Лекція 3

**Тема: Методи реабілітаційної психології**

Реабілітаційна психологія як галузь практичної та наукової діяльності поєднує різні методи, спрямовані на діагностику, корекцію та підтримку особистості, що переживає наслідки хвороби, травми, інвалідності чи тяжкого стресу. Методи відображають міждисциплінарний характер реабілітації, де психолог виступає сполучною ланкою між медициною, соціальною сферою та особистісними ресурсами клієнта.

Важливою складовою у виборі методу, є розуміння що дозволяє психологу:

* діагностувати стан клієнта;
* визначити ресурси та бар’єри відновлення;
* організувати психокорекційну, терапевтичну й профілактичну роботу;
* оцінити ефективність процесу реабілітації.

Методи в реабілітаційній психології поділяються на **діагностичні, психокорекційні, психотерапевтичні, соціально-психологічні та рефлексивно-оцінювальні**.

* 1. **Діагностичні методи**

Ці методи спрямовані на вивчення психічного стану, особливостей особистості та рівня адаптації.

Завдання діагностики у реабілітаційній психології полягає у виявленні не лише рівня психопатологічних симптомів, а й внутрішніх ресурсів та потенціалу до відновлення.

**Основні інструменти:**

* **Клініко-психологічне інтерв’ю** – глибинний метод вивчення історії захворювання, особистісних і соціальних факторів. Дозволяє зрозуміти унікальний контекст клієнта.
* **Опитувальники:**
  + **BDI (Beck Depression Inventory)** – шкала депресії Бека допомагає оцінити рівень депресивної симптоматики;
  + **ITQ (International Trauma Questionnaire)** – опитувальник травматичних переживань визнача симптоматику та діагностику ПТСР/кПТСР;
  + **4DSQ (Four-Dimensional Symptom Questionnaire)** – оцінка дистресу, депресії, тривоги, соматизації при дослідженні стресу, депресії, тривожності та соматоформних розладів;
  + **Шкали якості життя (WHOQOL-BREF, SF-36)** – оцінка інтегральних показників благополуччя та функціонування у соціумі.
* **Проективні методики (**Тематичний аперцептивний тест (TAT), малюнкові методики «Малюнок людини», «Малюнок сім’ї», «Неіснуюча тварина»).
* **Нейропсихологічні проби (**Таблиці Шульте, Тест «10 слів» Лурія, Кубики Коса (Kohs Block Design Test, Проби на праксис, Тест Вісконської картки (WCST), Trail Making Test (A і B)), для оцінки когнітивних функцій після травм мозку.

До діагностичних методів такж відосять:

* **Спостереження:**

Вивчення поведінки та індивідуальних особливостей психіки людини.

* **Бесіда та опитування:**

Індивідуалізовані методи взаємодії, що дозволяють отримати інформацію про думки, переживання та психічний стан клієнта.

* **Тестування:**

Використання спеціальних тестових методик для оцінки психічних функцій.

* **Аналіз продуктів діяльності:**

Вивчення створених людиною матеріалів (малюнків, текстів тощо) для розуміння її особистості.

* **Узагальнення незалежних характеристик:**

Збір інформації про людину з різних джерел.

**Значення:** діагностика є відправною точкою для планування психокорекційних і реабілітаційних програм.

**2. Психокорекційні методи**

**МЕТА** психокорекції — **відновлення адаптивних форм поведінки, зниження дезадаптивних симптомів, розвиток ресурсів**.$

– зменшення деструктивних наслідків травматичного досвіду, розвиток адаптивних стратегій поведінки та формування нових способів осмислення життєвих подій.

**Ключові підходи:**

* **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):**

– допомагає модифікувати дезадаптивні думки і поведінку, знижує симптоми тривоги та депресії$

— робота з деструктивними переконаннями, формування нових стратегій поведінки.

* **Наративна терапія** – відновлення почуття ідентичності шляхом переосмислення травматичного досвіду, формування нової історії життя.
* **Арттерапія** – активізація творчих ресурсів, вираження емоцій, робота з несвідомими переживаннями.
* **Тілесно-орієнтовані підходи:**

– корекція психосоматичних симптомів, відновлення зв’язку «тіло–емоції–свідомість»;

— робота з тілесними блоками, релаксація, дихальні вправи.

* **Арттерапія** — малювання, ліплення, музика для вираження емоцій.
* **Методи майндфулнес і медитації** для зниження стресу.
* **Психоедукація** — інформування клієнта про механізми його стану, формування усвідомленості.

**Значення:** психокорекція є центральним інструментом подолання психологічних бар’єрів у процесі відновлення.

**3. Методи психологічної підтримки**

Реабілітаційна психологія передбачає не лише лікувальну, а й підтримувальну функцію.

**Напрями роботи:**

* **Кризове консультування** – оперативна допомога у стані шоку чи гострої травми.
* **Робота з родиною** – підтримка сімейних систем, зниження ризику співзалежних відносин, формування ресурсного середовища.
* **Групова терапія** – сприяє нормалізації переживань («я не один»), розвиткові взаємопідтримки та обміну досвідом відновлення.

