

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Рева М. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mreviera@ukr.net*

Наслідком переживання травм на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях імовірним може бути досвід позитивних змін, а тому особливої актуальності набуває соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання, який дає змогу підсилити особистість, громаду та інші суспільні інституції у контексті поглиблення взаєморозуміння, взаємоповаги, а також збагачення життєвої філософії. Задля збереження психічного здоров'я та благополуччя важливим є фокусування уваги на ресурсах, на здатності людини та суспільства адаптуватися, справлятися з наслідками травм і трансформувати їх у потенціал для змін у сприйнятті світу, себе та інших у рамках посттравматичного зростання.

Як свідчать численні дослідження (Н. Агаєв, О. Блінов, Ю. Бохонкова, М. Варій, Т. Кирпенко та ін.), рани війни не загоюються самі, натомість маючи віддалені наслідки навіть у наступних поколіннях. Зважаючи на це, життєво необхідним є визначення тих напрямків, у яких психологи здатні проводити дослідження чинників розвитку та подолання стресових розладів, спричинених травмуючими подіями, а також допомогти у посттравматичному відновленні психологічного благополуччя військовослужбовців – учасників бойових дій.

У зв'язку з цим метою статті є аналіз особливостей посттравматичного відновлення психологічного благополуччя військовослужбовців – учасників бойових дій.

Методика й організація дослідження. Аналіз досліджень демонструє єдність дослідників у визнанні психологічної травми наслідком переживання травмуючої події, сприйнятої людиною як небезпечної для її життя, загрозливої для збереження фізичної та психічної цілісності (її власної, чи близьких), яке виходить за межі звичайного повсякденного досвіду. Таке вітальне переживання дисбалансу між загрозливими обставинами та індивідуальними можливостями їх подолати супроводжується, зазвичай, відчуттям безпорадності і незахищеності. Це зумовлюється перевантаженням звичних систем забезпечення, які дають людям відчуття контролю, зв'язку та сенсу, порушенням почуття пов'язаності з дійсністю,

фантастичним сплавом минулого і теперішнього, що розбалансовує функціонування системи «Я у світі» на всіх її рівнях [5].

Виділяють декілька основних напрямків посттравматичного зростання [1]: зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значущих стосунків. Все це можна віднести до особистісного зростання, бо це також свого роду навчання та розвиток, коли у людини відбувається зміна поглядів на життя (тобто відбувається екзистенційний зріст). Це може відбуватися після того, як людина опинилась в безпеці, а може проявитися через доволі великий проміжок часу після власне травматичної ситуації.

Вплив життєвих обставин на посттравматичне життєтворення відбувається опосередковано – через ціннісно-сміслові фільтри та способи взаємодії часів життя (минулого, теперішнього, майбутнього). Відповідно, критеріями конструювання певних ландшафтів життєтворення є: 1) ціннісна домінанта, яка стає вектором подальшого життєтворення; 2) рівень осмислення та прийняття, асиміляції набутого під час випробувань досвіду; 3) оцінка теперішнього, рівень задоволеності сьогоденням; 4) структурування майбутнього, бачення реальних життєвих перспектив, виникнення цілей і планів їх реалізації. Відповідно до цих критеріїв складається інтегральний показник ландшафту – ціннісно-смістова конфігурація життя особистості на новій території, тригерами зміни якої можуть стати екстремальні ситуації, травматичні події, життєві кризи [5].

Т. Титаренко визначила такі чинники збереження психологічного благополуччя в умовах травматизації [5]:

- здатність адекватно оцінювати ситуацію невизначеності і небезпеку;
- здатність встановлювати каузальні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім;
- здатність орієнтуватися на ціннісно-сміслові характеристики ландшафтної життєпобудови;
- здатність обирати практики подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Постраждалі внаслідок травматизації потребують різних способів організації соціально-психологічного супроводу. У гострому стані необхідною є пряма, безпосередня підтримка людини. Надалі набуває значення опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій. І пізніше ефективними стають практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяють зростанню самостійності і відповідальності особистості за подальший плин власного життя, його перспективи [2].

