

Кресан О.Д. Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрямок) // *Людина та її реальність*. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 169 с. с. 68-73.

Кресан О.Д.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології НДУ ім.М.Гоголя, м.Ніжин, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ (ГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМОК)

З початком війни в Україні зросла актуальність психологічних досліджень особистості військових та осіб, що були задіяні у військових діях чи постраждали внаслідок них. В галузі військової психології існує чимало напрацювань та досліджень, які стосуються внутрішніх змін особистості під час війни і загалом психології військовослужбовців та цивільних (В.І.Алещенко, П.П.Криворучко, П.Лісовський, В.І.Осьодло, А.Романишин, В.Ягупов та ін.). Напрямки та форми психологічної допомоги у випадку травми війни залежать від кількох чинників:

- Цільова аудиторія клієнтів: діти, дорослі, військові, цивільні, свідки, учасники бойових дій або ті, хто спостерігали за їх перебігом з новин тощо.
- Наявність та ступінь фізичної і психологічної травми. Особи з фізичними травмами чи пораненнями часто мають вищий ступінь стресу і, відповідно, труднощі з психологічним здоров'ям.
- Зміст психологічної проблеми та запит клієнта.
- Метод, у якому працює психотерапевт, а також арсенал засобів психологічної допомоги, які він застосовує.

Ми розглядаємо психологічне консультування постраждалих від війни у напрямку гуманістичної психології, зокрема у феноменологічному підході

К.Роджерса, оскільки методологія гуманістичної психології та підхід до особистості як до самоцінності дозволяють максимально екологічно надавати допомогу у випадку психотравми, ПТСР та інших труднощів, які спостерігаються у тих, хто постраждали під час війни.

Для початку з'ясуємо, яку категорію осіб можна назвати постраждалими від війни. Згідно з нормативно-правовими документами, [6] особами, які **постраждали** від військових дій, вважаються:

- Особи, які отримали поранення, контузію, каліцтво внаслідок війни;
- Особи, які зазнали:
 - фізичного насильства – отримання людиною у період перебування в зоні воєнних дій та збройних конфліктів тілесних ушкоджень різного ступеня, які завдали їй фізичного болю, спричинили розлади здоров'я;
 - сексуального насильства – перенесені насильницькі дії сексуального характеру у період перебування в зоні воєнних дій та збройних конфліктів, зокрема: демонстрування статевих органів; статеві зносини чи розпусні дії щодо особи, втягнення особи в зайняття проституцією або примушування її до зайняття проституцією; примушування до участі у виготовленні зображень, кіно- та відеопродукції, комп'ютерних програм, інших предметів порнографічного характеру, а також інші правопорушення проти статевої свободи та статевої недоторканності особистості;
 - Були викрадені або незаконно вивезені за межі України;
 - Насильно залучалися до участі у діях воєнізованих чи збройних формувань;
 - Незаконно утримувалися, у тому числі в полоні;
 - Зазнали психологічного насильства – моральні та психологічні страждання (травми) людини, що не потребують доведення, і які вона перенесла внаслідок її проживання/перебування в умовах воєнних дій, збройних конфліктів, тимчасової окупації, її внутрішнього переміщення, залишення свого місця проживання / перебування у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, а також загибелі (зникнення

безвісти), потрапляння у полон, смерті внаслідок поранення, контузії або каліцтва, отриманих на території, де здійснювалися військові дії [6].

Як бачимо, в правовому полі офіційно постраждалими визнаються ті, хто зазнали травм чи насильства, проте є ряд внутрішніх, психологічних страждань, що спричиняють біль, внутрішній дискомфорт і подальші труднощі в різних сферах та у взаємодії з оточенням. На думку фахівця з військової психології В.Ягупова, сама ситуація війни вже становить для людини загрозу для життя, а отже сильний стрес, що призводить до психологічних труднощів та навіть розладів. За словами автора, «перебуваючи тривалий час у ситуації воєнних дій, неможливо не страждати від різних психологічних розладів» [7, с.62].

А зарубіжні дослідники Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana, 2006), вивчаючи психологічне здоров'я дітей та дорослих у різних зонах збройного конфлікту (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Палестина та ін.), дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для психіки як дітей, так і дорослих. І чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми мають постраждалі [8].

За даними ВООЗ 10% людей, які пережили травматичну подію, пізніше мають симптоми психологічної травми, а ще 10% демонструють поведінкові зміни або психологічні розлади, що є перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті. Найпоширенішими серед них, на думку авторів, є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади [Цит.за: 8].

У такій ситуації людина потребує психологічної допомоги, що може бути забезпечена співпрацею з фахівцем-психологом або психотерапевтом. Одним із видів психологічної допомоги, що є ефективним у стресові ситуації, є психологічне консультування, яке дозволяє клієнтові дистанціюватися від своїх труднощів і знайти шляхи для їх вирішення. На думку науковців, що займалися цим питанням (Ю.Є.Альошина, Г.С.Панок, В.М.Федорчук, Р.С.Немов та ін.), основною метою психологічного консультування є усвідомлення ситуації, що склалася в житті клієнта і можливого виходу з неї.

