

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут соціальної та політичної психології

**ЯК ДОПОМОГТИ ОСОБИСТОСТІ
У ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД**

(практичний посібник)

За науковою редакцією Т. М. Титаренко, М. С. Дворник

Київ – 2022

УДК 159.938.363.6

Я 44

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № .../21 від 23 листопада 2021 року

Рецензенти:

Лушин Павло Володимирович – завідувач кафедри психології управління ДЗВО “Університет менеджменту освіти” НАПН України, доктор психологічних наук, професор, голова ГО “Українська асоціація екологічної психологічної допомоги”;

Дорожкін Валерій Романович – професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, доктор психологічних наук, доцент, голова ГО “Українська асоціація психотерапевтів і бізнес-тренерів”;

Кравчук Світлана Леонтіївна – старший науковий співробітник лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник.

Я 44

Як допомогти особистості у період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. :, 2022. – 153 с.

ISBN

У посібнику представлено результати наукового дослідження соціально-психологічного супроводу постраждалих внаслідок травматизації від воєнних дій і пандемії COVID-19. Розроблено загальну концепцію соціально-психологічного супроводу у період переходу від війни до миру, запропоновано комплексну модель його оптимізації з урахуванням особливостей посттравматичного життєтворення. Визначено особливості й умови ефективності дистанційного підтримання психологічного благополуччя населення, запропоновано модулі психологічної підтримки в електронних спільнотах. Представлено методологічні та методичні засади соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання особистості, стратегії його фасилітації. Узагальнено досвід соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів та членів їхніх сімей та запропоновано способи відновлення емоційної стійкості та комунікативної взаємодії особистості. З метою сприяння реконструкції життєвого простору особистості, що пережила втрату, презентовано систему практик соціально-психологічного супроводу. Розглянуто особливості організації соціально-психологічного супроводу внутрішньо-переміщених осіб, зокрема, із використанням арт-технологій. Описано специфіку використання плейбек-театру на різних етапах супроводу та способи стимуляції конструктивних особистісних змін.

Посібник адресовано практичним, клінічним, військовим психологам, реабілітологам, соціальним і медичним працівникам, студентам і викладачам психологічних спеціальностей.

УДК 159.938.363.6

ISBN

Видано державним коштом. Продаж заборонено

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021
© Титаренко Т. М., Гундештайло Ю. Д., Дворник М. С., Климчук В. О.,
Лазоренко Б. П., Ларіна Т. О., Мирончук К. В., Савінов В. В., 2021

ЗМІСТ

Вступ (<i>Т. М. Титаренко</i>)	6
Розділ 1. Соціально-психологічний супровід як медіатор особистісних трансформацій (<i>Т. М. Титаренко</i>)	10
1.1. Базисні характеристики соціально-психологічного супроводу	10
1.2. Принципи застосування та форми організації соціально-психологічного супроводу	13
1.3. Структура і функції соціально-психологічного супроводу	15
1.4. Супровід і посттравматичні особистісні трансформації	19
Висновки до розділу 1	21
Розділ 2. Способи підвищення ефективності травмоутливого соціально-психологічного супроводу особистості (<i>Т. М. Титаренко</i>)	23
2.1. Інструменти супроводу та показники його ефективності	23
2.2. Стратегії супроводжувальної взаємодії	25
2.3. Постсупровід та самостійне додання наслідків травматизації	29
Висновки до розділу 2	33
Розділ 3. Електронний супровід: як підвищувати психологічне благополуччя користувачів, які очікують миру (<i>М. С. Дворник</i>)	36
3.1. Психологічне благополуччя особистості у період очікування миру	36
3.2. Підтримання психологічного благополуччя електронними засобами	40
3.3. Предиктори успішності електронного підтримання психологічного благополуччя	49
Висновки до розділу 3	55
Розділ 4. Методи фасилітації посттравматичного зростання під час соціально-психологічного супроводу особистості (<i>В. О. Климчук</i>)	56
4.1. Виміри посттравматичного зростання, базові принципи й практичні аспекти його фасилітації	56
4.2. Принципи і практики дискурсивної фасилітації посттравматичного зростання	61
4.3. Підтримка посттравматичного зростання на робочому місці та в умовах пандемії COVID-19	65
Висновки до розділу 4	68
Розділ 5. Соціально-психологічний супровід ветеранів АТО/ООС та волонтерів під час переходу від війни до миру (<i>Б. П. Лазоренко</i>)	70
5.1. Міжнародний та вітчизняний досвід соціально-психологічного супроводу ветеранів та волонтерів у переході від війни до миру	70
5.2. Чинники, ресурси і умови соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів, членів їхніх родин в умовах переходу до мирного життя	74

5.3. Засоби соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів та членів їхніх родин в умовах переходу від війни до миру	80
Висновки до розділу 5	88
 Розділ 6. Соціально-психологічна підтримка осіб, постраждалих від комунікативних ризиків (Т. О. Ларіна)	
6.1. Сучасні комунікативні ризики особистості та їх динаміка.....	90
6.2. Протидія комунікативним ризикам особистості в сучасних умовах.....	96
6.3. Соціально-психологічні засоби мінімізації негативних наслідків комунікативної вразливості особистості в умовах переходу суспільства від війни до миру.....	101
Висновки до розділу 6.....	104
 Розділ 7. Особливості соціально-психологічного супроводу особистості, яка переживає втрату (К. В. Мирончак)	
7.1. Втрата як невід’ємний атрибут нової соціальності у період переходу від війни до миру.....	105
7.2. Етапи переживання втрати як орієнтири для соціально-психологічного супроводу.....	106
7.3. Структура та можливості соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати	113
7.3.1. Агенти соціально-психологічного супроводу переживання втрати	114
7.3.2. Різновиди втрат населення у період трансформаційних змін	116
7.3.3. Способи підтримки і допомоги особам, що переживають втрату	119
7.3.4. Картографія ресурсів під час переживання втрати.....	121
7.3.5. Очікувані результати соціально-психологічної підтримки під час переживання втрати	122
Висновки до розділу 7.....	124
 Розділ 8. Арттерапевтичні методи соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (Ю. Д. Гундєртайло).....	
8.1. Особливості організації соціально-психологічного супроводу ВПО.....	126
8.2. Арттерапевтичні методи психосоціальної підтримки ВПО.....	129
8.2.1. Проблеми використання арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО.....	132
8.2.2. Самодопомога з використанням арттерапії	134
8.2.3. Вправа “Самоспівчуття за допомогою листа”	136
Висновки до розділу 8.....	136
 Розділ 9. Плейбек-театр як форма соціально-психологічного супроводу (В. В. Савінов).....	
9.1. Специфіка плейбек-театру в соціально-психологічному супроводі особистості	138
9.1. Специфіка плейбек-театру в соціально-психологічному супроводі особистості	139

9.2. Критерії участі особистості в соціально-психологічному супроводі за допомогою плейбек-театру	141
9.3. Ефекти участі особистості у плейбек-театральному супроводі.....	143
Висновки до розділу 9.....	144
Література	146

Вступ

Війна не минає безслідно ані для людини, ані для суспільства. Повернення з зони бойових дій чи переселення з територій, де відбувалися бої, – це завжди перехід від однієї реальності до зовсім іншої. І кожна з цих реальностей живе по власних законах, чимало з яких не працюють в іншій або потребують суттєвої корекції, адаптації і реадаптації.

