

*Лазоренко Б.П., кандидат філософських наук,
провідний науковий співробітник,
лабораторії соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
м. Київ, Україна*

*Кальницька К.О., кандидат психологічних наук,
доцент, Національний університет «Києво-Могилянська академія»,
м. Київ, Україна*

*Смоляр Я.Л., магістерка соціальної роботи
та соціально-психологічної допомоги населенню,
психолог-консультант, волонтер,
Психологічна кризова служба,
м. Чернігів, Україна*

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕАДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ, ВОЛОНТЕРІВ ТА ВПО, ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність роботи. В умовах війни учасники бойових дій, ветерани АТО/ООС, волонтери та мирне населення зазнає різних форм фізичних та психічних травм. Кожен із травмованих громадян, в тій чи іншій мірі, потребує психосоціальної допомоги та соціально-психологічного супроводу реабілітації, відновлення та збереження свого здоров'я для активної участі у бойових діях, роботі у тилу, допомозі країні.

Мета: стисло окреслити науково-теоретичну, науково-дослідну та практичну роботу, результати набутого досвіду співпраці колективу науковців, ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей в умовах гібридної війни та її сучасного повномасштабного формату.

Основні результати. Методологічними та теоретичними засадами та принципами дослідження, а також надання соціально-психологічної допомоги слугували теорія особистісного життєконструювання та концепція соціально-психологічної реабілітації особистості Т.М. Титаренко, суб'єктно-вчинковий підхід В.О. Татенка, принцип парадоксальності трансформації негативних травматичних станів у позитивні на основі авторської версії парадоксальної інтенції Віктора Франкла, психотехніки парадокса Джеральда Р. Уїкса, Лучіана Л'Абата, а також техніка безпеки у запобіганні ретравматизації особистості. У емпіричному дослідженні були використані наступні методики: «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції, В. Безшейко (для первинного скринінгу наявності ознак посттравматичних стресових станів) [1], Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова і С.В. Чермянина (для визначення змін у показниках порушень адаптивності учасників) [2], «Опитувальник самооцінки змін якості життя учасників Школи соціально-психологічної допомоги» К.О. Кальницької та Б.П. Лазоренка (для з'ясування суб'єктивної оцінки досягнутих результатів).

У кінці 2017 р. фахівцями ІСПП НАПН України спільно з кафедрою організації соціально-психологічної допомоги населенню Чернігівського НТУ була організована «Школа соціально-психологічної допомоги». Серед основних завдань, які ставились перед школою, було: зменшення напруги стресових та посттравматичних станів; поліпшення адаптивності щодо своїх особистих та соціальних умов життя; а також покращення якості життя. Зокрема, акцент у психосоціальній роботі робився на засвоєнні учасниками навичок саморегуляції, навичок надання первинної психологічної допомоги близьким та рідним, набуття ефективних комунікативних практик вирішення своїх життєвих завдань.

Одним із важливих завдань було також проведення теоретичних та емпіричних досліджень отриманих результатів. Заняття школи проводилися на добровільній основі та волонтерських засадах, безоплатно на базі ЧНТУ. Всього було проведено дванадцять занять,

кожне з яких тривалістю три учбові години, одне заняття на тиждень протягом чотирьох місяців з грудня 2017 р. по березень 2018 р. включно. При цьому в процесі навчання поєднувалися індивідуальна та групова роботи, виконання домашніх завдань із засвоєння навичок саморегуляції психоемоційних станів, участь у групових волонтерських заняттях у період між тижневими сесіями. Основними етапами реалізації зазначених засад і принципів у процесі навчання учасників школи виокремлено реінтеграцію особистості на основі застосування принципу парадоксальності трансформації травматичних станів у ресурс особистісного зростання та соціально-психологічний супровід реадаптації особистості щодо забезпечення сталого позитивного зв'язку особистості із її родинним та соціальним оточенням.

