

УДК 159.944.4:37.091.322

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.16>**М. С. Панов**кандидат психологічних наук,
доцент кафедри спеціальної педагогіки та спеціальної психології
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Автор статті обґрунтовує теоретико-методологічні засади професійної реадaptaції безробітних з категорії внутрішньо переміщених осіб, пропонує розглядати ситуацію вимушеної еміграції в межах таких теоретичних напрямів: з урахуванням стресу та пошуку шляхів його подолання; з точки зору соціальної ідентифікації; у соціокультурному контексті. Він доводить доцільність розроблення системи реадaptaційних заходів на основі застосування таких методологічних підходів, як-от: гуманістичний, екзистенціальний, психодинамічний, когнітивно-біхевіористичний, модальний. М. Панов вважає, що запровадження гуманістичного підходу дасть змогу інтегрувати кризовий досвід внутрішньо переміщених осіб і використати наявний потенціал для їхньої самоактуалізації, зокрема і професійної. Автор статті доводить, що основою екзистенціального підходу є терапія, побудована на міжособистісних стосунках пацієнта і психотерапевта, на взаємних відкриттях, пошуку індивідуального підходу до кожної людини, зважаючи на її особистісні риси і життєву ситуацію. Аналізуючи особливості когнітивно-біхевіористичного напрямку у психотерапії, М. Панов, доходить висновку, що вся поведінка людини є наукуваною, а відтак її можна навчити низці стратегій для розвитку поведінкових змін з метою подолання кризових ситуацій. Автор статті визначає, що психодинамічна терапія передбачає зосередження уваги на внутрішніх передумовах травматичних переживань вимушених мігрантів, концентрування не лише на симптомах, а на пошуку причин, які їх визивають, а отже, у процесі психотерапевтичної допомоги безробітним з переліку внутрішньо переміщених осіб доцільно звертатися також до позасвідомих факторів досвіду особистості, її внутрішнього конфлікту. Автор доводить, що мультимодальний підхід у психологічній допомозі особистості в ситуації безробіття внаслідок вимушеної внутрішньої міграції передбачає синтез напрацьованих інших підходів і базується переважно на спостереженні за симптоматикою. М. Панов визначає фактори, що впливають на вибір методологічного підходу, зокрема: досвід і система роботи психотерапевта, особистісні якості клієнта, глибина стресової ситуації, стресогенний досвід тощо.

Ключові слова: безробітні, методологічний підхід, психотерапія, гуманістичний, психодинамічний екзистенціальний, когнітивно-біхевіористичний.

Постановка проблеми. Унаслідок внутрішньо-політичної кризи 2014–2015 років, а також анексії Російською Федерацією Кримського півострова та воєнних дій на Сході України у нашій державі з'явилася нова категорія населення – внутрішньо переміщені особи, які потребують підтримки з боку держави, громадських і волонтерських організацій. Таким чином, актуалізувалася проблема соціальної та психологічної адаптації цієї групи населення та їхньої інтеграції в нові соціокультурні умови. В. Константинов пов'язує процес адаптації особистості до нових умов життя з кардинальною перебудовою психологічних якостей особистості, поведінки й діяльності суб'єкта адаптації у відповідь на вимоги нового соціального оточення та зміни самого середовища в процесі задоволення адаптивної потреби вимушеного мігранта з метою їх повноцінної взаємної діяльності та розвитку [2]. О. Блинова стверджує, що психологічні проблеми та психічні розлади вимушених мігрантів мають комплексний характер, торкаючись всіх основних сфер особистості: емоційної, когнітивної, поведін-

кової, мотиваційно-потребової, комунікативної. Порушення в різних сферах психічного здоров'я мігрантів можуть призвести до проблем особистості загалом [1]. Як відомо, однією з основних сфер життєдіяльності людини є професійна, оскільки вона пов'язана з самореалізацією, матеріальним благополуччям, соціальним статусом, а отже, безробіття є кризовим станом для внутрішньо переміщених осіб, який у сукупності з іншими чинниками може мати психотравматичні наслідки.