Такий перехід від війни до миру ні для кого не є легкою справою. Він потребує чималих ресурсів, як зовнішніх, суспільних, так і внутрішніх, особистісних. Саме тому питання можливостей його полегшення для різних категорій населення вже досить давно стоїть на порядку денному.

Стати своєрідним GPS-ом, путівником у пошуку якомога більш безболісних шляхів переходу з однієї реальності в іншу має соціально-психологічний супровід. Він сприяє психологічній декомпресії, забезпечуючи умови для реадаптації людини завдяки ефективній взаємодії як із спеціалістами, так і громадами, сім'єю, родичами, колегами, друзями.

На кого має бути першочергово спрямований супровід? Внаслідок тривалих воєнних дій в нашій країні найвразливішими категоріями населення є демобілізовані ветерани та члени їхніх сімей. Крім комбатантів йдеться також про більше ніж 1,5 млн. мешканців України, які покинули свої домівки і отримали статус внутрішньо переміщених осіб.

Особлива підтримка має надаватися мешканцям сірої зони, жителям звільнених від ворога територій, а згодом і населенню досі окупованих територій Донбасу і Криму. Необхідність досягнення взаєморозуміння та примирення тих, хто опинився по різні боки фронту, диктуватиме необхідність пошуку нових можливостей переходу до умов мирного життя. Одне із перспективних завдань психологів у цьому контексті полягає у розробці стратегій психологічного супроводу, спрямованих на розбудову культури миру.

Чимало людей, що проживають у Донецькій, Луганській областях та Криму, після майбутнього повернення до складу України потребуватимуть тривалої гуманітарної та психологічної допомоги. Адже політична маргінальність, відсутність правдивої інформації, брак соціальних послуг, втрата житла, стагнація і переорієнтація економічної діяльності в регіонах провокують хронічний стрес та інші небезпечні наслідки для життя і здоров'я людей, їх віри у власні сили, очікування підтримки з боку держави.

Внаслідок тривалої травматизації суттєво знижуються соціально-адаптивні можливості людей, втрачається колишній рівень особистісної цілісності, комунікативної компетентності, професійної самоефективності, психологічного благополуччя. Подолання всіх цих негативних наслідків тривалих воєнних дій для особистості передбачає дослідження способів організації соціально-психологічного супроводу, що забезпечує відновлення психологічного здоров'я та реадаптацію до мирного життя.

Успішність реадаптації до умов мирного життя можна суттєво покращити за допомогою соціально-психологічного супроводу. Щоб

розробити ефективні і водночас масштабні інтервенції, спрямовані на подолання психологічних наслідків травмування особистості, колектив лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціального та політичної психології НАПН України спирається на концептуалізацію досвіду розробки технологій збереження і відновлення психологічного здоров'я.

На соціально-психологічному рівні погіршення психологічного здоров'я, що потребує супроводу, проявляється як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу. На ціннісно-смысловому рівні – як втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення. На індивідуально-психологічному рівні – як переживання розщепленості, порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби у самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності.

У першому розділі посібника соціально-психологічний супровід розглядатиметься як медіатор особистісних трансформацій і складова процесу відновлення психологічного здоров'я особистості, її здатності зберігати і відновлювати психологічне благополуччя. Буде визначено, як саме спосіб контактування з постраждалим і контекст, в якому здійснюється вплив, впливають на полегшення реінтеграції постраждалої людини у мирний соціум. Буде проаналізовано форми організації супроводжувальної підтримки з боку оточення людини: сім'ї, професійної та інших спільнот. Специфіку соціально-психологічного супроводу у період переходу від війни до миру буде охарактеризовано у координатах комплексності, тривалості, систематичності та опосередкованості взаємодії агента і реципієнта (Т. М. Титаренко).

У другому розділі особливу увагу буде приділено ефективності соціально-психологічного супроводу, обумовленої активністю, цілеспрямованістю, відповідальністю, взаємною толерантністю учасників супроводжувальної взаємодії. Буде проаналізовано такі дієві стратегії соціально-психологічного супроводу як комунікативна, стратегія зміни ставлення до травматизації, фасилітації само- та взаємодопомоги, сприяння самореалізації. Буде представлено комплексну модель оптимізації соціально-психологічного супроводу з урахуванням особливостей посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко).

Третій розділ буде присвячено специфіці підтримання психологічного благополуччя населення електронними засобами. Ставитиметься акцент на аспектах благополуччя, які в умовах переходу від війни до миру є нагальними для супроводу. Відповідно до них будуть запропоновані конкретні модулі електронної психологічної підтримки у спільнотах соцмереж, на сайтах/форумах, у месенджерах, психологічних смартфон-додатках, відео-аудіо платформах типу Zoom і Skype. Описуватимуться умови ефективності електронного формату супроводу з огляду на онлайн-поведінку, здатність одержати підтримку й ідентифікуватися з референтною

спільнотою, а також соціодемографічні особливості користувачів (М. С. Дворник).

У четвертому розділі будуть представлені методологічні та методичні засади соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання особистості. Наводитимуться рекомендації щодо супроводу посттравматичного зростання на рівні суспільства, а також індивідуально-орієнтовані практики дискурсивної фасилітації такого зростання. Останні розглядатимуться як можливі до вбудовування у роботу психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які професійно супроводжують і підтримують осіб, які пережили травматичні події. Окремо описуватимуться можливості супроводу посттравматичного зростання на робочому місці, зокрема, в особливих умовах переживання пандемії COVID-19 (В. О. Климчук).

П'ятий розділ узагальнюватиме позитивний зарубіжний і вітчизняний досвід соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів та членів їхніх сімей у період переходу до мирного життя. Розкриватимуться особливості застосування методики парадоксальної інтенції в опрацюванні дезадаптивних негативних станів та внутрішніх конфліктів з акцентом на розвитку суб'єктності, актуалізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів; використання методики “рівний – рівному”, технологій само- та взаємодопомоги. Фокусуватиметься увага на профілактиці посттравматичних стресових станів, убезпеченні від COVID-19 та його наслідків, зловживання алкоголю, запобіганні насильству, суїцидальним намірам та спробам. Висвітлюватимуться державні та громадські ініціативи щодо підтримки ветеранів, які перебувають у місцях позбавлення волі (Б. П. Лазоренко).

