

Бойчук О.С., старший викладач кафедри педагогіки та психології ВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»

СПЕЦИФІКА РОБОТИ ПСИХОЛОГА-ВОЛОНТЕРА З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Гібридний характер сучасної війни в Україні обумовлює, в певному розумінні, «гібридність» діяльності психолога по наданню психологічної допомоги учасникам АТО, мобілізованим бійцям і демобілізованим особам.

Волонтерська діяльність автора в рамках визначеної теми містить досвід у психологічній підготовці мобілізованих військовослужбовців 93 бригади ЗСУ (Черкаське), роботу на полігоні Широкий Лан, рядовими строкової служби (Десна), навчальні заняття з майбутніми офіцерами по роботі з особовим складом (ВІКНУ), психотерапевтичну діяльність з учасниками бойових дій у Центрі психосоціальної реабілітації при НаУКМА, тощо протягом 2014–2016 років.

Узагальнюючи напрацьоване, можемо виділити найсуттєвіші моменти даного емпіричного надбання, в певному розумінні – ключові компетенції професійної діяльності.

Ефективність діяльності психолога-волонтера в усіх напрямках взаємодії із військовими залежить від потенціалу власної особистісної позиції. В усіх контактах актуальним був мотиваційний аспект, у будь-якій роботі – чи то групове заняття, чи індивідуальна бесіда – мала прояв прозорість власного ставлення до тих чи інших життєво важливих питань, адже екстремальність подій війни вимагає готовності в усвідомленні глибини і масштабу сприйняття дійсності, прийняття реалій життя. Результативність мотиваційної частини заняття може бути забезпечена, насамперед, щирим, чесним та усвідомленим ставленням до теми АТО, гібридної війни, ситуації в країні і т.д. з боку психолога. Виявлений скепсис, недовіра, гострий гумор, сарказм чи ігнорування до викладача та його заняття, до ситуації в АТО, в країні і т.д. повинні бути «розчинені» стійкою впевненістю психолога, який наважився на даний вчинок, адже волонтерська діяльність спричинена, перш за все, внутрішньою мотивацією людини. Здійснення мотиваційного впливу вимагає

від психолога-тренера самопред'явлення, демонстрації особистої позиції, глибокого рівня самовизначення, вміння проявити позиції слухачів, наприклад, прийомом провокації чи сократівського (відкритого) питання.

Волонтерська діяльність психолога із військовослужбовцями може бути доцільною за умови її комплексного характеру. Інтерактивний підхід до навчання, поєднання в опрацюванні теми ґрунтовних знань із практикою, різниця у часі та місцях проведення занять (від комфортних аудиторій до полігонів), різновіковий склад та різноманітний рівень інтелектуального розвитку військовослужбовців (від неповної середньої до декількох вищих освіт), належність до різних професійних сфер мобілізованих бійців і т.ін. вимагають великої гнучкості в усіх компонентах навчання. З одного боку це створює додаткові складнощі для психолога-викладача, з іншого – таким чином відпрацьовується готовність діяти у ситуації невизначеності і непередбачуваності. Тому навчальна та тренінгова робота хоч з великими, хоч з малими групами вимагає від психологів комплексного підходу та великої варіативності професійного інструментарію та прийомів його передачі. Це означає, що навіть в ситуаціях, коли є конкретний запит, наприклад, на підвищення стресостійкості та психологічної пружності, не можливо цей запит виконати тільки на рівні вправ та технік. Якщо питання рамок розгляду теми, її загального контексту, мотиваційного аспекту зустрічі, прояв позицій бійців та викладачів не піднімаються на початку заняття, то вони так чи інакше зупинять звичний для тренера чи лектора хід заняття та не дадуть його продовжити, доки не будуть обговорені, зрозумілі і визначені. Особливої уваги заслуговує дієвість психоедукації як доцільного інформативного забезпечення психологічної допомоги військовослужбовцям, адже своєчасна адекватна ситуації поінформованість – необхідна умова реалізації саморегуляції та профілактики психологічних розладів. Таким чином, взаємодія із військовослужбовцями вимагає вміння здійснювати психологічний контакт на усіх рівнях діяльності людини:

- Мотиваційно-дійовому (фізичному) рівні;
- Емоційно-оцінному (душевному) рівні;
- Інформаційно-духовному (ментальному) рівні.

