

**Макарова Олена Павлівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,  
Харківський національний університет внутрішніх справ  
*ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-5480-5942>*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ ВІД ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Воєнні конфлікти на даний час є актуальною проблемою для сучасного українського суспільства, в наслідок чого сформований невідкладний запит на психологічні науки та практики.

Практикуючі психологи та психотерапевти України стикнулися з визначеною проблемою щодо певної підготовки з кризового консультування та обробки психотравм (на фоні воєнних подій в Україні). Досвід зарубіжних фахівців щодо особливостей переживання травматичних та стресових подій, а також роботи з травмою, активно використовується при розробці первинних програм, шляхів психологічної допомоги постраждалим особам, але це не вирішує поставлених завдань у повному обсязі, які постають перед українськими психологами. В сучасних реаліях практичні психологи зрозуміли, що в Україні існує особлива соціальна, ментальна та психологічна специфіка, яку необхідно враховувати при наданні допомоги певним групам дітей, дорослих тощо.

Перед закладами вищої освіти та закладами вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку психологів, починають з'являтися нові завдання, пов'язані з науково-методичною діяльністю закладу. Потреба в проведенні навчальної та психологічної роботи, програми підготовки посібників та методичних рекомендацій тощо. Постала необхідність в проведенні спеціальних досліджень з вивчення наслідків перебування особистості в психотравмуючій ситуації та в подальшому її реабілітації. Такі дослідження в подальшому можуть служити основою для ефективних засобів методичної та психологічної допомоги за різними напрямками з урахуванням ментального, культурного, соціально-економічного контексту сучасного українського суспільства.

Значна кількість заходів у вітчизняному психологічному просторі направлена на ознайомлення фахівців з новими дослідженнями щодо переживання екстремальних подій, проблем стресу та посттравматичних розладів, стресостійкості, кризового консультування, психотерапії посттравматичних розладів, профілактики та медико-психологічної реабілітації. Використовуючи досвід зарубіжних колег, в сучасній практичній психології проводяться семінари та тренінги. Однак, на нашу думку, в Україні недостатня кількість досліджень щодо специфіки переживання

психотравмуючих подій населенням України, наслідків таких подій для людей, особливостей психологічної допомоги різним категоріям постраждалих осіб, як військовим так і мирному населенню.

Розглядаючи роботу практичного психолога з вимушеними переселенцями, травмованими військовослужбовцями, які перебувають на реабілітації, потребує вирішення певних задач. Насамперед психологічна допомога полягає в сприянні прийняттю змін та асиміляції отриманого досвіду та планування нових життєвих перспектив, соціально – психологічній адаптації, а саме в пристосуванні до нового середовища. Така робота містить консультативну або психотерапевтичну допомогу, якій передував етап стабілізації, коли людину поступово виводять із початкового стресового стану та початку сприйняття свого травматичного досвіду [1].

Психологічна допомога успішно використовує модель, яка побудована на психолого-філософській теорії травми R. Papadopylos [4], згідно якої кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям повинно бути сприяння в переосмисленні травми та своїх страждань, пошуку відповідних ресурсів. Згідно цієї моделі, психологічна допомога повинна містити не тільки негативні наслідки травми (травматичні реакції та розлади), а й позитивні – психологічне укріплення особистості, що зазнала впливу травматичних подій. Людина при цьому розглядається як «еластичне утворення» [4], витримує тиск та не змінює свої основні цінності. Зазначена модель припускає застосування певних діагностичних методик та форм короткочасної психотерапії з електичним підходом до використання методів та технік – арт-терапевтичних, тілесно орієнтованих, когнітивно-поведінкових тощо. Такі методи відповідають формату роботи – ступені довіри клієнта до психолога [4].

До основних завдань практичного психолога по роботі з дітьми відноситься робота для подолання наслідків перебування в стресових ситуаціях та попередження розвитку посттравматичного розладу. Для розв'язання таких завдань проводиться певна робота, а саме: робота з середовищем, в якому перебуває дитина – створення сприятливих, для відновлення психіки дитини, атмосфера безпеки тощо; робота з близьким оточенням дитини – консультативна робота з батьками, опікунами та законними представниками дитини, соціальними працівниками, вчителями; робота з самою дитиною. Досвід сучасних фахівців вказує на необхідність застосування комплексного підходу по роботі з дітьми, які пережили психотравмуючі події. Комплексний підхід психологічної допомоги дитині – системне бачення задовільних та симптоматичних процесів, які відбуваються з дитиною; робота з підбором методів, за допомогою яких є можливість послідовної та екологічної обробки негативних емоційних станів, які виникли внаслідок впливу травматичних факторів. Така робота передбачає застосування не тільки консультативних, а і психокорекційних та психотерапевтичних методів [4]. Відновлення відчуття безпеки у дитини;

укріплення психологічних ресурсів дитини; робота з негативними переживаннями, які були викликані травмуючим фактором; адаптація до нового середовища та обставин; підтримка та закріплення позитивних психологічних поштовхів – ці завдання є основними при роботі з дітьми, які мають травмуючий досвід.