У шостому розділі розглядатимуться деструктивні наслідки комунікативних ризиків особистості, що руйнують психологічний зв'язок, паралізують можливість підтримувати соціальний контакт між спільнотами, групами, значущими іншими. Демонструватимуться напрямки протидії комунікативним ризикам для попередження глибокої особистісної кризи в умовах гібридного спілкування. Пропонуватиметься стратегія травмоутливого соціально-психологічного супроводу щодо відновлення стійкості та довготривалості комунікаційних зв'язків, структури саногенних міжособистісних контактів, реконструкції мережі емоційного спілкування травмованої особистості, зниження комунікативного стресу, відновлення “захисного кола ідентичності” особистості (Т. О. Ларіна).

Сьомий розділ буде присвячено соціально-психологічному супроводу при роботі з втратою для сприяння реконструкції життєвого простору особистості. Використовуватимуться принципи фахового втручання, “рівний – рівному”, довіри та кооперації зусиль. Ставитимуться чіткі психологічні завдання відповідно до етапів переживання втрати та з опорою на актуальний життєвий контекст реципієнтів супроводу, на базу їхніх ресурсів, на їхні актуальні запити. Презентуватиметься система прийомів і практик підтримки, які реалізуються у внутрішньому контексті (самодопомога), у

контексті взаємодії з Іншими та в контексті зовнішньої стимуляції (К. В. Мирончак).

У восьмому розділі будуть розглянуті особливості організації соціально-психологічного супроводу внутрішньо-переміщених осіб з огляду на міжнародний досвід й актуальні практики в Україні. Обговорюватимуться ризики й етичні проблеми надання соціально-психологічного супроводу. Акцентуватиметься увага на можливостях арттерапії для підвищення самооцінки, усвідомлення власних ресурсів, налагодження взаємодії у групах, зниження рівня стресу. Виокремлюватиметься музейна арттерапія як метод формування місцевої ідентичності учасників супроводу. Наводитиметься приклад технології самоспівчуття для внутрішньо переміщених осіб як варіант бібліотерапії (Гундერთайло Ю.Д.).

Дев'ятий розділ розглядатиме плейбек-театр як сучасний інструмент соціально-психологічного супроводу. Наводитимуться приклади особистісних і групових проблем, з якими можна працювати за допомогою плейбек-театру. Будуть зроблені технологічні акценти для врахування специфіки проблеми, складу та стану аудиторії, аби запобігти ретравматизації, загостренню конфліктів, підвищити безпечність й етичність процесу. Описуватиметься специфіка використання плейбек-театру на різних етапах супроводу та очікувані тенденції особистісних змін. Надаватимуться рекомендації для керівників супроводу щодо підвищення ефекту після плейбек-театральних інтервенцій (В. В. Савінов).

Представлені матеріали посібника сприятимуть поглибленню уявлень про можливості соціально-психологічного супроводу як ефективного опосередкування взаємодії постраждалих осіб з суспільством, забезпечення більш ефективної підготовки та інтеграції зусиль психологів-практиків, соціальних працівників, інших фахівців.

Розділ 1

Соціально-психологічний супровід як медіатор особистісних трансформацій (Т. М. Титаренко)

1.1. Базисні характеристики соціально-психологічного супроводу.

Соціально-психологічний супровід є своєрідним синтезом тривалої і цілеспрямованої соціальної підтримки та адресної психологічної допомоги. Це основний ресурс збереження цілісності особистості, відновлення її психологічного здоров'я, який сприяє подоланню депресії і тривоги. Дефіцит супроводу ускладнює інтеграцію до мирного соціуму, гальмує вторинну професійну переорієнтацію, знижує рівень економічного добробуту і суб'єктивного благополуччя.

Саме тому основною метою розділу є визначення специфіки травмоутливого психологічного супроводу, його характеристик та практик використання.

У широкому контексті, говорячи про супровід, маємо на увазі будь-яку людину, що потрапила у складну життєву ситуацію. Закономірності розвитку особистості, що перебуває у непростих, а інколи і небезпечних життєвих обставинах, є предметом такої нової галузі як психологія соціальної роботи (Павленко, ред., 2015). Супровід може бути досить ефективним при вирішенні різноманітних сімейних конфліктів: між партнерами, батьками, дітьми. Не менш значущою стає супроводжувальна взаємодія в урегулюванні неприємностей на роботі, при переживанні стресу різної етіології (Мушкевич, 2011).

У більш вузькому контексті, говорячи про супровід, орієнтуємось на вразливі верстви населення. Серед людей, що передусім потребують супроводу, американські колеги називають людей з низькими статками, іммігрантів та тих, кому відмовили у наданні дозволу на імміграцію. (Matthews-Trigg et al., 2019).

Прицільно займаються організацією комплексного супроводу людини, що брала участь у військових конфліктах, психологічні служби країн НАТО. Кожна країна не лише надає професійну психологічну підтримку військовим, а й сприяє реадаптації, поверненню до мирного життя. З метою підготовки військових до повернення додому створюються групи підтримки, що складаються з психіатрів, психологів, соціальних і медичних працівників, капеланів. Такі групи проводять численні заходи з психологічної декомпресії, спеціальні тренінги, консультації.

Найсучасніша супроводжувальна робота включає посилення у особистості саморегулятивних навичок, життєстійкості, самостійності, ініціативи. Велика увага приділяється підвищенню ролі лідера підрозділу, що активно впливає на мотивацію, мислення та копінги комбатантів, відновлюючи їхнє психологічне здоров'я.

І хоча дослідження наслідків військових конфліктів у більшості випадків концентрується навколо профілактики посттравматичних розладів у військовослужбовців та членів їхніх сімей, все більше уваги останнім часом привертається і до інших аспектів супроводу. Так, за ініціативою Червоного Хреста проведені дослідження ролі психологічного супроводу серед родичів осіб, що зникли безвісті під час воєнних конфліктів у Боснії, Герцеговині, Сербії, Косово, у Грузії, Вірменії, Азербайджані, Непалі, Східному Тиморі.

Концепт соціально-психологічного супроводу специфікує інтегральну – соціальну і психологічну – підтримку людини і є базовим у контексті посттравматичних особистісних трансформацій. Завдяки відновленню внутрішніх ресурсів та наданню ресурсів додаткових супровід підсилює здатність справлятися з проблемами, стаючи медіатором покращення психологічного здоров'я людини. Основним спрямуванням соціально-психологічного супроводу є якісне і кількісне збагачення взаємодії людини з близьким і віддаленим оточенням: родичами, сусідами, друзями, колегами, членами територіальних, релігійних та інших спільнот.

Одна з ключових проблем у цьому контексті – брак своєчасної адресної інформації про можливості отримання відповідних послуг. Мешканці України, що потребують соціально-психологічного супроводу, зазвичай не знають, де його шукати, з ким контактувати, до кого звертатися.

Після повернення з фронту або переселення з окупованих територій їм нерідко бракує юридичної, медичної, фінансової допомоги. Залишаючись один на один зі своїми проблемами, вони відчують страждання, відчуження, ненависть, жагу помсти, їх мучить самотність і відсутність розуміння. І вони звертаються перш за все до тих, кого добре знають, кому довіряють, тобто до членів власної сім'ї, друзів, земляків, побратимів. І у цьому знайомому середовищі вони знаходять крім конструктивних практик взаємодопомоги також і деструктивні практики типу алкоголізації.