Таким чином у процесі консультування має відбуватися пошук шляхів для розв'язання ситуації.

Варто зазначити, що коли людина перебуває під впливом сильного стресу або знаходиться в небезпеці саме в цей момент, психотерапія або глибинні методи психокорекції можуть виявитися не корисними і навіть небезпечними, оскільки механізми захисту, що активізуються в цій ситуації, покликані забезпечити виживання, а глибинна робота має на меті «нівелювати» захисні механізми з метою подальшого впливу на особистісні структури та самоусвідомлення. В таких випадках, на наш погляд, більш ефективними є методи, що базуються на вираженні та відреагуванні почуттів та виході зі стану «ступору» й емоційної замороженості. При цьому, звичайно, сам клієнт має перебувати в безпечному місці без прямої загрози для його життя чи здоров'я (або для його близьких) у цей момент.

Одним із таких методів є особистісно центроване консультування (К.Роджерс), методологічними засадами якого є феноменологія – вивчення суб'єктивного досвіду людини та його розуміння замість настанов і готових рішень. *Принципи*, на яких базується феноменологічне консультування в гуманістичному напрямку це насамперед загальні *визнання позитивної природи людини та унікальності її досвіду, відсутність критики та безоціночне ставлення до клієнта, а також емпатія і розуміння внутрішнього світу людини* таким, який він є, без власних інтерпретацій та суджень [4].

Консультування постраждалих від війни може стосуватися різних проблем та ситуацій, ступінь психотравми також може бути різний і, відповідно, лише консультування в такому разі може бути недостатньо, а клієнт потребуватиме психотерапії чи інших форм взаємодії. «Невтручання» психолога у вираження людини через емоції та розповідь, емпатія та фасилітація діалогу, визнання цінності досвіду сприяють побудові історії, яка потребує вираження та формулювання. Таким чином людина може безпечно поділитися своїм досвідом і, можливо, вперше розповісти про події, що з нею

сталися [2]. Діалогічний та підтримуючий характер взаємодії психолога і клієнта, побудова відносин між ними, що, на думку К.Роджерса, мають зцілюючий ефект, поступово сприяють прийняттю клієнтом самого себе і пережитого ним досвіду. Як відомо, травматичні ситуації, особливо у випадку роботи з постраждалими від війни, часто пов'язані з заблокованими почуттями й неприйнятим, непережитим досвідом, коли людина картає себе за щось, шкодує, протестує і т.ін. До таких належить т.зв. *провина того, хто вижив* – сукупність емоцій, що складаються з провини, печалі, самозвинувачень, горя тощо від втрати близьких або внаслідок того, що хтось інший сильно постраждав. Людині складно змиритися з тим, що відбулося, і вона подумки повертається в травматичну ситуацію і картає себе за зроблене чи не зроблене в той момент.

У таких випадках напрямками роботи в руслі гуманістичного підходу можуть бути:

- Спонування діалогу, фасилітація висловлювання людини про ситуацію та події, з яких вона складається.
- Сприяння вираженню почуттів, їх віддзеркалення.
- Вияв емпатії, розуміння людини, конгруентне ставлення, відсутність критики чи конфронтації.
- Повага до людини, її прийняття, не залежно від характеру її досвіду.
- Пошук ресурсів для самоприйняття, саморозвитку і постановки майбутніх цілей.
- Спрямування клієнта на використання пережитого досвіду в майбутньому, інтеграцію всього пережитого для побудови майбутнього щасливого життя.

Таким чином, консультування клієнтів, які постраждали від війни, передбачає насамперед визначення ступеня травми чи емоційних, психологічних, міжособистісних або внутрішньо особистісних труднощів, які

відчуває людина. Наступним етапом роботи є побудова діалогу та довірливих відносин з людиною. Ставлення психолога і клієнта один до одного в процесі консультування має більше значення, ніж техніки та прийоми роботи. Люди, які постраждали від війни, можуть відчувати сукупність негативних почуттів, фізичний біль, переживати горе і втрати, тому безоціночне ставлення, емпатія та простір для самовираження сприяють саморозумінню людини та продуктивному переживанню нею травматичних ситуацій і подій, які з нею відбулися.

Література

1. Зварич І.М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/2651/%D0%95%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B3%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Кресан О. Д. Життєві історії учасників АТО / О. Д. Кресан // *Військова психологія у вимірах війни і миру* : проблеми, досвід, перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. С. 50–53. URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_2016.pdf

3. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Український психологічний журнал. № 1 (3) 2017. С. 63-79.
4. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Пер. с англ.] / Общ. ред. и послесл. Исениной Е. И. М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. 480 с. URL: <http://psylib.org.ua/books/roger01/index.htm>
5. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9309>
6. Порядок надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів URL: https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BE%D0%BA_%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%81%D1%83_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8,%D1%8F%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BA_%D0%B2%D0%BE%D1%94%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%B4%D1%96%D0%B9_%D1%82%D0%B0_%D0%B7%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D1%96%D0%B2
7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%2>

[0%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%2017_03_2015.pdf](#)

8. Murthy, S.S. and Lakshminarayana R. (2006) Mental health consequences of the war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1): 25-30.