Комплексність в цій роботі полягає на обранні психотерапевтичних методів, які найбільше відповідають дитячому середовищу. Працювати з травмою потрібно екологічно, безпечно для дитини, без заглиблення в тяжкі травматичні спогади, які мають певний потенціал для «зцілення», застосовуючи символічно образний рівень обробки без інтелектуального аналізу проблеми, до якого травмована дитина може бути не готова. Комплексність цього підходу проявляється в тому, що усі методи, які застосовуються, поєднуються між собою: по-перше, психотерапевт будує робочу модель, в якій визначений метод виступає як методологічно основний, по-друге – застосовуються адекватно ситуації, особливостей дитини, проблем та обставин [4].

Психологічна допомога військовослужбовцям та демобілізованим військовим в Україні почала формуватися на базі Кризового центру з середини 2014 року. Наприкінці цього ж року психологічна допомога відбувається на базі «Інституту праці АМН України». Військові, які поступають до Центру реабілітації, мають стани, які свідчать про гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад та різного роду контузії. Симптоматика таких станів містить розлади сну, тривожність, стійке зниження настрою, знижену концентрація уваги та мислення тощо. Реабілітація військових містить як медичну, так і психологічну допомогу, та включає в себе фізіотерапію, психологічні, психотерапевтичні та соціальні заходи [4].

Основним завданням психологів при роботі з військовослужбовцями є: проведення психологічної діагностики військових з ціллю виявлення гострого стресового стану та посттравматичного стресового стану; надання психотерапевтичної допомоги, яка направлена на зниження психологічної напруги, стабілізація психологічного стану та підготовка до соціально-психологічної реабілітації. Також одним з основних завдань психолога є навчити людину засобам самоуправління та самопомочі [3].

В процесі такої роботи велике значення приділяється встановленню відношень між психотерапевтом та пацієнтом, атмосфери довіри та безпеки. Позиція фахівця повинна базуватись на позитивному відношенні, емпатії та конгруентності. Обробка психотравми повинна бути поетапною, містити кризисне консультування, індивідуальну (групову) психотерапію. Також використовують методи та техніки когнітивно-поведінкової психотерапії, психодрами, гештальт - терапію, арт - терапію тощо [6].

Аналіз роботи сучасних психологів та психотерапевтів по роботі з потерпілими виділяє певні особливості діяльності в цьому напрямку. Одним з напрямків такої роботи є проведення просвітницької діяльності серед населення, яка направлена на інформування про наслідки переживання людиною психотравмуючих подій, роз'яснення щодо необхідності та користі психологічної допомоги та адреси, куди можна звернутися. Багатофункціональність професійної діяльності психолога, коли фахівець вимушений поєднувати свою діяльність з соціальною. Існують випадки, коли психологу приходиться самому приїжджати до пацієнта для надання психологічної допомоги.

Робота практичного психолога по роботі з людьми, які пережили травматичний досвід, має проводитись з урахуванням змісту діяльності фахівця. Під час роботи психолога може бути виявлено особливості адаптаційних розладів та можливість їх подолання. Науковці наголошують, що такі розбіжності можуть свідчити про різні ступені стресостійкості особистості, під час психологічної допомоги, засобами консультування та психотерапії.

На думку психологів, актуальним є проведення досліджень щодо сукупності факторів та взаємозв'язків між ними, які обумовлюють успішність процесів консультування та психотерапевтичної допомоги.

### **Список використаних джерел**

1. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі. Практичний психолог: Школа, № 05/2014. С. 37–40.
2. Кісарчук З.Г. Кататимно-імагінативна психотерапія. *Основи психотерапії*: навч. посібник / під заг. ред. К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. Полтава: Алчевськ: ЦПК. 2013. С. 73–96.
3. Макарова О.П. Методи діагностики, реабілітації, та профілактики посттравматичних станів. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. тез II Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: ДНДІ МВС України, 2021. 336 с. С. 202–205.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
6. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування Київ: Главник, 2004. 96 с
7. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: навч.-метод. посібник Вінниця. 2014. 102 с.