Внутрішньо переміщені особи серед типів підтримки найчастіше обирають не психологічну, а медичну, причому звертаючись не так до лікарів, як до аптек. При необхідності отримати психологічну чи психотерапевтичну консультацію лише кожний п'ятий звертається до волонтерських центрів та спеціалістів (Roberts, 2019, с. 20). Решта вважає, що у змозі покращили власний стан самотійно.

Називаючи причини невеликої кількості звернень до фахівців, вимушені мігранти вважають, що у зверненнях немає потреби, адже можна просто прийняти медикаменти. Їх зупиняє необхідність платити за медичні послуги; відсутність взаєморозуміння з медичними та соціальних працівниками та невисока якість послуг. Відповідно, замість лікарів, психологів, соціальних працівників вони звертаються за різними видами підтримки до тих, кого добре знають, кому довіряють, тобто до членів власної сім'ї, знайомих, друзів.

Водночас забезпечити стійку психологічну декомпресію людини, пом'якшати дії воєнної травматизації має насамперед соціально-психологічний супровід. Тому ми розглядатимемо його як вагому складову

процесу відновлення і підтримання психологічного здоров'я особистості, її здатності відчувати психологічне благополуччя.

Як відомо, після тривалої травматизації внутрішніх ресурсів не вистачає. І саме супровід стає вагомим додатковим ресурсом у процесі відновлення людини. Оптимізуючи комунікацію із значущим середовищем, супровід сприяє вирішенню нагальних життєвих завдань людини, пов'язаних чи то з самореалізацією у професії, чи з тривалою реабілітацією після поранень, чи з підвищенням економічного статусу. А нерідко чи всі ці проблеми виникають і потребують вирішення майже одночасно, і тут без супроводу не обійтися.

Важливо, щоб супровід був м'який, ненав'язливий, недирективний. Щоб той, хто супроводжує, вмів без слів відчутти емоційний стан, зрозуміти потреби супроводжувального, зануритися у його буденність. А той, кого супроводжують, поступово відкрився, відчув довіру до свого супутника, симпатію до нього. І тоді внутрішні ресурси виснаженої людини будуть поповнюватися завдяки наданню їй ресурсів зовнішніх, додаткових, що підсилять здатність людини справлятися з горем, страхом, апатією, безпорадністю.

Відчуваючи, що її супроводжують, людина має чітко знати, що вона не сама у своїх стражданнях, у неї тепер є надійний попутник. І це вже вагомий ресурс, завдяки якому її бачення пережитої травми буде змінюватися, поглиблюватися, набувати більш конструктивного характеру. Надалі болісне минуле поступово прояснятиметься, осмислюватиметься у його зв'язках з сьогодишнім днем, з найближчим майбутнім.

Важливим є акцент на подоланні, що передбачає розуміння власної ролі у тому, що прийшлося зазнати та подужати. Кожен такий крок потроху повертає людину до життя, створює умови для все більш активного проектування своєї подальшої активності, підвищує загальний рівень психологічного благополуччя.

Швидкість відновлення психологічного здоров'я і повернення до мирного життя після отриманих травм забезпечується тривалою дією широкої мережі сімейних, дружніх, професійних зв'язків на особистість постраждалого. Спосіб контактування з постраждалим і контекст, в якому здійснюється вплив, мають вирішальне значення для полегшення реінтеграції у соціум.

У супроводжувальній взаємодії беруть участь кілька сторін, що впливають одна на одну. Так, середовищем супроводу ветеранів зазвичай є групова взаємодопомога, взаємодія комбатантів, побратимів, волонтерських об'єднань. В цілому ж до взаємодії включені так звані агент, реципієнт і реальна життєва ситуація.

Щоб специфікувати соціально-психологічний супровід, розглянемо, чим він відрізняється від соціальної підтримки та психологічної допомоги.

По-перше, соціально-психологічний супровід не є рядом окремих інтервенцій. Це зазвичай досить тривалий процес конструктивної комунікації

агента і реципієнта. Супровід, як правило, *продовжуваний, процесуальний*, розрахований на певний проміжок часу.

По-друге, соціально-психологічний супровід не є директивною, авторитарною взаємодією. Він занурений у реальне повсякденне життя людини, і особливі довірчі відносини, що складаються між реципієнтом і агентом, забезпечують його *недирективний* вплив.

По-третє, соціально-психологічний супровід досить зрідка зосереджений лише на одній окремій активності людини, яку супроводжують. Він зазвичай передбачає різнобічність впливів на всі основні сфери життя реципієнта і має *комплексний* характер. Постраждалі більшою мірою залучаються до спільної діяльності, краще реінтегруються у суспільне життя за умови, що у роботі з ними беруть участь одночасно кілька агентів соціально-психологічного супроводу (професіонали-психологи, члени сімей, волонтерські об'єднання тощо).

По-четверте, соціально-психологічний супровід, як правило, *непрямий, опосередкований* на відміну від психологічної допомоги. Якщо психологічну допомогу надає безпосередньо людина людині (психотерапевт, волонтер, член сім'ї), то психологічний супровід спирається крім безпосереднього контакту агента з реципієнтом також на контакт, опосередкований спільнотою, обумовлений комунікативною взаємодією.

1.2. Принципи застосування та форми організації соціально-психологічного супроводу.

Говорячи про принципи соціально-психологічного супроводу, варто спиратися на загальні, базові гуманістичні принципи роботи соціального працівника і психолога-практика. Це передусім повага до цінностей людини, її життєвої історії, індивідуальної своєрідності, неухильна підтримка її прав та незавдавання їй шкоди.

Можна виділити також більш операціональні принципи послідовності, системності, наступності у реалізації змісту соціально-психологічного супроводу різних категорій постраждалих.

Ці принципи передбачають організацію супроводу на різних рівнях: від особистості до держави. Соціально-психологічний супровід, організований системно, послідовно і з урахуванням наступності зусиль, має складатися з трьох груп практик:

- індивідуальних мікро-практик, що стосуються окремих людей;
- групових мезо-практик, що охоплюють сім'ї, певні професійні групи;
- макро-практик, спрямованих на мережі віртуальних і реальних спільнот, організації, соціальну політику держави в цілому.

До перешкод, що заважають соціально-психологічному супроводу, слід віднести брак безперервності надання послуг, обмеженість комунікації між різними надавачами послуг, спеціалістами та організаціями. Крім того, гальмує процес недостатня поінформованість і недовіра населення до агентів супроводу, нестача ресурсів на отримання допомоги.

Ефективність дії операціональних принципів організації соціально-психологічного супроводу підвищується за участі не лише спеціалістів-психологів, а й підготовлених волонтерів. Важливим є активне залучення людини, якій надається підтримка, до цього процесу. Не менш значущим є і принцип раннього втручання, коли процес психологічної декомпенсації тільки починається.

