу застосовуються для побудови моделей внутрішніх станів особистості у зовнішньому просторі та для забезпечення динамічних проєкцій цих станів на фігури власної сімейно-родової системи проблемної особистості. Вони допомагають у вербалізації внутрішніх станів та сприяють трансформації деформованих зв'язків образу. Також вони забезпечують конструювання нового, гармонічного образ сімейно-родової системи як основи формування нових життєвих практик проблемної молоді.

В перебігу реабілітаційних сесій використовуються різні форми їх проведення – індивідуальні та групові – в парах та трійках, в малих та великих групах. Важливим для успішного завершення реабілітаційного процесу - трансформації психологічного змісту психотравми у ресурс особистісного зростання є соціально-психологічний супровід проблемної особистості. Завдяки йому закріплюються досягнуті результати попередньої трансформації, а набуті знання і навички поведінки перетворюються у стійкі життєві практики. Насамкінець, супровід забезпечує встановлення сталого позитивного зв'язку особистості із родинним та соціальним оточенням.

Серед основних підходів та засобів, які використовуються у наведеному комплексі переважна більшість висвітлена у відповідних публікаціях [3, 4]. Їх було адаптовано до вирішення основного завдання – забезпечити ефективність та оптимальність процесу трансформації і засвоєння психологічного змісту психотравми у ркабілітаційний ресурс подальшого суб'єктного життєконструювання. Певною новизною вирізняється авторська методика спонтанно-конструктивного переживання і засвоєння негативних психоемоційних і психосоматичних станів. Тому доцільно висвітлити її ключові моменти. До них належить обернення наміру та забезпечення реалізація механізму парадоксальної реакції щодо трансформації психотравми у ресурс проблемної особистості.

Обернення її первинного наміру готує ґрунт для подальшої реалізації механізму парадоксальної реакції. Для забезпечення такого обернення необхідним є фокусування уваги проблемної особистості на сприйнятті своїх негативних психоемоційних та психофізичних реакцій і станів (страху, ступору, агресії, ненависті, сорому, розпачу та інші) спочатку як природних і нормальних за даних умов реакцій організму (їх нормалізація). Другим кроком є фокусування на їх функціях і смислі як вкрай важливих, необхідних рятівників, які допомогли вижити у вирі травматичних подій, тобто, зазначити екзистенційно позитивну для людини сутність цих реакцій.

При цьому важливо первинну неусвідомлену реакцію дисоціації, психологічного їх відторгнення і відчуження проблемною особистістю обернути на асоціацію, присвоєння з повагою і вдячністю. На наш погляд, саме це первинне їх відчуження є механізмом розщеплення психічної цілісності особистості, який у подальшому зумовлює реакцію залежності, необхідності знову і знову повертатись до них з тим, щоб відновити цю цілісність. Тому важливим є осмислення цих негативних реакцій як власних і корисних з подальшим визначенням і визнанням їх позитивних функцій. На цьому етапі необхідна допомога молодій людини у вигляді запитань щодо такого осмислення і з'ясування у цьому негативі власного сенсу стосовно того «як не треба і як треба вчиняти» у подібних обставинах.

З досвіду такого з'ясування виявлено, що вони є певними інтроєктивними утвореннями закапсульованими і «законсервованими» у психоемоційних і психосоматичних станах проблемної особистості. У психічному просторі її підсвідомості їм відповідають важливі фігури її сімейно-родової системи, які сепаровані, відчужені від неї, і витіснені у позасвідому сферу психіки. Тому у процесі їх переживання реалізуються зворотні механізми - примирення і поєднання з цими фігурами, визнання їх сили, доречності їх проявів у небезпечних для життя ситуаціях, і на загал, засвоєння їх сили як своїх власних спроможностей.

Для оптимізації процесу трансформації негативних станів у особистісний ресурс ми використовуємо запозичену із психодрами технологію обміну ролями. За її допомогою досягається більша зінтегрованість проєктивних елементів образу, а також поглибленість осмислення суперечливо представлених станів і функцій і, як наслідок, більш повного і якісного їх засвоєння.

Під час такого сприймаючого проживання попередні негативні стани поширюються, втрачають свою інтенсивність, зменшуються і трансформуються в

інші стани. У цьому процесі важливо слідувати за спонтанним перебігом зміни станів і приймати їх у такими, якими вони будуть проявлятися і тілесно, і емоційно до їх завершення позитивним станом. Як правило, це почуття образи, злості-агресії, розчарування, розгубленості, покинутості, самотності болю, тощо. Процес їх поетапного спонтанно-конструктивного проживання завершується позитивними станами умиротворення, доброзичливості, свободи, впевненості, сили, які засвоюються як власні ресурси подальшого особистісного зростання.

