

6. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782–791. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71_3

ДОУЛА В УКРАЇНІ ВОЄННОГО ЧАСУ: МІСЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Галина Котломанітова

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
kotlomanitovago@gsuite.pnpu.edu.ua

Постановка проблеми. Україна під час повномасштабного вторгнення та у повоєнний час стане країною, в якій особливої уваги потребуватимуть громадяни, котрі зазнали травматичного досвіду, втратили рідних, близьких. Проблема ментального здоров'я, підтримка ресурсності, життєстійкості нині турбує усіх українців. Але найбільше психосоціальна допомога й спеціальна підтримка важлива для учасників бойових дій, ветеранів, а також для сімей військовослужбовців та загиблих воїнів. Тому на державному рівні, спираючись на вже існуючий у країні попит та відомий закордонний досвід, виникла потреба у започаткуванні нової професії. У складі територіальних громад за ініціативи Мінветеранів запроваджується інститут помічника ветерана, як складової системи переходу від військової служби до цивільного життя [4]. Об'єктом професійної опіки цього фахівця стануть і члени сімей ветеранів, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, сімей загиблих (померлих) захисників та захисниць України. Водночас в Україні чисельно збільшилася когорта фахівців-психологів у системі профільних служб та установ, спроможних надавати фахову підтримку постраждалим. Водночас, як зауважують фахівці з психології безпеки, їхня діяльність не є всеохоплюючою й адресною, переважно носить короткотерміновий інтервентний характер.

Аналіз останніх публікацій. Питання допомоги особистості при травмі, горюванні вітчизняна наукова спільнота активізувала з 2014 року. Ряд досліджень, присвячених психологічній допомозі, психологічному супроводу постраждалим унаслідок війни, з'явилися після повномасштабного російського вторгнення 2022 року – О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко, М. Сириця, О. Чабан та ін. (2023). Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту – науково представили І. Корієнко, І. Лісовецька, Ю. Луценко, Д. Романовська (2017), авторський колектив під орудою В. Панка, І. Ткачук (2020).

Однак, на сьогодні бракує у вітчизняному науковому просторі досліджень функціоналу доули – особи, дотичної до надання психосоціальних послуг вказаним категоріям. Теоретичні розвідки представлені зарубіжними вченими й практиками: Amy L. Gilliland (2002): *Beyond Holding Hands: The Modern Role of the Professional Doula*; Jeni Stevens, Hannah Dahlen, Kath Peters, Debra Jackson (2011): *Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study*; D. Rawlings, J. Tieman, L. Miller-Lewis, K. Swetenham (2019):

What role do Death Doulas play in end-of-life care? A systematic review [7–9] та деякі інші.

Мета статті – з'ясувати сутність поняття доула, висвітлити сутність її діяльності, означити базові компоненти психосоціальної підтримки доули в Україні воєнного та повоєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Доула – маловідоме поняття для загалу. Ним послуговується незначна кількість осіб, у той чи інший спосіб дотичних до послуг доули. В Україні офіційно доули функціонують з 2010 року [3]. Сама дефініція доула (з наголосом на О) походить з давньогрецької й означає «служниця». Загалом, доула – це кваліфікована супутниця, помічниця, підтримка якої стосується здоров'я іншої особи. Це навчена компаньйонка (зрідка – компаньйон), яка підтримує людину під час значущих життєвих ситуацій [2]. Такими в житті людини є народження і смерть. Відтак, аналіз історичного й сучасного функціоналу доули дозволив виокремити два їх типи: перший – доула, яка є помічницею вагітній до і під час пологів, також вони можуть супроводжувати жінок, які пережили викидень чи народили мертву дитину. Їх ще називають доулами при пологах. Слід відмітити, що цей тип має давні історичні корені, власне, сама назва зародилася в античні часи, коли рабиня, служниця кваліфіковано надавала підтримку породіллі. В Україні такими здавна були повитухи, «баби-пупорізки». Їм було притаманно надавати комплексну, і медичну (акушерські послуги), й освітньо-інформаційну (навчання матері щодо догляду за дитиною в перші, найважчі дні), й психоемоційну підтримку, здійснювати так званий соціальний супровід у ході виконання необхідних обрядів та ритуалів згідно з традиціями.

