

Секция «28.12 Психологическое сопровождение населения в период проведения СВО»

Психосоциальная адаптация семей вынужденных переселенцев с помощью методов терапевтической рекреации (TR)

Научный руководитель – Пожарская Елена Леонидовна

Сираева Камилла Дамировна

Студент (бакалавр)

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Факультет менеджмента,
Кафедра экономики и управления, Москва, Россия

E-mail: ljeyna5@gmail.com

Вынужденное переселение относится к числу наиболее травмирующих событий, затрагивающих все уровни функционирования личности и семьи. Исследователи подчеркивают: травматическое воздействие военных конфликтов нарушает психологическое благополучие детей и взрослых, порождая аффективные и поведенческие расстройства [п3]. Семьи переселенцев сталкиваются с необходимостью адаптации к новым условиям при одновременном переживании утраты прежней идентичности. В этом контексте особое значение приобретает феномен моральной травмы, возникающей вследствие крушения ценностных ориентиров [п1].

Традиционные подходы ориентированы преимущественно на индивидуальную психотерапию, однако для семей, прошедших через травматический опыт, востребованы интегративные методы, воздействующие на личность через телесный, деятельностный и социальный уровни. К их числу относится терапевтическая рекреация (Therapeutic Recreation, TR) — научно обоснованная система использования досуговых активностей для восстановления функциональных способностей и улучшения психоэмоционального состояния. Зарубежные мета-анализы демонстрируют устойчивый положительный эффект TR-программ, включая улучшение ментального благополучия и самооценки участников [п6, п7].

Особый интерес представляет адаптация методов TR в специфических условиях Шередара. Регион с уникальным природным ландшафтом и удаленностью от урбанистических центров создает ресурсы для реабилитации семей переселенцев. Природная среда выступает естественным терапевтическим фактором, потенциал которого раскрывается через рекреационные программы: пешие прогулки, сезонные активности, взаимодействие с природными объектами.

Временная перспектива вынужденных переселенцев существенно деформируется под влиянием травмы: будущее воспринимается как неопределенное, прошлое идеализируется или отвергается [п5]. Терапевтическая рекреация в Шередаре способствует восстановлению сбалансированной временной перспективы благодаря включению семьи в природные и социальные ритмы, созданию ситуаций планирования и совместного достижения целей. Участие в досуговых активностях позволяет переживать положительные эмоции в настоящем, формируя основу для более оптимистичных образов будущего.

Зарубежный опыт психологической работы с детьми из зон боевых действий указывает на эффективность методов, опирающихся на игру и творчество [п2]. Терапевтическая рекреация в Шередаре интегрирует эти подходы, предлагая детям безопасное пространство для выражения травматических переживаний через рисование на природных материалах, создание ландшафтных инсталляций, сказкотерапию с использованием местного фольклора. Для родителей совместная деятельность с детьми создает условия для восстановления детско-родительских связей.

Важным компонентом адаптации становится вовлечение местного сообщества, включая молодежь, в волонтерскую поддержку семей переселенцев [п4]. В Шередаре формируется практика включения студентов в организацию TR-программ, что создает условия

для межкультурного диалога, снижения социальной дистанции. Волонтеры выступают носителями локальной культурной информации, помогая переселенцам ориентироваться в новой среде.

Программы TR в Шередаре учитывают сезонную динамику региона. Зимний период открывает возможности для лыжных прогулок, строительства снежных фигур, организации праздников со светотерапией. Летний сезон позволяет использовать водные ресурсы, собирательство, пешие походы. Структура программ строится на принципах добровольности, постепенности, учета актуального состояния и культурных особенностей участников.

Оценка эффективности TR для семей переселенцев в Шередаре требует использования количественных и качественных методов. Наблюдения показывают: участие в программах способствует снижению тревожности, улучшению внутрисемейной коммуникации, формированию новых социальных связей. Семьи начинают воспринимать Шередарь не как временное убежище, а как пространство возможностей для восстановления.

Развитие терапевтической рекреации в работе с семьями вынужденных переселенцев требует дальнейшей научно-методической разработки, подготовки специалистов, сочетающих компетенции в области психологии, педагогики и рекреологии, а также создания инфраструктуры, учитывающей особые потребности данной категории. Перспективным направлением является разработка семейных TR-программ, ориентированных на совместное преодоление последствий травматизации.

Источники и литература

- 1) Гулль, Н. К. Проблема изучения моральной травмы у беженцев / Н. К. Гулль, О. А. Цветкова // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы : Сборник материалов всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 80-летию Южно-Уральского государственного университета, Челябинск, 12–13 мая 2023 года. Том Часть 2. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2023. – С. 26-31.
- 2) Далгатова, М. М. Зарубежный опыт психологического исследования детей, возвращенных из зон боевых действий / М. М. Далгатова, М. А. Гунашева, В. А. Мазиллов, Ю. Н. Слепко // Вестник Вятского государственного университета. – 2023. – № 3 (149). – С. 127-135. – doi: 10.25730/VSU.7606.23.043
- 3) Левчин, А. М. Травматическое воздействие военных конфликтов и вынужденного переселения на психологическое благополучие детей / А. М. Левчин, И. Б. Ершова, М. В. Васендина // Мать и дитя в Кузбассе. – 2025. – № 4 (103). – С. 42-50. – doi: 10.24412/2686-7338-2025-4-42-50
- 4) Некрасов, П. Б. Вовлечение молодежи в социально значимую общественную (волонтерскую) деятельность / П. Б. Некрасов // Молодёжная наука Севера : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Ханты-Мансийск, 12–13 декабря 2024 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2025. – С. 86-92.
- 5) Серебряная, М. В. Временная перспектива вынужденных переселенцев с разными типами социально-психологической адаптации / М. В. Серебряная, А. А. Бучек // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2023. – Т. 12, вып. 2. – С. 149-158.
- 6) Kim, E. A Meta-Analysis on the Effects of Therapeutic Recreation Programs for the Elderly / E. Kim, H. Kang, S. Park // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17. – P. 7367. – doi: 10.3390/ijerph17207367

- 7) Yurdakul, E. M. The Impact of Therapeutic Recreation Practices on the Quality of Life, Mental Well-Being and Self-Esteem of Young Adults / E. M. Yurdakul, E. Karaçar, E. Çilesiz, O. Atak, A. Ünal // International Journal of Training and Development. – 2025. – Vol. 5. – P. 52-66.