

ПРО ОСОБИСТІСНУ ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ З ВОЄННО-ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМ СИНДРОМОМ

В умовах війни між Росією та Україною, що розпочалася 24 лютого 2022 року, докорінно змінюється спосіб життя українського народу, перед яким постає реальна загроза життю та здоров'ю кожної людини. До цього слід додати, що воєнна небезпека діє водночас із пандемічною, яка породжена 2020 року коронавірусом COVID-19. В смертельно небезпечній ситуації у значної частини людей виникає складний проблемний **воєнно-патопсихологічний синдром**, у склад якого входять взаємопов'язані між собою симптоми. Останні можуть бути класифіковані за підструктурами, компонентами, рівнями тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості (Рибалка В.В., 2020). Вираженість симптомів даного синдрому залежить від перебування і близькості до зони бойових дій, часу перебування в ній, видів ураження, від індивідуально-психологічних, вікових, статевих особливостей переживання військових подій постраждалими.

Передусім суттєво трансформується **емоційно-почуттєва сфера особистості**, відбувається її негативізація, фобізація, депресизація тощо. Виникає дистрес як хронічна та інтенсивна форма стресу, що відбувається, за теорією Г.Сельє, за класичною формулою: тривога – опір – виснаження. Саме цей механізм під впливом війни, як потужного стресору, визиває емоційне виснаження у потерпілих, професійне вигорання військовослужбовців (О.М.Хайрулін, 2017). Першочергова психологічна допомога постраждалим від воєнного дистресу та емоційного вигорання полягає у знятті тривоги, страхів та фобій, актуалізації й використанні засобів опору, протидії стресору, релаксації й відтворення ресурсів особистості.

Духовна сфера особистості під час війни починає відігравати значно більшу роль у житті людини, на що вказував ще Б.Наполеон, стверджуючи, що у солдата «духовна сила відноситься до фізичної як три до одного» (Ягупов В.В., 2003). Це стосується і цивільної людини. При цьому духовні цінності змінюються у бік більшої виразності, контрастності, поляризації, антиномічності тощо. Між позитивними та негативними цінностями встановлюється більш виражений антагонізм, дисбаланс, ніж у мирний час. Спостерігається також своєрідне домінування й обертання негативних цінностей у ставленні до ворога, до якого формується ненависть, бажання помсти, смерті. Разом з тим, в українському суспільстві більш виразно, ніж у мирний час, виявляється дух державності, патріотизму, зміцнюється солідарність між різними верствами населення. Цьому сприяють й релігійні почуття. Військові психологи виділяють у духовності, як її стрижень, моральну складову. Так, Н.Коупленд (1960) вважає моральний стан військ фактором життя і смерті, головною секретною зброєю армії, а його зміцнення – найважливішим завданням бойової підготовки. Він додає, що «найміцніша зброя армії – її ідеали, але цей вид зброї, як і всі інші, має бути викуваний нацією». Діють і такі фактори, як віра в перемогу та

оптимістичне очікування миру. Саме на це має бути спрямоване виховання та самовиховання воїнів і громадян.

Суттєво змінюються й інші підструктури особистості, які отримують специфічні симптоми, зокрема:

- **психосоціум** з його тотальною деформацією, розподілом на своїх та чужих, ворогів та друзів, дегуманізацією, мілітаризацією, дисгармонізацією суспільної атмосфери, панічними настроями, бажанням врятуватися від смертельної загрози через втечу, евакуацію у більш безпечний соціум тощо;

- **спілкування** особистості з іншими людьми, яке в умовах війни патогенно змінюється – у бік дефіцитарності, поляризації – з одного боку, на локальне вузьке безпосередньо-контактне для людей в межах найближчого середовища проживання і перебування, а з іншого боку – на опосередковано-дистанційне для тієї частини населення, яке ще зберігає доступ до інтернету. Особливого значення набуває така базова форма спілкування, як діалог, організаційно-змістові характеристики, діалогічні універсали якого, описані Г.О.Баллом (2006), він теж дещо деформується і має бути відтвореним. Разом з тим, у певної частини користувачів розвивається здатність до так званого мультиперсонального діалогу (Рибалка В.В., 2021), опосередкованого персональним комп'ютером, інтернетом, що фактично моделюють деякі вищі психологічні функції особистості у вигляді різнофункціонально діючого штучного інтелекту.

- підструктура **спрямованості** особистості також деформується – через втрату традиційного сенсу життя, антиномізацію мотивів по лінії Війна і Мир, Життя і Смерть, патогенну фрустрацію із зривом, планів, мрій, надій мирного часу.