Однією з важливих особливостей проведення школи було емпіричне дослідження досягнутих результатів учасників ШСПД з числа ветеранів, волонтерів та ВПО. Загальна їх кількість складала 29 осіб, віком від 21 до 66 років, з них 15 жінок і 14 чоловіків. Серед них 11 ветеранів АТО і 18 волонтерів, у тому числі ВПО та члени родин учасників АТО. Тестування досліджуваних проводилося на початку навчання у Школі та після його завершення. Згідно з результатами емпіричного дослідження виявлено ефективність теоретичних підходів, реінтеграційних та реабілітаційних технологій відновлення ветеранів АТО та волонтерів [3, 4, 5] та їхніх сімей у процесі навчання у Школі соціально-психологічної допомоги. Емпірично підтверджено зменшення ознак посттравматичних стресових станів та порушень адаптивності. Учасники школи набули умінь та навичок трансформації негативних станів у особистісний досвід, опанували засоби надання та отримання первинної психологічної допомоги. Згідно з самооцінкою членів подружжя, суттєво покращилася якість їхнього сімейно-родинного життя та взаємодія із зовнішнім соціальним оточенням [6]. Також покращилася якість життя ВПО [7]. За результатами аналізу отриманих даних з'ясувалося наступне. Стосовно ветеранів АТО основними запитами були: стабілізація психологічного стану та самодопомога. У результаті участі у заняттях школи у них зменшились прояви ознак посттравматичних станів та знизилась показники порушень адаптивності. За їх оцінками покращився рівень якості життя: психологічний стан «покращився помірно»; «Навчився контролювати себе, перестав бути замкнутим у собі»; «Перестав бути категоричним»; ставлення до батьків, дружини «покращилось помірно/значно»; «Почав розуміти, що необхідно навести порядок у собі»; «Відчув моральну допомогу дружини»; «Почав більше цінувати сім'ю». Певна частина ветеранів АТО зазначили, що зможуть користуватися набутими навичками самодопомоги та допомагати своїм близьким.

Позитивні зміни у своїх психологічних станах та якості життя зазначили також волонтери. Серед їх запитів були: «вийти з депресії, підвищити кваліфікацію, навчитись більш якісно допомагати бійцям, а також стабілізувати свій психологічний стан». У результаті проходження навчання у волонтерів також зменшились прояви ознак посттравматичних станів та знизилась показники порушень адаптивності. У цілому у них відбулись наступні зміни у якості життя: «Покращився фізичний і психологічний стан», «Стала спокійнішою, більш врівноваженою», «Адекватніше реаую, скоріше відновлююсь». Волонтери зазначили, що після завершення занять вони зможуть користуватись набутими навичками самодопомоги, допомагати рідним і близьким та тим, хто цього потребує. Для підвищення ефективності роботи школи були залучені важливі для фізичного та психологічного відновлення її учасників соціальні ресурси. Зокрема створена інформаційна група обміну досвідом та підтримки у соціальній мережі Facebook «Разом ми сильніші», учасники активно долучались до танцювальних занять у школі танців «Viva La Vida» О. Буренок. Також відбулась продуктивна зустріч із Київським плейбек-театром життєвих історій «Déjà vu plus» під керівництвом В.В. Савінова.

Після закінчення навчання викладачі Школи виникла потреба у забезпеченні подальшого соціально-психологічного супроводу випускників. В результаті теоретичних досліджень було розроблено теоретичну модель такого супроводу [8], з'ясовано роль громади у його забезпеченні [9]. Також було впроваджено відповідну консультативну

підтримку та супровід її учасників щодо поглиблення і вдосконалення набутих навичок за допомогою сучасних інформаційних інтернет-технологій (фейсбук, вайбер тощо); проведення систематичних зустрічей для зворотного зв'язку, корекції та дослідження отриманих результатів; підготовка виступів на наукових конференціях, творчих майстернях із поширення набутого досвіду. В результаті такої співпраці певна частина волонтерів продовжила навчання у Чернігівському НТУ на кафедрі організації соціально-психологічної допомоги населенню, здобула вищу освіту, а деякі ступінь магістру соціальної роботи за освітньою програмою соціально-психологічна допомога населенню. Такий взаємозв'язок має місце і в умовах продовження теперішньої повномасштабної фази війни.

В процесі зазначеної діяльності повстало завдання поширення набутого досвіду щодо навчання курсантів психологів психотехнологіям опанування стресових та посттравматичних стресових станів, яке було вирішено спільно із фахівцями кафедри військової психології та політології Військового інституту КНУ ім. Тараса Шевченка [10, 11]. Також отриманий досвід показав свою ефективність і викликав певну зацікавленість у його застосуванні в такій важливій соціальній сфері, як вдосконалення практичних навичок психологів установ виконання покарань та слідчого ізолятора ДКВС України у стосунку реабілітації та ресоціалізації учасників бойових дій та ветеранів, які потрапили в місця позбавлення волі [12]. Наразі методика парадоксальної інтенції набула подальшого розвитку [13].

Висновки та перспективи. Важливим є належне узагальнення набутого вітчизняного досвіду у сфері надання психосоціальної допомоги постраждалим від воєнних дій. Перспективним – подальше вдосконалення діагностичного інструментарію та психосоціальних технологій корекції стресових та посттравматичних стресових станів стосовно особливостей потенційних користувачів та клієнтів, навчальних технологій передачі отриманого досвіду.