Отже, постає необхідність створення системи соціального і психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з метою подолання стресових станів і сприяння їхній соціальній реадaptaції загалом і професійній зокрема в нових умовах. Проте розроблення практичних аспектів потребує насамперед визначення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічні аспекти соціально-психологічних процесів перебували в центрі уваги таких вчених, як З. Кісарчук, Н. Чепелєва, Н. Федуніна,

О. Бурмістрова, С. Уварова, Н. Хрустальова. Особливості соціальної реадaptaції вимушених емігрантів загалом і професійної зокрема вивчають О. Блинова, І. Дроздова, В. Константинов. Певний науковий інтерес у контексті проблеми дослідження представляють наукові праці, присвячені професійній реадaptaції окремих соціальних груп населення, наприклад, осіб, які повернулися з місць позбавлення волі (Т. Татидінова, В. Трубінова), учасників бойових дій (Н. Дмитрієва, Л. Шестопалова). Водночас залишаються недостатньо розробленими як теоретико-методологічні, так і практичні аспекти професійної реадaptaції безробітних, що належать до внутрішньо переміщених осіб.

Мета статті – обґрунтувати теоретико-методологічні засади професійної реадaptaції безробітних з переліку внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження.

О. Блинова під вимушеною еміграцією, на відміну від добровільної, розуміє відсутність позитивної мотивації для переміщення, а також зміну умов проживання, за якої стає неможливою нормальна життєдіяльність, чи виникне реальна загроза безпеці за відсутності перспективи нормалізації ситуації [1]. Дослідники наголошують, що в ситуації вимушеної міграції високим є ризик виникнення психічно нестабільних станів чи розладів, зниження самооцінки та рівня домагань. Загалом адаптація до нового соціокультурного середовища є складним стресогенним процесом, під час якого стираються межі між нормою та патологією: те, що у звичайних життєвих обставинах розглядають як порушення психічного здоров'я, у ситуації вимушеної міграції може бути нормальною реакцією людини [8, с. 165]. Відтак особистість почасти не може подолати цей кризовий стан самостійно, вона потребує комплексної допомоги, до якої мають бути залучені органи державної влади, представники місцевої громади, громадських організацій, а також психологи.

Л. Орбан-Лембрик у межах дослідження соціальної адаптації виділяє три основні наукові підходи: з урахуванням стресу та пошуку шляхів його подолання (міграцію розглядають як ситуацію стресу, вивчають моделі стресових ситуацій і варіанти виходу з них); з точки зору соціальної ідентифікації (увага сконцентрована на сприйнятті себе й оточення на основі отриманої інформації); у соціокультурному контексті (увага приділяється психології міжкультурних контактів, формуванню умінь і навичок, які сприяють адаптації в новому середовищі) [4]. Проте описані дослідником теоретичні аспекти не дають повноцінного уявлення про механізми дії психотравматичних факторів у ситуації безробіття внутрішньо переміщених осіб і способи розв'язання цього питання. Відтак проблема потребує більш глибокого обґрунтування

в контексті основних методологічних підходів, представники яких пропонували власне бачення шляхів подолання стресових станів з метою сприяння соціальної реадaptaції загалом і професійній зокрема.

Одним із основних є гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей та інші), представники якого вважають, що всі люди, незалежно від раси, статі й коефіцієнта інтелекту, мають право прагнути до самоактуалізації, а отже, важливою є увага до емоційної сфери особистості і факторів, що на неї впливають [6]. У цьому контексті ситуацію вимушеної міграції загалом і безробіття внутрішньо переміщених осіб зокрема варто розглядати як екстремальний стан, який є переломним моментом для самореалізації людини. Н. Хрустальова зазначає: «Екстремальний стан, пов'язаний з інтенсивним зовнішнім викликом, що містить загрозу життю і здоров'ю людини, ставить перед нею завдання переживання нового, незвичного для неї досвіду» [5, с. 22]. С. Уварова наголошує, що такий виклик спрямований насамперед на задоволення елементарних потреб з піраміди А. Маслоу, тому досить часто блокує потенційні можливості для самореалізації, проте подекуди це дає особистості шанс розкритися з іншого боку в ситуації подолання кризи [7], відкрити в собі приховані ресурси, побачити альтернативу, а відтак – знайти іншу сферу для професійної самореалізації. У контексті цього підходу метою соціально-психологічної допомоги є відновлення цілісності людини та її гармонійних відносин з навколишнім світом. На нашу думку, доцільним є застосування гуманістичного підходу в роботі з безробітними з переліку внутрішньо переміщених осіб, оскільки він дасть змогу інтегрувати їхній кризовий досвід і використати його потенціал для самоактуалізації.