В академічний дискурс поняття «доула» увела у 1970-х рр. Дана Рафаель, антрополог зі США, характеризуючи місію жінки-помічниці іншій жінці під час пологів (Rafael, 1973). Пізніше, цю дефініцію використали на позначення найманої жіночої емоційної допомоги під час пре- та перинатального періоду американські педіатри Джон Кеннел і Маршалл Клаус (Klaus, Kennell, 2002) [10].

Сучасна професійна доула – фахівчиня, яка надає послуги індивідуального безперервного супроводу вагітної жінки. Це не акушерка, а досвідчена партнерка в пологах. У своїй роботі вона не використовує жодних медичних засобів, не втручається у фізіологічні процеси, а надає інформаційну, соціальну, психологічну та емоційну підтримку жінці та сім'ї, відповідно до їхніх потреб [3]. Доула не має ніякого стосунку до прийому пологів, не виконує ніяких медичних втручань. До переліку її послуг входять: просвітницька, консультативна допомога (як підготуватися до пологів, що придбати та взяти з собою тощо); перебування з вагітною під час переймів і супровід у пологовому будинку; психологічна підтримка і практичні поради щодо природного захворювання, зміни положення тіла, спостереження за перебігом пологів відповідно з проханням та індивідуальними потребами клієнтки); допомога у розв'язанні організаційних питань у пологовому будинку, соціальний супровід [6]. Іноді доула допомагає не тільки породіллі, а й її чоловіку, зокрема при партнерських пологах.

Другий тип – пов’язаний з підтримкою помираючої людини (і жінок, і чоловіків). Таких ще називають доулами смерті. Останні можуть працювати з невиліковно хворими, тими, хто вирішили добровільно піти з життя, та з тими, які переживають втрату. Цей тип доул набув популярності в останні десятиліття, як нова професійна фракція з’явилася у 2000-х. Підготовкою таких помічників однією з перших почала займатися Медична школа Гроссмана при Нью-Йоркському університеті, і тоді піонерами доул смерті стали медики та волонтери, що працювали в хоспісах. Доули смерті працюють з клієнтами в хоспісах, онкологічних клініках, а також вдома, адресно. Займаються підготовкою людини до вмирання, коли воно вже невідворотне, та надають допомогу родичам померлих у проходженні стадій трауру. Переймають психологічні техніки, але психологами не є. Це швидше людина, з якою можна поговорити про наболіле, ділитися своїми думками та переживаннями. Доула допомагає емоційно легше сприйняти невідворотне, провести свій остаток життя у найбільш можливій якісній і комфортній духовній обстановці та психологічній атмосфері. Її посередництвом клієнт вирішує низку важливих справ, таких як заповіт, догляд за тваринами, вирішення побутових справ тощо.

Іноді доули спілкуються й із родичами пацієнта/-ки, адже, найімовірніше, останні теж потребують допомоги. Їх консультують, як розв’язувати пов’язані зі смертю технічні та логістичні питання: організувати похорон, скласти заповіт, розібрати речі померлого, отримати спадщину та ін. [5]. Провідниці крізь траур – таке означення дають нині доули смерті. В Україні за послугами доул смерті зазвичай звертаються вже на етапі горювання, коли люди намагаються опанувати життя після смерті близького. Робота доул стає в нагоді, наприклад, після постановки смертельного діагнозу. Від цього моменту до фіналу життєві процеси поступово зупиняються, а людина, що вмирає, та її близькі починають на емоційному рівні переосмислювати концепції життя та смерті. Саме в цей час вони потребують сторонньої допомоги, як консультативної, психологічної, так і соціальної. На практиці доули можуть включатися вже на етапі підготовки до похорону, одразу після смерті, через кілька років (під час затяжного трауру) або навіть у випадку, коли людина відчуває страх смерті. Для людини, яка потребує допомоги, поштовхом має стати відчуття, що вона не хоче проходити через горе наодинці. «Проживання горя з доулою смерті – це опція, яка допоможе вам розділити своє горе з людиною в стабільному емоційному стані, яка зможе витримати важкі почуття та створити безпечний простір для вас у горі» – так характеризує цю функцію доула смерті та дослідниця горювання Олександра Некіпелова. За її словами, працівники хоспісів не завжди готові вислухати пацієнтів або можуть знецінити їхні переживання та страхи. Доула ж може допомогти у випадку, коли, наприклад, людина має певну таємницю чи образу, від якої хоче звільнитися на порозі смерті. На її думку, доули не претендують на роботу психологів. Допомога обох цих фахівців – це не взаємозаперечні речі. Якщо терапія працює з травмою та направлена на зміни, то доульство не ставить за мету щось змінити – воно виокремлює в житті людини місце для переживань [5].