Лише пріоритет інтересів супроводжуваного та постійний інформаційний обмін між всіма учасниками процесу забезпечують чітке усвідомлення свого аспекту діяльності всіх учасників взаємодії, злагоджену координацію зусиль мультидисциплінарних команд.

Якою має бути спільнота, щоб забезпечувати ефективний супровід? Насамперед, вона має бути ресурсною для реципієнта, тобто забезпечувати діалогічну взаємодію побратимів, комбатантів, внутрішньо переміщених осіб, волонтерських організацій, певних державних та недержавних структур. Спільнота має знати про основні потреби реципієнта, розуміти їх і допомагати у їх реалізації.

Наступною характеристикою спільнот, придатних для соціально-психологічного супроводу, є їхня активність, готовність до взаємодії. Безумовно, не менш значущою є і зустрічна готовність з боку реципієнта до прийняття підтримки. Рівень такої взаємної готовності до співпраці може бути дуже різним, що позначається на її подальшій ефективності.

Значущим є також бажання особистості активно включатися у життя тієї чи іншої спільноти, сприяти взаємодії її членів. Підвищення відповідальності особистості за діяльність спільнот, їх колективне самовизначення великою мірою впливає на ступінь інтегрованості людини у певну групу.

Крім того, неабияке значення має наявність у житті людини вибору спільнот, тобто їхньої мережі. Йдеться як про реальні, так і про віртуальні спільноти, готові взаємодіяти, відкриті для здійснення соціально-психологічного супроводу. Розмір соціальних мереж, в які включена людина, їхня кількість, розгалуженість, взаємозамінність, частота і інтенсивність контактів, форми соціальних взаємодій – всі ці параметри неабияким чином впливають на соціально-психологічний супровід. Є підстави вважати, що багаті соціальні мережі, в яких людина активно проявляє себе, покращують, полегшують її реадaptaцію до умов мирного життя.

Тому до соціально-психологічного супроводу входять і заходи, що забезпечували б взаємодію спільнот між собою, їхню готовність до надання підтримки своїм членам, активність у залученні особистості до спільнотного життя з метою покращення її психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя.

Отже, соціально-психологічний супровід варто розглядати як трифазний процес:

- безпосередньої допомоги особі/групі;
- допомоги особі/групі залучитися до мережі ресурсних спільнот;

– підтримки спільноти у її прагненні допомагати особі та іншим спільнотам.

Спрямованість супроводу, зорієнтованого на інтегральну підтримку особистості і відновлення її психологічного здоров'я, може бути різною. Розпочинати інколи варто із сприяння професійному апгрейду, що передбачає відновлення на роботі, нове працевлаштування, навчання, професійну переорієнтацію та перекваліфікацію, відкриття власної справи.

В інших випадках доцільніше зосереджуватися на сприянні апгрейду у сфері близьких стосунків. Йдеться про подолання відчуження, непорозуміння, ціннісних розбіжностей з родичами, колишніми колегами, друзями, про зусилля, спрямовані на збереження сім'ї, допомогу після розлучення (Титаренко, 2018б).

Серед практик супроводжувальної реінтеграції реципієнта до соціуму особливу увагу привертають інтенсивні комунікативні практики взаємодії та підтримки, а також фасилітація само- та взаємодопомоги (Дворник М. С., Климчук В. О., Лазоренко Б. П., Мирончак К. В., Савінов В. В., Ларіна Т. О., Гундертайло Ю. Д., Титаренко Т. М.).

Таким чином, готовність до супроводу, наявність особливих довірчих стосунків між тими, кого супроводжують, і тими, хто супроводжує, створює сприятливі умови для відновлення психологічного здоров'я людини та її реінтеграції у мирне життя. Екологічний супровід передбачає зануреність у повсякденне життя супроводжуваного, врахування його рівня травмованості і реальної життєвої ситуації. Характеристиками вдало організованого соціально-психологічного супроводу є пролонгованість, недирективність, комплексність, опосередкованість.

Коли обирається форма соціально-психологічного супроводу, спосіб його організації необхідно зважувати на, по-перше, ступінь травмування реципієнта, його потребу у підтримці і допомозі, готовність до діалогічної взаємодії. По-друге, на можливості залучення певних агентів супроводжувальної взаємодії, наявність спеціалістів і відповідних спільнот. І, по-третє, на особливості життєвої ситуації, яка задає спосіб контактування з постраждалим, рівень відповідальності, що буде йому делегуватися, характер завдань, що вирішуються.

Травмочутливий соціально-психологічний супровід передбачає використання: а) комунікативних практик покращення взаємодії агента і реципієнта; б) мультидисциплінарних заходів, що забезпечують взаємодію спільнот, їхню готовність до надання підтримки, залучення постраждалої особистості до спільнотного життя; в) фасилітацію само- та взаємодопомоги, спрямованої на відновлення психологічного здоров'я та реінтеграцію у суспільне життя.

1.3. Структура і функції соціально-психологічного супроводу.

Розглянемо горизонтальну структуру супроводу, яка розгортається на поверхні життя особистості (рис. 1.1). Вона складається як мінімум з трьох

компонентів – агента, реципієнта і ситуації – між якими відбувається взаємодія.

Агентом здійснення супроводу може виступати і близька для постраждалого людина, і професійний психолог, і соціальний працівник, і певна значуща група, наприклад, сім'я. Нерідко агентом супроводу виступають певні спільноти разом із групою професіоналів.

Реципієнтом, споживачем послуг, так званим “юзером” (користувачем) може бути як окрема особистість, яку супроводжують, так і певна група, наприклад, спільнота ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, об'єднаних за певною ознакою. Тобто спільнота може виступати і в ролі агента, і в ролі реципієнта супроводу.

Третя сторона супроводжувальної взаємодії – реальна життєва ситуація, яка впливає на характер, спрямованість, інтенсивність взаємодії, рівень її конструктивності. Це той сприятливий або несприятливий соціальний, культурний, економічний, приватний контекст, в якому супроводжувальна взаємодія складається і протікає. І вплив цього часто непрогнозованого чинника важко переоцінити. Яскравим прикладом стала тривала пандемія COVID-19, що змінила і продовжує змінювати практично всі аспекти життя людини.



Рис. 1.1. Модель горизонтальної структури соціально-психологічного супроводу

Інший спосіб побудови моделі супроводу можливий, коли за основу беруться її динамічні, процесуальні характеристики, що розгортаються поступово. У такому випадку соціально-психологічний супровід розглядається перш за все як цілеспрямований і досить тривалий процес взаємодії.

Відповідно структуру супроводу можна представити як послідовне розгортання окремих етапів, кожен з яких має свою мету і спрямованість. Така структура апріорі рухлива, і зміст її трансформується на кожному наступному етапі.

Розглянемо, як саме етапи супроводу водночас стають компонентами його структури (рис. 1.2).