Якщо негативний стан пережито і засвоєно, він перетворюється у позитивний досвід. Стосовно посттравматичних реакцій попередній, неспецифічний, ригідний тип реагування на зовнішні та внутрішні, суб'єктивні стимули, які не змогли свого часу забезпечити його опанування, змінюється на інші, більш гнучкий і адекватний тип, відповідно специфіці ситуацій, а людина набуває здатності «закрити» свій незавершений до того «гештальт» посттравматичного реагування.

Висновки.

Визначено, що при засвоєні психотравми як ресурсу соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді суб'єктно-вчинковий підхід формує ставлення особистості до себе як до суб'єкта власного життя, спонукає її свідомо і відповідально сприйняти психотравму як актуалізатора поза особистих та позасвідомих життєвих ресурсів.

З'ясовано роль концепції особистісного життєконструювання, яка полягає у спрямуванні особистості на побудову життєвих перспектив, наданні засобів постановки життєвих завдань, формуванні практик їх вирішення.

Показано значущість міфологеми «смерті – відродження», яка забезпечує молоді доступ до індивідуальних та колективних, свідомих та позасвідомих ресурсів засвоєння психотравми.

Виокремлено провідні принципи засвоєння психотравми. Окрім вчинковості і суб'єктності зазначено принципи мінливості життя в єдності стихійності і цілеспрямованості його аспектів; взаємозв'язку підсвідомості, свідомості і самосвідомості проблемної особистості; цілісності дискретності і континуальності тяглості життя.

Адаптовано до потреб соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді тілесно-зорієнтовані та дихальні психотехніки, технології моделювання образу психотравми засобами системно-феноменологічного підходу. Розроблено авторську методику спонтанно-конструктивного переживання особистістю негативних психоемоційних і психосоматичних станів. Її основними функціями зазначено реалізацію парадоксальної трансформації негативних станів у позитивний ресурс.

Список використаних джерел

1. Чабан О. Помилки в роботі з пацієнтами з стресовими та посттравматичними стресовими розладами. Електронний ресурс. – Режим доступу: www.psy-dk1.com.ua
2. Ананьева Е. П. Психотравма как ресурс для жизни. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.chelpsy.ru/articles/psikhotravma-kak-resurs-dlya-zhizni>
3. Лазоренко Б. П. Психотравма як ресурс суб'єктного життєконструювання особистості. //Лазоренко Б. П.// Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ психол. НАПН України. Серія : "Психологічні науки: проблеми і здобутки"; вип. 7. – К. : КиМУ, 2015. – С. 115–129.

4. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР / Лазоренко Б. П. // Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. м. Київ, ІСПП НАПН України, 2015. – С. 68–76.

Отримано 20.11.2015 р.

УДК 159.9:316.6

Леонова І.М.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, кандидат психологічних наук, (м. Київ)

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УКРАЇНІ

Статтю присвячено проблемі масової міграції вимушених переселенців з Криму і Сходу України. Розглядаються негативні та позитивні чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів.

Ключові слова: мігрант, вимушений переселенець, культурний шок, ізоляція, депривація

Статья посвящена проблеме массовой миграции вынужденных переселенцев из Крыма и Востока Украины. Рассматриваются негативные и позитивные факторы, которые влияют на социально-психологическую адаптацию вынужденных мигрантов.

Ключевые слова: мигрант, вынужденный переселенец, культурный шок, изоляция, депривация

The article deals with the problem of mass migration of internally displaced persons from the Crimea and Eastern Ukraine. The article considers the negative and positive factors that affect social and psychological adaptation of forced migrants.

Keywords: migrant, displaced person, culture shock, isolation, deprivation

Актуальність проблеми дослідження. Згідно з даними ООН, у зв'язку із подіями в Україні 2014 р., кількість вимушених біженців і переселенців з Криму, Луганської та Донецької областей на сьогоднішній день складає 1 млн 230 тис. осіб. ЗМІ називають ще більшу кількість – 2,5 млн осіб (і це ще не остаточна їхня кількість!), що є рекордним значенням за останнє десятиліття в межах усієї Європи. Та попри те, що кримські та донбаські вимушені переселенці є переселенцями внутрішніми, що мало би істотно сприяти їхній соціальній адаптації та подальшому повноцінному життю, насправді вони знаходяться в положенні біженців у власній країні. У зв'язку із масштабною внутрішньою міграцією в Україні постало безліч соціальних проблем, які досі є не відрегульованими і залишаються актуальними, проте вимагають різнорівневих рішень, наприклад: статус переселенців, гуманітарна та медична допомога, житло, безробіття, шкільна освіта тощо. Все це безпосередньо чинить величезний тиск на людей, які у зв'язку із відносно мирними (Крим) або відверто військовими діями (Донбас) вимушені тікати із своїх будинків, переживаючи стрес, втрати, недовіру до власної країни, – і це на фоні ситуації соціально-правової та економічної нерівності, що деморалізує. Враховуючи все вищесказане, вивчення