Підтвердили свою ефективність такі стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу [4]:

- комунікативна (спрямована на відновлення довіри, взаєморозуміння, подолання відчуження, формування почуття єдності з групою);

- стратегія зміни ставлення до травматизації (спрямована на формування ставлення до пережитої травми як до ресурсу, що передбачає спільні переінтерпретації життєвих випробувань та пошук нових ціннісно-смыслових орієнтирів);

- стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги (спрямована на підвищення самостійності й відповідальності постраждалої людини, вірність власним життєвим орієнтирам, організацію ресурсної взаємодії з оточенням);

- стратегія сприяння самореалізації (спрямована на підвищення уваги до саморозвитку людини, до більш глибокого пізнання власних здібностей, на реалістичне проєктування майбутнього).

Вектори ефективної супроводжувальної взаємодії військовослужбовців-учасників бойових дій передбачають спрямованість на опосередковану допомогу людині через активізацію кількох спільнот, до яких вона належить. Спільноти мають сприйматися реципієнтом як важливі, ресурсні для себе, а члени спільноти повинні бути готовими до зустрічної активності, співпраці [6].

Особливості супроводу особистості, що переживає втрату, пов'язані з трансформативним ефектом впливу втрати на життя людини, частковим руйнуванням цілісності життєвого світу особистості і потребують сімейної, професійної та спеціалізованої підтримки. Основним завданням соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати є заповнення новим психологічним змістом дефіцитарних порожнеч та запобігання психологічній інвалідизації через застрягання на об'єкті втрати. Діагностичний комплекс роботи з втратами передбачає визначення модальності втрати, зони ураження життєвого світу, емоційного контексту та ресурсів особистості. Програма соціально-психологічного супроводу передбачає осягання людиною реальності втрати, примирення з нею, визначення її смислів, інтеграцію внутрішніх змін у реальне життя [5].

Способами соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати є самодопомога, взаємодія з іншими і зовнішня стимуляція. Ресурсами під час переживання втрати стають зазвичай емоційно насичені комунікації (сім'я, друзі, значущі інші, колеги, спеціалісти, домашні улюбленці); власні надії, мрії, плани. Важливими є зосередженість на нових завданнях, спільні з однодумцями активності, можливість відкрито горювати і побути на

самоті. Своєчасна діагностика втрат та визначення способів соціально-психологічного супроводу особистості, спрямованого на відновлення її соціально-адаптивних можливостей у період переживання втрати, дають змогу інтегрувати біль від втрати в найбільш глибокий екзистенційний досвід особистості, сприяють зціленню і посттравматичному зростанню [3].

Спираючись на соціально-психологічний супровід, що забезпечує ресурсну комунікацію та прийняття життєствердних аспектів пережитого, людина відчуває все більш стійке бажання змінювати себе і покращувати своє повсякденне життя. Це насамперед стратегія зміни ставлення до травматизації, комунікативна стратегія, стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги та стратегія сприяння самореалізації. Стратегії супроводу підштовхують до осмислення і прийняття минулого з подальшим включенням набутого під час випробувань досвіду в загальну історію власного життя. Надалі забезпечується все більш адекватна оцінка теперішнього життя та бачення нових можливостей підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу є водночас стратегіями підвищення психологічного благополуччя. Кожний з апробованих способів супроводу у власний спосіб допомагає людині переосмислити й асимілювати травматичний досвід, поліпшити взаємодію з оточенням, апробувати нові практики самодопомоги, більш реалістично усвідомити власну роль у побудові життєвих перспектив.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.
4. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
6. Belrose C. Challenges Associated with the Civilian Reintegration of Soldiers with Chronic PTSD: A New Approach Integrating Psychological Resources and Values in Action Reappropriation. *Frontiers in psychiatry*. 2019. № 9. P. 737. URL: <https://bit.ly/3DhpWOr>. (дата звернення: 16.04.2024 р.).