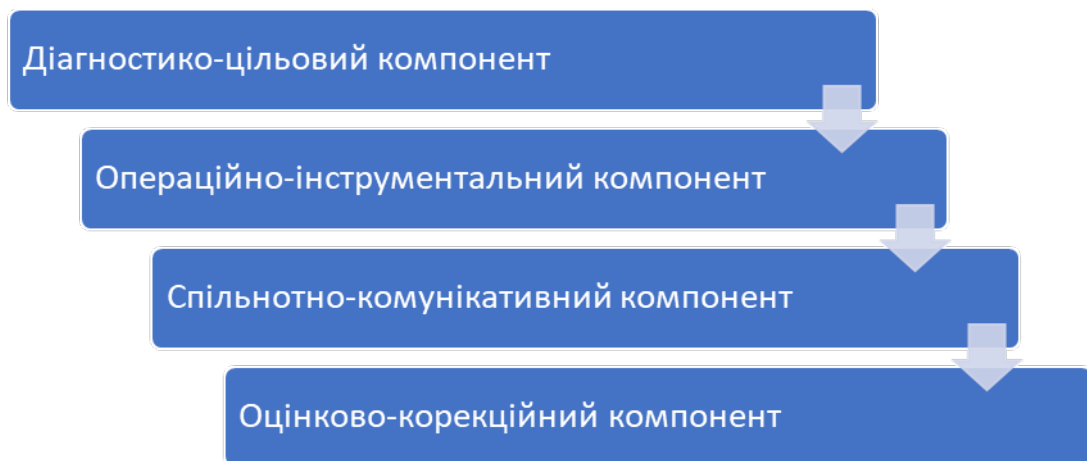


Рис. 1.2. Модель вертикальної структури соціально-психологічного супроводу

1. На діагностико-цільовому етапі супроводжувальна команда оцінює рівень травматизації постраждалих, їхні очікування, актуальні запити, готовність до спільної праці. Вивчаються також часові, кваліфікаційні та інші ресурси самої супроводжувальної команди. З'ясовується діапазон майбутніх особистісних трансформацій агентів супроводу. Все це сприяє постановці конкретних цілей супроводу та пошуку відповідних шляхів їх досягнення.

2. На операційно-інструментальному етапі апробуються засоби, прийоми, інструменти, практики супроводжувальної взаємодії. Всі ці форми роботи мають бути, по-перше, адекватними запитам і потребам реципієнта; по-друге, мають відповідати можливостям агентів; по-третє, мають враховувати обмеження, що вводить реальна життєва ситуація.

У деяких випадках до інструментарію включається низка просвітницьких та психогігієнічних заходів, спрямованих на близьке оточення людини, що здійснює її підтримку. В результаті оцінки проміжних результатів розробляються інноваційні діагностичні прийоми та психоедукативні матеріали.

3. На спільотно-комунікативному етапі акцент робиться як на опосередкованості впливів через спільноти, так і на взаємодії професіоналів з різноманітними спільнотами, в які вже включена чи потенційно може бути включена постраждала людина. Йдеться про реальні і віртуальні комунікативні мережі, групи взаємо- і самодопомоги. Фахівці команди супроводу методично супроводжують певні цільові групи, здійснюють консультативну роботу, що підтримує мотивацію учасників процесу та сприяє переорієнтації практик подолання з деструктивних на конструктивні.

4. На оцінково-корекційному етапі здійснюється моніторинг ефективності взаємодії агента і реципієнта, аналізуються результати переінтерпретації та інтеграції травматичного досвіду. Відбувається коригування недостатньо ефективних та розробка нових копінгів, що сприяють ресоціалізації постраждалих. Моделюються перспективи та визначаються подальші пріоритетні напрями соціально-психологічного супроводу.

Названі компоненти моделі соціально-психологічного супроводу за певних умов стають етапами тривалого процесу супроводження постраждалого на шляху повернення до мирного життя.

Функції соціально-психологічного супроводу умовно можна поділити на чотири групи: безпеки, стабілізації, зростання, інструментальні.

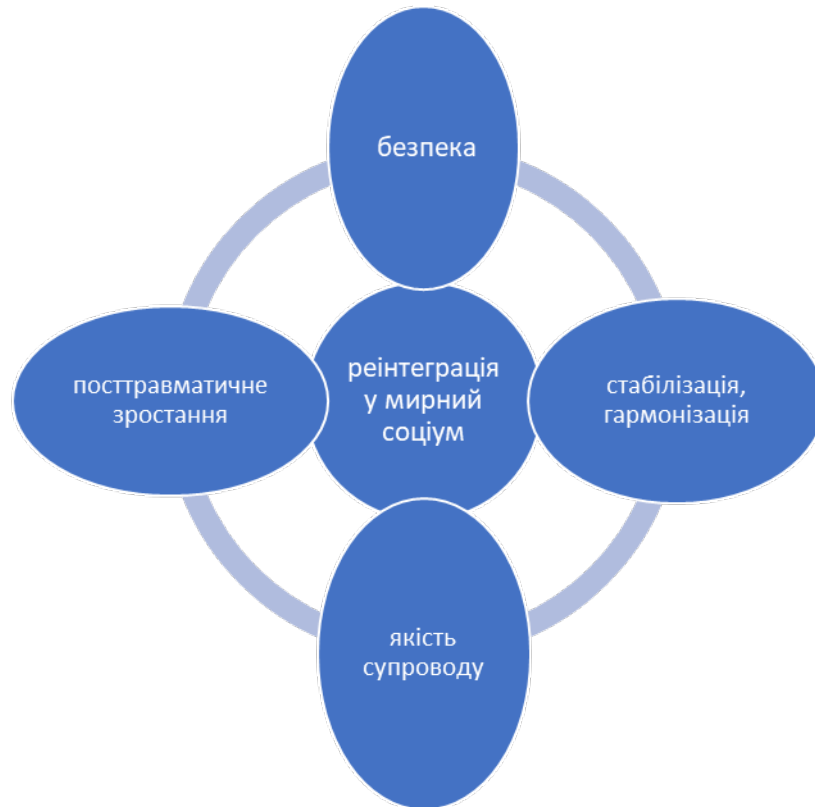


Рис. 1.3. Функції соціально-психологічного супроводу

До першої – безпекової – групи входять функції забезпечення захисту від подальшого травмування та запобігання ретравматизації.

Другу групу складають функції емоційної стабілізації, подолання особистісної та комунікативної дисгармонії.

У третю групу включено функції посттравматичного зростання, відновлення, підвищення психологічного благополуччя особистості, що постраждала.

Велику четверту групу склали функції інструментальні, що забезпечують якість та зміст супроводжувальної взаємодії, її значущість для агента і реципієнта.

Якщо розглядати функції супроводу з позиції реципієнта, то вони передбачають орієнтацію на відновлення і збереження психологічного здоров'я особистості. Супровід має суттєво покращувати комунікативну компетентність людини, що повертається до мирного життя, її взаємодію з близьким і віддаленим оточенням, здатність включатися у життя спільноти, приймати і надавати допомогу.

