

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Грунтуючись на власному досвіді та інших психологів з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим українцям з початку війни Російської Федерації проти України, а також за результатами спостережень психофізіологічних та поведінкових проявів у людей в стані гострих стресових реакцій на різних онлайн платформах з психологічної допомоги на волонтерських засадах можна виділити такі загальні чинники психологічного неблагополуччя: невизначеність (незрозумілість, непередбачуваність подій); втрата контролю (неспроможність управління в тій чи іншій мірі ситуацією); порушення діяльності (втрата планів, мети та сенсу власного життя, прогнозування лише негативних результатів діяльності та сценаріїв розвитку подій); втрата капіталу (матеріальних цінностей (гроші, умови життя), символічного капіталу (знання та навички, інформація та особистісна історія), соціального капіталу (зв'язки, статус, близькі родичі, друзі, знайомі) та ін.) [1].

Фактично найбільш типовими реакціями цивільного населення у стані гострої стресової реакції на вищеперераховані чинники є спроби подолати його будь-як; задіяння спрощених, менш критичних способів обробки інформації (когнітивні помилки, порушення мисленнєвої діяльності). Варто зауважити, що свідомість чи ідентичність, а також образ світу при цьому розглядаються як багаторівневий феномен та структура[2]. Головна ідея у подоланні гострих стресових реакцій у свідомості людини полягає у тому, що протиріччя на одному рівні свідомості знімається за рахунок засобів більш високого рівня свідомості. Наприклад розглянемо процес опредметнення тривоги. Тривога це допредметний (сенсомоторний) психологічний стан, що характеризується нечіткістю, розмитістю загроз і в цілому невизначеністю. Водночас страх – це предметний психологічний стан у якому опредметнюється тривога і характеризується більш чіткими та визначеними межами [3]. Таким чином, подолання людиною гострих стресових реакцій значно спрощується і пришвидшується у часі, а це своєю чергою зумовлює появу помилок мислення і може призводити до дезадаптації.

Фактично, результати психологічної допомоги постраждалими від війни виявили таку особливість їхнього світосприйняття. Так, у нормі, темпи розвитку подій у мирний час в об'єктивному світі більшою мірою співпадав з швидкістю обробки інформації свідомістю людини у її суб'єктом світі. Своєю чергою це сприяло активному плануванню та прогнозуванню подій, створенню планів та мети для діяльності людини. Однак, в умовах воєнного стану значно пришвидшились темпи розвитку подій, що призвело до частоті зміни обстановки від стану «контрольована» до «неконтрольована». Це характеризується також збільшенням потоку різномірної, несистематизованої, нерідко суперечливої інформації у соцмережах та ЗМІ.

Наразі, швидкість обробки людиною великих масивів інформації у суб'єктивному світосприйнятті людини значно повільніші, ніж в об'єктивному світі, що створює передумови до неадекватних оцінок ситуації, втрати орієнтації у часі і просторі, дисоціація та може призводити до деперсоналізації та дезадаптації.

Таким чином, з метою покращення якості психологічної допомоги кризовим психологам людям постраждалим від війни варто звернути увагу на такі заходи під час консультацій: створення доброзичливої атмосфери прийняття та підтримки; моніторинг та усвідомлення дійсного стану справ людини, з огляду на реальні факти; виявлення логічних помилок у судженнях та їх корекція через роботу з мисленням, профілактика викривлень сприйняття часу (майбутнього чи минулого як дійсного) та ін.; визначення психологічних ресурсів людини та реальних можливостей у подоланні нею кризи; проведення короткочасного тренінгу з метою навчити основними принципам саморегуляції психоемоційних станів.

### **Література**

1. Kristensen P., Weiseth L.& Heir T. (2012) Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry: Interpersonal and Biological process*, 75, 76–97/
2. Boranno. G.A. (2004): Loss, Trauma and Human Resilience. Have we Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, Vol.59, No. 1, 20–28.
3. Greff A., Vensteenwegen A, Heibiest T., (2011) Indicators of family resilience after the death of a child. *Omega*, Vol. 63 (4) 343–358.