Представники екзистенціального підходу зосереджують увагу на бутті особистості у світі в межах антиномії його справжнього / несправжнього прояву в контексті життєдіяльності людини. У кризових (межових чи екстремальних) ситуаціях, на думку екзистенціалістів, цей справжній характер людського буття має проявити себе. Теоретики екзистенціалізму вважають, що екстремальні чи межові ситуації дають змогу людині вийти за межі повсякденного життя і в умовах смертельної загрози усвідомити власну екзистенцію, а отже, здобути екзистенційну свободу. Саме до таких ситуацій належить і внутрішня міграція, оскільки вона пов'язана з низкою кризових станів, появою екзистенційного світовідчуття, ситуацією життєвого вибору, подекуди із загрозою для життя. На думку І. Ялома, одного з теоретиків екзистенціальної психотерапії, кризовий стан дає змогу досягнути чотири «кінцеві даності» – смерть, свободу, ізоляцію та безсенсовість [9], для подо-

ланья яких особистість задіює захисні механізми. Цей дослідник був послідовним противником деіндивідуалізованого, бюрократичного, формального підходу в психотерапії, особливо різко він виступав проти «короткострокового діагнозу орієнтованої терапії», оскільки така терапія, на його думку, зумовлена економічними факторами, ґрунтується на вузьких, формальних діагнозах, одностороння, це – «терапія для всіх», без урахування особливостей і нюансів. Він вважає, що для кожної людини насамперед потрібно «винаходити» нову психотерапію, оскільки в кожного є своя, унікальна історія, власні тривоги та переживання. Основою для цієї системи психотерапевтичних заходів мають стати взаємини пацієнта і психотерапевта, взаємний обмін одкровеннями [9]. З цієї точки зору екзистенціальний підхід не може стати ефективним для комплексного розв'язання проблеми професійної реадаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки вона в 2014–2015 роках набула масового характеру й потребує розроблення уніфікованої системи корекційних заходів, проте цей підхід може бути використаний в індивідуальній роботі із представниками зазначеної категорії населення для подолання кризових станів.

Прихильники когнітивно-біхевіористичного підходу ставляться до стресу як неспецифічної реакції організму в умовах проблемної адаптації до нових умов. Класична концепція біхевіоризму спирається на концепт «стимул-реакція», тобто дає змогу вивчити психічний стан людини через її поведінку. Теоретики небіхевіоризму до зазначеної схеми ввели додаткові складники, що призвело до становлення когнітивно-біхевіористичного напрямку у психотерапії, представники якого вважали, що вся поведінка є научуваною, а на вчинки людини впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори [7, с. 228]. Вони відстоювали думку, що клієнтів можна навчити низці стратегій для розвитку поведінкових змін, зокрема: самоспостереженню, постановці цілей, управлінню ймовірностями, когнітивному реструктуруванню, соціальній підтримці, контролю стимулів, стрес-менеджменту, запобіганню загостренням [6]. У результаті люди стають більш уважними до внутрішніх та зовнішніх чинників та своїх реакцій на них. Тобто, якщо людина оцінює ситуацію як загрозливу, то виникають адаптаційні реакції – стратегії поведінки, спрямовані на подолання стресового стану. Н. Хрустальова зазначає, що стресові чинники доцільно систематизувати за розміром негативного впливу і часом, якого вимагає їх подолання. Дослідниця визначає мікростресори (повсякденні труднощі), макростресори (критичні життєві події) та хронічні стресори й хронічні субтравматичні стресори (тривалі, затяжні життєві ситуації) [5, с. 27]. Відтак у межах цього підходу безробіття внутрішньо переміщених осіб,

як і вимушену еміграцію загалом, розглядають через поняття «стрес» та похідні від нього. Згідно з теорією біхевіоризму симптоми повторного переживання травми та фізіологічні прояви збудження розглядаються як умовні емоційні реакції, які виникають у відповідь на стимул зовнішнього середовища, а симптоми, які первісно були викликані травмою, на наступних етапах є наслідком спроб людини подолати її. Поступово ці прагнення починають проявлятися в обставинах, які не пов'язані з травмою і згодом стають функціонально автономними та зумовлюють появу неадаптивної поведінки [6].

Отже, у межах біхевіористичної терапії увага зосереджується не на самій травмі, а на неадаптивній поведінці, яка є її наслідком. При цьому відсутність негативних поведінкових проявів людини в соціумі розглядається як погашена умовна емоційна реакція, а відтак фахівці мають застосовувати техніки актуалізації травматичного досвіду з метою створення можливостей для психологічної роботи з симптомами повторного переживання травми [10].