- риси **характеру** загострюються, дисгармонізуються (Павлик Н.В., 2020), акцентуюються, послаблюються, хоча з часом відбувається певна адаптація до надзвичайних умов війни і деяке їх загартовування.

- підструктура **самосвідомості** помітно перевантажується, спостерігається зміщення та концентрація рефлексивності від соціального, духовного до біологічного й фізичного Я та інтроспектуация поведінки, асиметричне реструктурування Я в нових екстремальних обставинах, розростання егоїзму тощо. Тривожність призводить до обтяжливої спонтанної самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх конфліктів, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості, що треба враховувати при наданні психологічної допомоги.

- **досвід** цивільного населення і спеціалістів гуманітарної сфери, зокрема психологів і педагогів, в умовах війни відчуває гостру недостатність мілітарних знань, умінь, навичок, через що виникає необхідність формування в них спеціальних компетенцій для роботи з населенням під час війни.

- в **інтелектуальній сфері** особистості відбуваються різкі зміни як у механізмах, так і у змісті когнітивних установок, сприйманні, прийнятті рішень, мисленні, увазі, пам'яті, інтелектуальних емоціях тощо. Неперервно виникає так званий когнітивний дисонанс, за якого, відповідно до теорії Л.Фестингера, пізнавальна система під час військових дій характеризується внутрішньою суперечливістю між традиційними мирними уявленнями та новими поточними мілітарними обставинами. Дисонанс ускладнюється в ситуації ведення психологічної війни з її навмисною дезінформацією, поширенням неправдивих чуток, циркуляцією

фейків тощо. Мислення стає начебто детекторним, оскільки оперує переважно з вибірковою, профільтрованою, однобічною інформацією. Інтелект поляризується на емоційний та раціональний, патогенне й саногенне мислення тощо.

В інтелектуальному плані вказані симптоми можна розглядати як особливі психологічні проблеми, що у вимірах життя та смерті загострюються і набувають нових екзистенційних характеристик. Їх доцільно розуміти інтегративно: як суперечливу властивість живої особистості за Г.С.Костюком і В.П.Зінченком, як певну психофізіологічну домінанту за О.О.Ухтомським, як функціональну систему П.К.Анохіна та функціональний орган О.М.Леонтьєва тощо. Відповідно до цього, психологічна проблема виступає своєрідним живим домінантним системним функціональним органом, що здійснюється за законами життєдіяльності. Її вирішення реалізується у вигляді горизонтально-вертикального процесу, тобто водночас і як послідовний, поетапний («←→») і як різнорівневий ієрархічний («↑↓»), з прямими і зворотними зв'язками, саморух від спочатку мало визначених запитань, завдань, проблемних ситуацій до все більшого ступеня самовизначення психологічних відповідей, вирішень по стабілізації, збільшенню ефективності функціонування та вірогідності виживання особистості.

– під час війни величезне навантаження лягає на **психофізіологічний, психосоматичний та психогенетичний потенціал** особистості, що визиває зростання психодинамічної, психосоматичної та психогенетичної неконгруентності між цими та іншими її підструктурами та потребу переходу до стану конгруентності.

– **діяльність** особистості, особливо професійна, що реалізується вказаними вище підструктурами особистості, також деформується, переорієнтовується, дистанціюється, переопосередковується тощо. Вона має бути по-новому операційно оснащеною, результативною – відповідно до умов війни і потреб виживання.

– в умовах війни здійснюється специфічний мілітарний вид психічного **розвитку** особистості, власне її певний інволюційний генезис за військовим типом. Формуються нові здібності, таланти, майстерність, компетентність, професіоналізм. При цьому все ж слід враховувати перспективу повернення до мирного типу розвитку особистості та її психореабілітації.

Формування особистісної готовності психологів до надання професійної допомоги населенням в умовах війни має враховувати вказані вище симптоми і спиратися на гуманістичний ресурс наукової психології, її принципів, законів, методів і технологій, можливостей різних її галузей та напрямів, зокрема теоретичної та практичної психології, що мають величезний саногенний потенціал. Мова йде про широкий набір духовних практик, соціально-психологічних, мотиваційних, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних тренінгів, вправ, видів фасилітації тощо. Так, корисним може стати запропоновані нами Дистанційна школа демократії та громадянського суспільства, особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю, тренінг оптимізму, рефлексивний історико-рольовий та креативний тренінг тощо. Доцільно володіти також стандартами надання першої психологічної допомоги, викладеними, зокрема, у відповідному посібнику Всесвітньої організації охорони здоров'я (2014).