Загалом доули надають практичну, інформаційну, емоційну підтримку. Як зауважують фахівці, доула – це помічник, духівник і адвокат особи, яка перебуває в стані стресу, болю, екстраординарних ситуаціях, пов'язаних зі здоров'ям та життям.

Війна в Україні порушила процес горювання. Хтось перебуває в статусі зниклого безвісти і рідні живуть надією, що людина жива, когось не можуть поховати або могила лишилася на окупованій території. Українці втрачають можливість прощатися з померлими близькими – їхній біль купований, що тільки погіршує переживання. Наші захисники, на жаль, повертаються додому на щиті. Втрата близької людини для батьків, дружини – непомірна, часто раптова, несподівана, що природньо супроводжується стресом, розгубленістю, розпачем. У такі кризові моменти дружина, мати як ніколи потребує фахової підтримки – інформаційної, психологічної, соціальної. Саму звістку про смерть рідної людини наразі доносить або представник ТЦК та СП або органів місцевої влади. Останні переважно не мають психологічної освіти, щоб фахово полегшити переживання згорьованих близьких. Їх контактування є короткотерміновим, обмеженим. Соціально-практична допомога також має обмежений характер, зводиться загалом до організації поховання. Проживання смерті через війну нерідко перетворюється на травматичне горювання – людина втрачає здатність працювати, ізолюється від суспільства та друзів і не може дати раду щоденним справам (в американській типології ментальних розладів цей стан кваліфікують як розлад подовженого горювання). Свою місію психосоціальної підтримки мають перебрати на себе доули.

Які їхні функції? На наш погляд, послуги доули уможлиблюють наступне: психоемоційна підтримка під час очікування, безпосередньо під час отримання звістки про смерть близької людини та пізніше; практичні поради чи консультування щодо спілкування з іншими членами сім'ї (наприклад, повідомлення про загибель батька дітям); допомога в організації поховання; підтримка в оформленні документів; супровід та адвокація у реалізації гарантій, пільг, прав; посередництво у взаємодії з органами влади, установами, організаціями щодо вирішення питань, пов'язаних зі статусом члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни чи Захисника / Захисниці України; допомога в оволодінні необхідними знаннями для прийняття рішень, вироблення нового погляду на життя. Доула має сприяти мінімізації побутових та емоційних складнощів, надавати всебічну допомогу відповідно до потреб чи запитів постраждалої, сприяти її соціальній адаптації. Отже, загалом варто виокремити основні дві складові діяльності доули: психоемоційна та соціальна. Відповідно її фахові ролі наближені до психолога, фахівця соціальної сфери (соціального працівника, соціального кейс-менеджера).

Варто зазначити, що за даними науково-практичних розвідок, вимоги базової психологічної, медичної освіти до професійної доули немає. Утім, підготовка до здійснення фахової діяльності є обов'язковою. Доула повинна мати високий рівень стресостійкості, бути емпатійною, комунікабельною, відповідальною, надійною, володіти соціально-емоційним інтелектом, бути впевненою в собі, постійно навчатися та вміти підтримувати свій ресурс.

Фахівчині мають бути навчені розпізнавати тривожні сигнали, мінімізувати шанси виникнення конфліктів та правильно поводитися в конфліктах будь-якого роду, якщо їх не уникнути. Нині в Україні фахову підготовку й сертифікацію здійснює член Європейської спілки доул (EDN) – Асоціація фахівців з природнього батьківства (АФПБ) [1]. Їхня едукація стосується першого типу – пологових доул. В Україні поки що немає спілок доул смерті. Є Асоціація доул України, та вона готує й надає послуги доул, які супроводжують вагітних жінок. У світі діє Міжнародна асоціація доул (США), до якої належить другий тип. Фахова підготовка доул смерті в останніх включає 6-тижневe навчання з медицини, психотерапії та соціальної допомоги, посилене практичним підходом. Утім, українці можуть скористатися послугами end of life doulas онлайн. Існує Virtual Death Doula Network – мережа доул з усього світу, які надають послуги онлайн завдяки месенджерам [5]. В Україні свої фахові послуги пропонують доули втрати або доули горювання, інформація про них наявна виключно у соціальних мережах.