Переживання внаслідок дії стресових факторів у межах когнітивно-біхевіористичного підходу розглядаються як хвороблива неефективна поведінка. Отже, терапія має здійснюватися шляхами, що є адекватними для таких поведінкових форм та їхнього когнітивного забезпечення. Метою психологічної допомоги в контексті біхевіористичного підходу стає навчання людини нових форм поведінки, більш ефективних, адаптивних та обґрунтованих, тоді як метою психологічної допомоги в когнітивному відгалуженні цього підходу зазвичай стає гармонізація порушеної екстремальною подією картини світу людини [7, с. 230]. Оскільки терапію в когнітивно-біхевіористичному підході здійснюють на симптоматичному рівні, то вона є ефективною в експрес-режимі, результати легко піддаються безпосередньому зовнішньому контролю. Це підтверджує доцільність застосування когнітивно-біхевіористичного підходу для професійної реадаптації безробітних, що належать до внутрішньо переміщених осіб.

Психодинамічний підхід є найбільш давнім з-поміж досліджуваних у статті: він був апробований у процесі надання психологічної допомоги ще в часи Першої світової війни. Тоді ж було виявлено і деякі обмеження цього методологічного підходу, основне з яких стосувалося неможливості охопити оперативною аналітичною допомогою широкі верстви населення. Проте розвиток психодинамічних уявлень про стан травми і стресогенні ситуації відбувається і на сучасному етапі, зокрема Г. Кристал на основі аналізу робіт З. Фрейда визначає дві парадигми психічної травми, а саме: 1) модель нестерпної ситуації з акцентом на афективних станах; 2) модель динаміки неприйнятних імпульсів

(справжній травматичний момент – той, коли Я приймає рішення про відмову від неприйнятної думки) [11]. Загалом дослідник зазначає, що ті явища, які сучасні дослідники розглядають і лікують як травму, насправді є лише частиною більш складного феномена: «Визнання існування неминучої небезпеки і капітуляція перед нею знаменують початок травматичного стану, а з ним і початок травматичного процесу, який, якщо він не буде перерваний, закінчується психогенною смертю» [11]. У контексті нашого дослідження таке твердження видається цілком слушним, оскільки безробіття внутрішньо переміщених осіб є складником комплексної проблеми, яка потребує системного підходу. Нам імпонує те, що психодинамічна терапія передбачає зосередження уваги на внутрішніх передумовах травматичних переживань, концентрування не лише на симптомах, а й на пошуку причин, які його визивають. Окрім того, фахівці звертаються і до позасвідомих факторів досвіду особистості, адже йдеться не стільки про особливості впливу стресогенного стимулу, скільки про внутрішній конфлікт з цього приводу.

Особливістю психодинамічної терапії є індивідуальний підхід, робота з унікальним життєвим досвідом і актуальним станом людини. До основних недоліків психодинамічного підходу у справі подолання психотравматичних наслідків внутрішньої еміграції належить повільність роботи терапевта, яка стає певною перешкодою в процесі надання експрес-допомоги, а особливо в ситуації масових звернень за психологічною допомогою. Звичайно, на певному етапі виник такий вид психотерапевтичної підтримки, як групаналіз, проте він потребує попереднього пророблення індивідуальної проблематики та не передбачає масової експрес-допомоги взагалі.

Мультимодальний підхід до психологічної допомоги особистості в ситуації безробіття внаслідок вимушеної внутрішньої еміграції передбачає синтез напрацювань інших підходів. Варто підкреслити, що дієвість застосування цього підходу зумовлена передусім урахуванням індивідуальних особливостей людини, її внутрішніми ресурсами подолання кризи, а також механізмами опанування себе у стресовому стані.

Вихідною точкою терапії в межах зазначеного підходу є спостереження за симптомами, які виникають у людини внаслідок внутрішньої міграції, це допомагає визначити пріоритетні для неї способи подолання кризового стану (емоційна, когнітивна, соціальна чи інші сфери, які можуть стати основою для подолання наслідків травми). Зауважимо, що однією з переваг мультимодального підходу є доступність у використанні: його можуть застосовувати навіть ті, хто не має спеціальної психологічної підготовки з психології подолання кризи (учителі, соціальні працівники, волонтери тощо).