**Значення:** соціально-психологічна підтримка зміцнює адаптаційний потенціал особи та попереджає вторинні порушення.

**4. Психотерапевтичні методи**

Застосовуються у випадках глибокої психотравматизації, хронічних станів, ПТСР.

**Основні напрямки:**

* **Травма-фокусована терапія** (EMDR, експозиційні методи).
* **Психодинамічний підхід** — усвідомлення внутрішніх конфліктів.
* **Екзистенційна терапія** — пошук сенсу після втрати чи травми.
* **Системна сімейна терапія** — корекція взаємин у сім’ї.

**5. Соціально-психологічні методи**

Оскільки реабілітація передбачає інтеграцію в соціальне середовище, важливим є груповий та соціальний рівень.

**Методи:**

* **Групова психотерапія** (терапевтичні групи підтримки).
* **Тренінги соціальних навичок** — розвиток комунікації, асертивності, командної взаємодії.
* **Соціально-психологічний супровід** (психолог працює разом із медиками, соціальними працівниками, педагогами).
* **Робота з родиною клієнта** як ресурсом реабілітації.

**6. Рефлексивно-оцінювальні методи**

Ця група методів дозволяє **відстежувати динаміку змін** та ефективність втручань.

**Форми:**

* повторна діагностика тестами;
* щоденники самоспостереження клієнта;
* обговорення досягнень на сесіях;
* оцінка рівня соціальної інтеграції.

**7. Реабілітаційні програми**

Ефективність реабілітації забезпечується **мультидисциплінарним підходом**, де поєднується робота:

* психолога (емоційно-особистісна сфера, мотивація, корекція травми);
* лікаря (медичне лікування, контроль фізичного стану);
* соціального працівника (соціальна адаптація, допомога в оформленні пільг, інтеграція у спільноту).

**Значення:** цілісність програми гарантує відновлення не лише психіки, а й соціального та фізичного функціонування клієнта.

**Висновки**

Методи реабілітаційної психології різноманітні та мають **інтегративний характер**. Їх вибір залежить від:

* індивідуальних особливостей клієнта;
* характеру травми чи захворювання;
* етапу реабілітаційного процесу (стабілізація, відновлення, інтеграція).

Завдання психолога — **поєднувати діагностику, корекцію, психотерапію та соціально-психологічну підтримку**, створюючи умови для посттравматичного зростання і якісного життя клієнта.

Методи реабілітаційної психології утворюють комплексну систему, яка охоплює діагностику, психокорекцію, підтримку та мультидисциплінарні програми. Вони дозволяють не лише зменшувати симптоми, але й сприяти **посттравматичному зростанню**, підвищенню якості життя та інтеграції особистості у суспільство.

**Таблиця-схема «Методи в реабілітаційній психології»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Метод** | **Ціль** | **Приклади інструментів / технік** | **Особливості застосування** |
| **Діагностичні методи** | Виявлення психічного стану, ресурсів і бар’єрів | Клініко-психологічне інтерв’ю, опитувальники (BDI, ITQ, WHOQOL), проективні методики, нейропсихологічні проби | Дає стартові дані для плану реабілітації, моніторинг змін |
| **Психокорекційні методи** | Зменшення симптомів, розвиток адаптивних навичок, формування нових стратегій | Когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, тілесно-орієнтовані практики, майндфулнес | Використовуються при тривожних, депресивних, психосоматичних проявах |
| **Методи психологічної підтримки** | Забезпечення емоційної стабільності, відчуття безпеки та прийняття | Психоедукація, консультативні бесіди, активне слухання, кризове консультування | Важливі на початкових етапах адаптації та у кризових станах |
| **Психотерапевтичні методи** | Опрацювання травматичного досвіду, глибинних конфліктів | EMDR, психодинамічна терапія, екзистенційна терапія, сімейна терапія | Використовуються для роботи з ПТСР, хронічними травмами, кризами сенсу |
| **Соціально-психологічні методи** | Відновлення соціальних зв’язків, інтеграція у суспільство | Групова терапія, тренінги соціальних навичок, робота з родиною, групи підтримки | Зміцнюють соціальні ресурси клієнта, знижують ризик ізоляції |
| **Рефлексивно-оцінювальні методи** | Відстеження динаміки, самоусвідомлення клієнта, оцінка ефективності втручань | Щоденники самоспостереження, контрольні інтерв’ю, повторна діагностика | Дають зворотний зв'язок, дозволяють коригувати програму |
| **Реабілітаційні програми** | Комплексне відновлення психічного та соціального функціонування | Програми стабілізації після стресу, програми ресоціалізації ветеранів, арттерапевтичні курси, програми тілесно-орієнтованої реабілітації | Інтегрують різні методи, спрямовані на довготривалі зміни |