Висновки. В Україні доула як професія поки не існує. Однак, її місія, фахові функції стають значущими й затребуваними. Можемо провести своєрідну паралель доули з фахівцем з ветеранського супроводу – помічником ветерана. Помічник ветерана – фахівець в громаді, який здійснює індивідуальний супровід ветеранів та сприяє останнім у реалізації їх можливостей, соціальній адаптації та реабілітації. Його діяльність за принципом «рівний-рівному» започатковано в нашій державі порівняно недавно – з 1 липня 2023 року, ініційовано й підтримувано Міністерством у справах ветеранів [4].

Помічник ветерана стає новою адміністративно-сервісною реалією в умовах воєнного й повоєнного часу. Подібно до того, як помічник ветерана має стати центром ветеранського життя у своїй територіальній громаді, так вбачаємо можливим у малих громадах, при центрах надання соціальних послуг, центрах життєстійкості, багодійних, громадських організаціях, спільнотах взаємопідтримки, ветеранських сервісних офісах, хабах тощо створювати можливість започаткування інституту доули – помічниці для жінок, постраждалих від війни. На нашу думку, у кожній громаді має бути доула з числа жінок, які дотичні до соціономічних професій, мають психологічну підготовку, і головне – особисто знайома з членами родин військовослужбовців задля підтримки довірливих взаємин, завчасної й своєчасної психосоціальної підтримки. Доцільною є ініціатива соціальної згуртованості, створення груп взаємопідтримки, налагодження системної комунікації між жінками, дружинами, матерями захисників / захисниць України.

Перспективи подальших досліджень. Нагальними і затребуваними в Україні найближчим часом вважаємо науково-теоретичні й практичні розвідки щодо концептуалізації поняття, діяльності доули у широкому й вузькоспеціалізованому сенсі, виокремлення окремих напрямків підготовки, напрацювання практичних засад, ефективних технологій, технік, методик її роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асоціація фахівців з природнього батьківства. *АФПБ*. URL: www.doula.com.ua
2. Доула. Визначення поняття. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Доула: що за професія та як її отримати? *budni : медіаплатформа про роботу та життя*. 2021. URL: <https://budni.robota.ua/ru/news/doula-scho-za-profesiya-ta-yak-yiyi-otrymaty>
4. е-Ветеран. *Міністерство у справах ветеранів України*. URL: <https://eveteran.gov.ua/>
5. Оприщенко А., Педоренко М. «Війна віднімає не тільки право на життя, а й право на гарну смерть». Хто такі доули смерті та як вони допомагають пережити втрату. *ЗАБОРОНА*. 2023. URL: <https://zaborona.com/hto-taki-douly-smerti-ta-yak-vony-dopomagayut-perezhyty-vtratu/>
6. Хто така доула? *АФПБ*. URL: <https://doula.com.ua/hto-taka-doul/>
7. Gilliland A. L. Beyond Holding Hands: The Modern Role of the Professional Doula. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*. 2002. Vol. 31. Issue 6. P. 762–769. URL: https://www.researchgate.net/publication/270679490_Beyond_Holding_Hands_The_Modern_Role_of_the_Professional_Doula
8. Rawlings D., Tieman J., Miller-Lewis L., Swetenham K. What role do Death Doulas play in end-of-life care? A systematic review. *Health & Social Care in the Community*. 2019. Vol. 27. Issue 3. P. e82–e94.
9. Stevens J., Dahlen H. G., Peters K., Jackson D. Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study. *Midwifery*. 2011. Vol. 27. Issue 4. P. 509–516.
10. What is a doula? *DONA International*. <https://www.dona.org/what-is-a-doula-2/>

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Тетяна Левченко

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tanya23456178@gmail.com*

Науковий керівник: *Галина Котломанітова*

Постановка проблеми. Зміни, які відбуваються зараз в різних сферах суспільного життя, визначають численні ризики та негативні наслідки для розвитку особистості. Сучасні родини часто не можуть протистояти нестабільності, невизначеності, мають проблеми з адаптацією та збереженням своєї цілісності. Зокрема війна є важким випробуванням для всіх без виключення громадян, тим більше для сімей з дітьми. У таких умовах розвиток резильєнтності стає ключовим фактором для подальшого їх адаптування та успішної інтеграції у суспільство.

Дослідження життєстійкості та факторів, що визначають умови її цілеспрямованого формування, є суспільно значимим завданням для соціальної