Навчальна, профілактична та реабілітаційна робота психолога із військовослужбовцями має перманентний психогігієнічний характер, адже ми на всіх етапах спрямовані на підняття ресурсності людини. Даний аспект не може бути представлений лише декларативно, без демонстрації, переконуючого впливу, спільного виконання на рівні вправи, тощо. Тому життєдіяльність психолога повинна містити власне достатнє напрацювання різноманітних шляхів підвищення ресурсів, збільшення психологічної пружності, вдосконалення рівня саморегуляції.

Досвід реабілітаційної діяльності з учасниками АТО свідчить про необхідність широкої просвітницької роботи у суспільстві, адже довіра між психологом і клієнтом у терапевтичному процесі опрацювання психологічних розладів учасників АТО є, в певній мірі, похідною від довіри, надії та сподівання сім'ї на можливість вийти із травми і пережити важкий досвід війни. Дуже важливим компонентом цього напрямку роботи є просвіта та психологічна допомога членам сімей учасників АТО, які здатні створити необхідний мотиваційний поштовх на реабілітацію, укріплення здорового способу життя, адаптаційного середовища учасників АТО.

Таким чином, психологічна волонтерська діяльність із військовослужбовцями вимагає комплексу компетенцій практичного психолога, його ґрунтовної теоретичної підготовки та всебічного прикладного застосування професійного різноманітного інструментарію.

*Царенко Л.Г., старший науковий
співробітник Інституту психології
ім. Г.С. Костюка*

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ЧИННИКИ РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ В АТО

Ситуація, що її переживає Україна впродовж останніх років є *екстремальною* (такою, що виходить за межі звичайного, «нормального людського досвіду», де джерелом травматизації є людина чи суспільство), а для окремих груп українців –

гіперекстремальною. Внутрішні навантаження, які викликає ця ситуація часто перевищують людські можливості, руйнують звичайну поведінку і дії, можуть спричиняти небезпечні наслідки. Особливих випробувань зазнають військовослужбовці – як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані та їхні родини: стресові та травмівні події можуть спричинити травмівні чи кумулятивні (накопичувальні) стреси, а відтак – тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади.

Стресовою вважається будь-яка подія, що порушує звичний перебіг життя: як надто сильні подразники – нещастя, зневажливе ставлення, незаслужена образа, неправда, втрата, несподівані переponsи; так і обмаль подразників – монотонність, самотність, брак руху, інформації, ізоляція тощо.

Травмівна подія характеризується раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою. Це подія, пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства: вона несе абсолютно нову інформацію, яку людина має інтегрувати в попередній життєвий досвід. Травмівну подію можна пережити особисто, можна стати її свідком чи отримати звістку про важку фізичну травму або смерть близької людини.

На відміну від стресової, травмівну подію завжди характеризує небезпека для життя чи цілісності того, хто її переживає. Реакцією на травмівну подію є фізичний і/або емоційний травмівний стрес.

Поняття «травма», «психологічна травма», «травмівний стрес» часто вживаються як синонімічні. Ними позначають будь-яке переживання, що спричиняє нестерпні душевні страждання. Це переживання невідповідності між загрозою та індивідуальними можливостями її подолання. Зазвичай травмівні переживання бувають, коли немає можливості ні втекти, ні протистояти тому, що відбувається. Стан травмівного стресу супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, фізіологічними змінами та змінами способу саморегуляції.