Загалом представники цього підходу використовують симптоматичне лікування, хоча й ураховують особливості індивідуального досвіду людини в ситуації вимушеної міграції.

Висновки. Отже, ситуація вимушеної міграції загалом і безробіття зокрема для внутрішньо переміщених осіб є стресовою, вона пов'язана з виникненням низки психотравматичних станів, які особистість почасти не може подолати самотійно. Це потребує комплексної допомоги органів державної влади, представників громадських і волонтерських організацій, а насамперед психологів. Аналіз теоретико-методологічних засад професійної реадаптації безробітних з переліку внутрішньо переміщених осіб дав змогу визначити основні методологічні підходи, на основі яких може здійснюватися психотерапевтична робота із зазначеною категорією населення: гуманістичний, екзистенціальний, когнітивно-біхевіористичний, психодинамічний, модальний. Доцільність застосування підходу залежить від низки чинників, зокрема: досвіду й системи роботи психотерапевта, особистісних якостей клієнта, глибини стресової ситуації, стресогенного досвіду тощо.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні практичних аспектів реалізації зазначених підходів у практиці роботи з безробітними з переліку внутрішньо переміщених осіб.

Література:

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/10.pdf> (дата звернення: 03.02.2020).
2. Константинов В.В. Зависимость успешности социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям жизни от типа проживания: дис. канд. психол. наук / Самарс. гос. пед. ун-т. Самара, 2004. 165 с.
3. Кристал Г. Травма и аффекты. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2002. №3. URL: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1723>. (дата звернення: 02.02.2020).
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 3–15.
5. Хрусталёва Н.С. Психология экстремальных и кризисных ситуаций: учебник. Санкт-Петербург : Изд. Санкт-Петерб. ун-та, 2018. 748 с.
6. Кісарчук З.Г. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія. Київ, Кіровоград : Імек-ЛТД. 2014. 248 с.
7. Уварова С.Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспіль-

- ної кризи. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 225–243.
8. Федуніна Н.Ю., Бурмістрова Е.В. Психическая травма. К истории вопроса. *Московский психотерапевтический журнал*. 2005. № 2. С. 164–190.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
10. Hayes S. C., Follette W. C., Follette V. M. Behavior therapy: A contextual approach. *Gurman A.S., Messer S.B. Essential psychotherapies: Theory and practice*. New York : Guilford Press, 1996. P. 128–181.
11. Krystal H. Massive psychic trauma. New York : International Universities Press, 1968. P. 327–348.

Panov M. S. Professional readaptation of the internally displaced persons: methodological principles

The author of the article substantiates the theoretical and methodological principles of professional readaptation of the unemployed from the category of internally displaced persons, coming up with the idea to consider the situation of forced emigration within the frameworks of following theoretical aspects: taking into account the stress and searching the ways to cope with it; in terms of social identification; in the sociocultural context. The author makes a point of the feasibility to elaborate a system of readaptation measures based on the application of such methodological approaches as: humanistic, existential, psychodynamic, cognitive-behavioral, modal. The author holds that the implementation of a humanistic approach will make it possible to integrate the crisis experience of the internally displaced persons and to use the existing potential for their self-actualization, including the professional one. It is argued that the basis of existential approach is therapy, based on the interpersonal relations of the patient and psychotherapist, on mutual revelations, the search for a personalized approach taking into account his or her personal traits and reality situation. Having analyzed the features of the cognitive-behavioral approach in psychotherapy, the author concludes that all aspects of human behavior are learnable and therefore it can be taught a number of strategies for the development of behavioral changes aimed at overcoming crisis situations. The author of the article elucidates that psychodynamic therapy involves focusing on the internal prerequisites of the forced migrants' traumatic experiences, focusing not only on the symptoms, but on identifying the causes leading to them, and thus in the process of psychotherapeutic assistance to the unemployed from the category of internally displaced persons it is expedient to refer to the unconscious factors of the personal experience, to its mental conflict. The author shows that in the unemployment situation due to forced internal migration, the multimodal approach to individual's psychological assistance involves the synthesis of other approaches and primarily relies on the symptom observation. The factors that influence the choice of methodological approach are determined, in particular: experience and psychotherapist's system of work, the client's personal qualities, the depth of stressful situation, the stressful experience, etc.

Key words: unemployed, methodological approach, psychotherapy, humanistic, psychodynamic, existential, cognitive-behavioral.