Якщо говорити про функції супроводу з позиції агента супроводжувальної взаємодії, то продуктивний супровід передбачає

пильність тих, хто супроводжує постраждалого, їхню глибоку включеність у проблеми іншої людини, емпатійність, терпіння, вміння толерувати агресивні вислови та дії.

1.4. Супровід і посттравматичні особистісні трансформації.

Після повернення до мирного життя особистість зазвичай змінюється. Відбувається переосмислення набутого у воєнних умовах травматичного досвіду, по-інакшому розглядається власна роль у тому, що трапилося. Людина чи то сама, чи за допомогою оточення починає шукати нові смислові пріоритети, випробовує інші способи самореалізації.

Суттєві зміни у життєконструюванні впливають на перегляд особистісної позиції по відношенню до найближчого оточення, цивільного населення, держави, суспільства. Провідна життєва позиція задає траєкторію подальшого особистісного життєконструювання і визначає роль соціально-психологічного супроводу у подальших особистісних трансформаціях.

Деякі люди пасивно чекають на всіляку підтримку і допомогу або навіть вимагають її від рідних, близьких, від спільнот і державних структур. Так відбувається вибір позиції реципієнта соціально-психологічного супроводу. А деякі після пережитого відчують потребу не лише якомога повніше відновити власне психологічне здоров'я, а й допомогти тим, хто пережив подібні випробування. І тоді їхня життєва позиція стає радше донорською. Вони стають активними агентами соціально-психологічного супроводу, включаються у роботу міждисциплінарних команд.

Організовуючи соціально-психологічний супровід, необхідно всіляко уникати ретравматизації реципієнтів. Тому на перших етапах взаємодії важливо робити акцент не на самих травмах, а на конструктивних змінах в житті, які вже відбулися і продовжують відбуватися після пережитого. Ще важливіше говорити про те, куди людина хоче рухатися далі, як вона буде змінювати власне життя.

Окремої уваги заслуговує роль, яку сама людина відіграє у подоланні наслідків травматизації. Вона може говорити про тяжкі воєнні травми, про пов'язані з війною лише опосередковано травми сімейні, травми у стосунках з близькою людиною. Чимало людей, говорячи про найважчу травму, описували стан горя, який переживали після загибелі побратимів, смерті когось з батьків, інших близьких родичів. І у кожному конкретному випадку по-різному переживається відповідальність постраждалої людини за подальший розвиток подій, за власне здоров'я і благополуччя своєї сім'ї.

Досить розповсюджені серед людей, що були травмовані війною, складні емоційні стани можуть суттєво викривлювати розуміння власних переживань та ставлення до світу, оточення, себе самого. І все ж, за нашими даними, переважна більшість учасників бойових дій досить повно усвідомлює та асимілює набутий травматичний досвід. Ці люди справляються з пережитим за умови розуміння з боку найближчого оточення, систематичної підтримки рідних і близьких (Титаренко, 2020).

Менше серед комбатантів тих, хто внаслідок сильної травматизації не має достатньо ресурсів для адекватної інтерпретації пережитого і потребує професійного соціально-психологічного супроводу. На жаль, їм часто не вистачає інформації з приводу наявності відповідних спільнот, що надають необхідну підтримку. Вони не завжди знають про можливості як реального, так і онлайн-консультування з боку спеціалістів. Не всі проявляють готовність до віртуального супроводу.

Супроводжувальній команді треба пам'ятати, що хоча травма вже в минулому, вона протягом тривалого часу може накладати свій відбиток на сьогодення людини. Травма єднає, сплавляє у єдине ціле минуле і теперішнє. Замість повноцінного теперішнього часу у багатьох превалює гібридне минуле у теперішньому.

Можна сказати, що людина переживає травму водночас і у небезпечному минулому, де вона відчувала себе активним донором по відношенню до суспільства, і у відносно спокійному сьогоденні, де особистісна позиція може перетворюватися на пасивну – реципієнтську.

Показником успішної асиміляції травми і готовності до реінтеграції у мирне життя стає поява в історіях людей нових, нетравматичних життєвих контекстів. Деякі з них присвячено теперішньому, що переживається тут-і-тепер. А деякі контексти вибудовуються навколо панорамного теперішнього, що триває і буде продовжуватися, розвиватися у найближчому майбутньому.

Коли автори життєвих історій зосереджуються передовсім на власному житті після травми, їхні індивідуальні життєві обставини органічно поєднуються з обставинами соціально-політичними, громадянськими, державницькими. Незавершене, відкрите теперішнє аналізувалося авторами як досягнення проміжних результатів у різних сферах життя після травмування, як простір для саморозвитку, як очікування ще більшого у недалекому майбутньому.

Ще краще, коли люди вже готові зосереджуватися на різноманітних життєвих завданнях, реалістичних цілях, які відкривають нові перспективи. Коли вони починають розуміти, якою мірою їхнє майбутнє залежить від їх сьогоднішніх зусиль.

Наступний крок супроводу – це спільний пошук ціннісно-сміслових домінант, що сприяють вибору траєкторії особистісного руху після травми. Серед комбатантів найпоширенішою виявилася траєкторія, яку спрямовує цінність життя як такого. На другому місці траєкторія, що її визначає цінність близьких стосунків. Далі за розповсюдженістю йде траєкторія, яку детермінує цінність безкорисливого служіння іншим людям, державі, соціуму. На четвертому місці – траєкторія, яку задає цінність саморозвитку. Найменш розповсюдженою для комбатантів була траєкторія, яку визначає цінність кар'єрних досягнень.

Після травми людина нерідко змінює основний ландшафт власного життя, тобто певний відрізок її життєвого шляху, що має власну ціннісно-сміслову конфігурацію та відносну векторну спрямованість. Стабільність ландшафту забезпечується як наявним рівнем усвідомлення власного життя у

координатах минулого, теперішнього і майбутнього, так і пріоритетною траєкторією життєтворення.

Двома найбільш популярними ландшафтами виявилися екзистенційний і комунікативний. Перший є свідомством незгаслої актуальності травми та реципієнтської особистісної позиції. Другий, комунікативний ландшафт свідчить про прагнення взаєморозуміння, пошук однодумців, і тут говорити про реципієнтську позицію навряд чи можливо.

Інакший варіант реципієнтської позиції проявляється у комбатантів, які обрали для себе найменш розповсюджений прагматичний ландшафт.

Для тих, хто вибудовує ландшафт служіння, головним мотивом життєвої історії стає діяльність, яку військові обирають заради прагнення захищати свою країну.

У тих випадках, коли в центрі уваги стоїть самовдосконалення, людина обирає ландшафт саморозвитку, і для обох цих ландшафтів донорська особистісна позиція по відношенню до суспільства превалює.

Висновки до розділу 1.

Таким чином, соціально-психологічний супровід постраждалих внаслідок воєнних дій є спеціально організованою діяльністю, спрямованою на оптимізацію переходу до умов мирного життя. Основними характеристиками соціально-психологічного супроводу є процесуальність, пролонгованість, недирективність, зануреність у реальне повсякденне життя людини, наявність особливих відносин між агентами і реципієнтами.

