

Гребенюк М.О., практичний психолог

РОБОТА З ТРУДНОЩАМИ ОСОБИСТІСНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ПОДІЇ ВІЙНИ

Сучасне українське суспільство переживає досить кризовий період, який пов'язаний не лише з політико-економічними та соціальними змінами в країні, а головним чином – із збройним конфліктом на сході держави. Ці події призводять до значних психо-соціальних навантажень для людини та зумовлюють певну психічну напругу у всього населення країни, не говорячи про тих, хто так чи інакше стали їх учасниками.

Загалом, до численних стрес-факторів війни дуже складно пристосуватися, оскільки будь-які воєнні дії класифікуються як екстремальні, тобто ті, які мають постійну дію негативних факторів, та несуть реальну небезпеку для життя і здоров'я людини. Швидкість і якість пристосування людини до життя в умовах війни залежать від адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життестійкості, що дає змогу долати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності. Якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості, відбувається “злам адаптаційного бар'єра” та травмування психіки особистості.

Більшість науковців, що займаються дослідженням даної проблеми, сходяться в думці, що різні екстремальні ситуації, війна, полон, насильство і катастрофи, як правило, здійснюють виражений негативний вплив на психіку постраждалих людей (Л.Г. Дика, В.Д. Небиліцин, В.І. Лебедев, Б.Ф. Ломов, Л.А. Мельник, В.Л. Маришук, М.І. Наєнко, В.В. Семикін, Т.М. Титаренко, К.Д. Шафранська та ін.). В більшості випадках він проявляється в різноманітних стресових розладах, апатії, зниженні працездатності, складності у спілкуванні, зниженні якості життя, наявності поганих передчуттів, слабнуть механізми саморегуляції та ін. Та найголовніше, що досить часто після переживання таких подій у людей спостерігається

втрата автономності та суб'єктивності, а також порушення ідентичності, що безумовно, ставить під загрозу цілісність всієї особистості. Саме тому всі люди, які мали хоч якесь відношення до переживання подій війни потребують необхідної психологічної допомоги та реабілітації.

Ідентичність (від лат. *identicus* – тотожність) метафорично можна окреслити як психічну серцевину, яка забезпечує інтеграцію особистості, а відтак і її здоров'я. Саме вона забезпечує збереження і підтримку людиною власної цілісності; тотожності та нерозривності історії свого життя; наявності стійкого «Образу Я»; усвідомлення у собі певних особистісних якостей, індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, способів поведінки. Однак, при роботі з трудностями особистісної самоідентифікації осіб, що пережили психотравмуючий досвід, доцільніше працювати не з самою ідентичністю, як чимось уже досягнутим і сталим, а скоріше з механізмами ідентифікації та самоідентифікації, завдяки яким відбувається становлення ідентичності, та які мають безперервний характер.

Спираючись на власний «Образ Я», як результат процесу самоідентифікації, людина вибудовує певне відношення до себе, яке може бути позитивним («Я» – умова, сприяюча самореалізації), негативним («Я» – умова, перешкоджаюча самореалізації) чи конфліктним («Я» – умова, в один і той же час і сприяюча, і перешкоджаюча самореалізації). Позитивний образ власного Я (згідно психосоціальної концепції розвитку особистості Е. Еріксона) передбачає наявність у людини базальної довіри до світу, автономії та самостійності, ініціативності, цілеспрямованості, активності, впевненості у собі, цілісності форм егоідентичності, почуття близькості та інтимності, наявність творчості в діяльності та повне прийняття себе. Саме перераховані характеристики є повною протилежністю наявних ознак у людей, що пережили психотравмуючі ситуації, і саме орієнтування на них має бути покладене в основу корекційної роботи.

Оскільки «Я-образ» відображає бачення людиною самої себе в кожен конкретний момент, та носить більш ситуативний характер (у порівнянні з Я-концепцією), то, на нашу думку, роботу по стабілізації загального стану людини варто проводити саме через їх зміни. Вони допоможуть забезпечити особистісно-цілеспрямоване мотивування і регуляцію власної поведінки і спілкування, пізнання; допоможуть здійснити пошук гармонії між ставленням особистості до себе і до зовнішнього світу, сприяючи при цьому її особистісному зростанню.

Варто також зазначити, що при проведенні корекційної роботи найперше що слід брати до уваги, безумовно, є категорія постраждалих осіб. Як вже зазначалося раніше, учасниками воєнних дій люди можуть бути безпосередньо або опосередковано; виступати в ролі воєнних, миротворців, призовників, членів їхніх сімей чи просто цивільними особами, що живуть на території бойових дій, або ж стали переселенцями тощо. Оскільки набутий життєвий досвід у кожної з зазначених категорій різний, то і методи конкретної роботи мають бути підібрані відповідно.

Загалом, ефективність реабілітаційних психологічних впливів на травмовану особистість визначається як необхідність досягнення певного балансу між повсякденними, фоновими практиками побудови життя і практиками кризовими, екстремальними, що передбачають збільшення стабілізаційних та зменшення ризикованих практик. Основними формами роботи для допомоги можуть бути: – індивідуальна робота (індивідуальне консультування/бесіди з актуальних питань, кризове консультування та консультування з опрацювання травматичного досвіду, оцінки успіхів тощо); – сімейне консультування (опрацювання травматичного досвіду на рівні всієї родини та постановку цілей на подальше життя); – тренінги з розвитку життєвих навичок; – групи взаємодопомоги і взаємопідтримки (націлені на формування групової ідентичності; усвідомлення травми і включення механізмів подолання стресу, зменшення стресових розладів);

Проводиться робота з труднощами особистісної самоідентифікації у декілька основних етапів: 1) переосмислення норм і цінностей існування; 2) зміні відношення до себе; 3) зміні відношення до інших.

Отже, процес організації та проведення психологічної корекції та реабілітації осіб, що пережили події війни, мають на меті допомогти особистості досягнути оптимального життєконструювання в напрямках самоідентифікування, відповідно до актуального етапу життєвого шляху. За допомогою психолога, клієнт повинен осмислити новий досвід існування на стику між мирним і воєнним світами; пережита екстраординарна подія згодом повинна втратити свою надмірну вагу і стати просто елементом подієвого ряду, не впливаючи негативно на нові плани і наміри.

Список використаних джерел

1. Гребенюк М.О. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості / Гребенюк М.О. // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – С. 219–228.

2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

3. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т.М.Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : Збірник статей – К.: Міленіум, 2015. – С. 3–13.