Список використаних джерел:

1. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. – Психосоматична медицина та загальна практика. Т № 1 № 1 (2016). URL. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>.

2. Маклаков А.Г., Чермянин С.В. Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛЮ-АМ) – Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. С. 549.

3. Лазоренко Б.П. Соціально-психологічна реабілітація та реадaptaція волонтерів: емпірична оцінка ефективності технології парадоксу //Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психол.: Редкол.: С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін. К.: Міленіум. 2018. С. 148-159.

4. Кальницька К.О., Лазоренко Б.П., Смоляр Я.Л., Василенко В.В. Досвід «Школи соціально-психологічної допомоги» у реабілітації ветеранів АТО та волонтерів. Робота з травмами війни: мат-ли 1-ої наук.-практич. конф. Київ 28-31. 03. 2018р. [за наук. ред. Л.А. Найдьонових, В.О. Вознесенської, В.В. Савінова]. – К. : Вид-во ФОП Назаренко Т.В., 2018. С. 55-59.

5. Лазоренко Б.П., Кальницька К.О. Соціально-психологічний супровід реадaptaції учасників АТО (ООС) та волонтерів до мирного життя. Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології. «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». К. 2019. С. 205-207. DOI: 10.33120/UCSPProceedings-2019.

6. Borys Lazorenko Kateryna Kalnytska,. Readaptation of ATO Veterans and their Wives: Experience of Psychosocial Assistance School. Mental Health Global Challenges XXI Century MHGC Proceeding. Var. 2, 2018, P. 59-60. Rome, 2018. Retrieved: <https://www.mhgc21.org/uploads/MHGC-Proceedings-2018.pdf> <http://doi.org/10.32437/MHGCProceedings.Iss>.

7. Лазоренко Б.П. Технології реабілітації та реадaptaції вимушено переміщених осіб: досвід Чернігівської школи соціально-психологічної допомоги / Б.П. Лазоренко // Наукові

студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – Вип. 43. С. 82-94. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_11.

8. Лазоренко Б.П., Кальницька К.О. Теоретична модель соціально-психологічного супроводу реадaptaції ветеранів Антитерористичної операції / Операції об'єднаних сил в умовах гібридних війни та миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології : Н12 зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М.М. Слюсаревський (голова), В.Г. Кремень, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко]. – Київ : Талком, 2019. – Вип. 44 (47) С. 26-36.

9. Кальницька К.О., Лазоренко Б.П. Громада як ресурс психологічної реабілітації та соціального супроводу членів сімей загиблих учасників АТО. (Mental Health Global Challenges XXI Century. International Public-Scientific Initiative «Community: Health. Human Potential. Socio-Economic Innovations» 29-31 May 2019 Ukraine, Kyiv, DOI: 10.33120/UCSPPProceedings-2019. ІСПП НАПН Індексовано у CROSSREF <https://mhgc21.org/en/mhgc21/events/2019may/Hromada-yak-resurs-psykhologichnoyi-reabilitatsiyi-ta-sotsialnoho-suprovodu-chleniv-simej-zahyblykh-uchasnykiv-ATO>).

10. Лазоренко Б., Дубровинський Г. Підготовка військового психолога до використання технологій оптимізації психологічного стану особового складу щодо виконання завдань в особливих умовах. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (Київ, 31 жовтня 2019 р.) / Міністерство оборони України . Національний у-т оборони України ім. І.Черняхівського. – К.: НУОУ, 2019. С. 161-164.

11. Лазоренко Б.П. Навчально-методичний супровід опанування курсантами-психологами стресових станів засобами само- та взаємодопомоги. Наукові студії із соціальної та політичної психології : Н 12 зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М.М. Слюсаревський (голова), В.Г. Кремень, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко]. – Київ : Талком, 46 (49). 2020. С. 159-167. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).165](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).165).

12. Лазоренко Б.П. Рудницька І.М. Розділ 7. Окремі аспекти психологічної роботи з засудженими ветеранами війни. – Книга психолога установи виконання покарань та слідчого ізолятора ДКВС України – частина 2 / за заг. ред. О.В. Висоцької – Київ: ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2022. С. 183-202.

13. Лазоренко Б.П. Парадоксальна інтенція: європейський та український досвід опанування посттравматичних стресових станів в умовах російсько-української війни. ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ КРАЇН ЄС: ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО ДОСВІДУ [збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Відп. ред. В.Л. Злишков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 37-40. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732124>.