На те, як людина переживатиме травмівну подію впливають: характер екстремальної ситуації; історія попереднього життя людини; особистості людини, зокрема від її здатності адаптуватися; соціального середовища.

1. В екстремальній ситуації люди страждають від таких чинників: *глибина й інтенсивність* травмівних подій; тривале очікування; *раптовість* – що менше очікується подія, то більше вона руйнує психіку; *тривалість* – що довше перебуває людина в зоні екстремальної ситуації, то більше виснажується; *постійні зміни* – психіка не встигає опрацювати нову, важливу для виживання інформацію; *масштаб руйнування* після катастрофи, *кількість загиблих і поранених* (у Ізраїлі прийнято якомога швидше, інколи протягом кількох годин, ліквідовувати наслідки терактів чи обстрілів. Таким чином у людей складається враження, що вони сильні і можуть контролювати ситуацію); *відсутність контролю* – деякі події в умовах війни змінити не може ніхто, проте не завжди є змога визначати навіть власний побут (відпочинок, сон, їжу); *моральна невпевненість* у випадку необхідності приймати рішення, що суттєво впливають на життя, як своє, так і інших, – наприклад, кого рятувати, кого брати з собою, наскільки ризикувати, кого звинувачувати тощо; *поведінка під час травмівних подій* – не кожному вдасться зразу якнайкраще впоратися зі складною ситуацією. Те, що людина зробила чи не зробила в екстремальних умовах, може суттєво вплинути на її самооцінку, надовго стати джерелом самозвинувачення.

2. Історія попереднього життя людини: наявність у минулому психічних розладів чи схильність до таких; проблеми з фізичним здоров'ям; зловживання військовослужбовця чи його батьків психоактивними речовинами; відсутність особистого досвіду перебування в екстремальних ситуаціях; численні психічні травми в минулому, зокрема травми розладу.

3. Особистість військовослужбовця: здатність адаптуватися до екстремальних ситуацій (проблеми з адаптацією виражаються в неадекватному реагуванні на те, що відбувається – агресивності, дратівливості чи тривожності, апатії, відчуженості тощо; зловживання психоактивними речовинами для зняття емоційного напруження; рівень стресостійкості та психологічної пружності. *Психологічна пружність* (psychological resilience) – це здатність швидко відновлювати фізичне і психічне здоров'я після стресових та травмівних подій. Вона характеризується відсутністю надмірної

самокритики й негативних уявлень про себе; здатністю до усвідомлюваних дій у будь-якій ситуації; вмінням упоратися з горем і занепокоєнням; готовністю долати перешкоди у стосунках; діями, спрямованими на досягнення кращого фізичного здоров'я і психічного стану; оптимістичністю; вмінням використовувати позитивні шанси.

4. На психічне здоров'я військовослужбовця згубно впливають такі особливості соціальної ситуації: розрив стосунків чи проблеми в родині; недостатня підготовка (брак необхідних знань, умінь та навичок); відсутність або спотворення інформації щодо екстремальної ситуації; відсутність або негативна інформація про майбутнє (пільги, гарантії, компенсації); негативний приклад командирів; ізоляція або конфліктні стосунки в колективі; побутова невлаштованість (обмаль питної води, погане харчування тощо); неорганізованість вільного часу і відпочинку (наприклад, працює телевізор під час сну); відсутність допомоги та психологічної підтримки.

Психологічна підтримка спрямована на активізацію наявних психічних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення активних дій особового складу в умовах сучасного бою. Здебільшого організована психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на попередження у військовослужбовців розвитку негативних психічних явищ, сприяння їхній адаптації до екстремальних умов.

Пережиті травми впливають на основні сфери людської діяльності: погіршуються фізичне і психічне здоров'я, боездатність та працездатність, стосунки в родині та в колективі. Проте подолання негативних наслідків екстремальної ситуації сприяє зростанню адаптаційних можливостей військовослужбовців, їхньому особистісному та духовному посткризовому зростанню.