Специфіка супроводу як медіатора конструктивних особистісних трансформацій полягає насамперед у тривалості, систематичності впливів, непрямому їх характері. Йдеться про опосередкованість взаємодії агента і реципієнта супроводу через організацію підтримки з боку оточення людини: сім'ї, професійної та інших спільнот, волонтерських організацій.

Вирішальне значення для успішної реінтеграції травмованої особистості у соціум мають такі чинники, як наявність агентів соціально-психологічного супроводу, спосіб їх взаємодії з реципієнтом та одне з одним, актуальна життєва ситуація, в межах якої здійснюється вплив. Результати супроводу обумовлені активністю, цілеспрямованістю, відповідальністю, взаємною толерантністю обох сторін супроводжувальної взаємодії.

Горизонтальна модель соціально-психологічного супроводу складається з таких компонентів: 1) реципієнта, споживача, “юзера”, якого супроводжують; 2) агента, тобто спеціаліста, групи, спільноти, задіяних у супроводі; 3) життєвої ситуації, що сприяє чи заважає взаємодії реципієнта і агента.

Компонентами вертикальної моделі супроводу, що виступають в якості послідовних етапів його розгортання, є наступні: 1) діагностико-цільовий, що передбачає оперативне професійне дослідження характеру травми, стану психологічного здоров'я реципієнта, ресурсів відновлення; 2) операційно-інструментальний, що передбачає підбір форм, методів, способів організації супроводу; 3) спільотно-комунікативний, що передбачає залучення

реальних і віртуальних мереж, груп самодопомоги для здійснення тривалого опосередкованого впливу; 4) оцінково-корекційний, що передбачає моніторинг ефективності супроводу та внесення необхідних змін до його організації.

Зовнішні травматичні обставини безпосередньо не впливають на посттравматичне життя особистості. Вони змінюють особистість та її подальший життєвий шлях опосередковано, з урахуванням провідних ціннісно-сміслових фільтрів, способів взаємодії минулого, теперішнього і майбутнього. Ландшафт особистісного життєтворення є специфічною територією життя, що має певні характеристики, особливу смислову конфігурацію.

Ландшафт посттравматичного життєтворення акумулює у собі переживання посттравматичного етапу життя як особливого, специфічного, усвідомлення інакшого змістового наповнення нового життєвого маршруту, бажання продовжувати актуальний життєвий проект чи кардинально змінити його.

Щоб соціально-психологічний супровід був ефективним, важливо враховувати відповідні типи життєвих ландшафтів людини, що постраждала. Коли супроводжувальна команда орієнтується на провідні ціннісно-сміслові характеристики особистості, обрані практики соціально-психологічного супроводу стають більш енергомісткими, ресурсозберігальними та підтримувальними.

Розділ 2

Способи підвищення ефективності травмочутливого соціально-психологічного супроводу особистості (Т. М. Титаренко)

2.1. Інструменти супроводу та показники його ефективності.

Правильно організований соціально-психологічний супровід є тривалим процесом співробітництва спеціалістів, волонтерів, різноманітних спільнот і людей, які цього супроводу потребують. Нерідко передбачається залучення державних і недержавних інституцій у вирішення соціальних, правових, економічних, управлінських та інших проблем, що ускладнюють проблеми психологічні.

Умовами ефективної організації взаємодії реципієнта і агентів впливу є їхня тісна взаємодія, цілеспрямованість, активність, зацікавленість, відповідальність обох учасників процесу. Продуктивний супровід передбачає зацікавленість і пильність тих, хто супроводжує постраждалого, їхню глибоку включеність у проблеми іншої людини, терпіння, вміння толерувати агресивні вислови та дії.

Для реалізації таких завдань як відновлення та збереження психологічного здоров'я, працевлаштування, професійна переорієнтація, збереження сім'ї, необхідною стає групова взаємодопомога реципієнтів і агентів супроводу, взаємодія комбатантів, внутрішньо переміщених осіб із членами їхніх сімей, волонтерськими організаціями, державними та недержавними структурами.

Корисними інструментами травмочутливого соціально-психологічного супроводу є комунікативні практики групової взаємодії, взаємодопомоги та підтримки реципієнтів і агентів супроводу, а також практики само- та взаємодопомоги, що передбачають дозовані супроводжувальні консультації спеціаліста.

Постраждалі більшою мірою залучаються до спільної діяльності, спрямованої на відновлення їхнього психологічного здоров'я, більше беруть на себе відповідальність, краще реінтегруються у суспільне життя за умови, що у роботі з ними беруть участь одночасно кілька агентів соціально-психологічного супроводу (професіонали-психологи, члені сімей, волонтерські об'єднання тощо).

Серед інструментів супроводу слід також назвати мультидисциплінарні заходи, що забезпечують взаємодію спільнот між собою, їхню готовність до надання підтримки своїм членам, активність у залученні особистості до спільнотного життя.

Показали свою ефективність спеціально організовані у віртуальному середовищі інформаційний, діагностичний, коригувальний, підтримувальний впливи. За відсутності можливостей оперативного звернення до спеціаліста, для учасників бойових дій, членів їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб

стануть у нагоді віртуальні консультації з використанням таких засобів зв'язку як телефон, скайп, вайбер, ватс-ап, месенджери тощо (Dvornyk, & Hundertailo, 2017; Lazorenko, 2018; Myronchak, 2018).

Персональні мобільні пристрої (смартфони, планшети), які є сьогодні у більшості, можуть ефективно забезпечувати травмоутливий супровід. Спеціальні додатки (applications) забезпечують спрямований інформаційний вплив, допомагають самодіагностиці складних емоційних станів, сприяють зменшенню деструктивної поведінки (М. С. Дворник).

Серед вагомих інструментів супроводу ветеранів і волонтерів є поступова переорієнтація їх на економічну, господарчу діяльність, забезпечення надійності тилу через внесення певних змін у командотворення, персоналізацію відповідальності за збереження та розбудову країни (Б. П. Лазоренко).

Сучасні форми соціально-психологічного супроводу учасників бойових дій, членів їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб – це, наприклад, перегляд і подальше обговорення рекомендованих спеціалістом фільмів, відеосюжетів, організованих методами плейбек-театру імпровізованих інсценізацій травматичного досвіду. Подібні варіанти супроводу полегшують переосмислення травматичних подій, сприяють інтеграції пережитого та відновленню життєвої неперервності (К. В. Мирончак, В. В. Савінов).

Для відновлення чималої кількості людей, що вдалися до внутрішньої міграції через військові дії на сході країни та анексію АР Крим, ефективним є створення розгалужених мереж їх підтримки та допомога у розробці стратегій конструювання майбутнього (В. В. Діброва, Ю. Д. Гундертайло).

Основні показники ефективності соціально-психологічного супроводу:

- 1) зростання рівня психологічного благополуччя супроводжуваного;
- 2) збільшення запитаності, затребуваності, популярності супроводження, що проявляється у збільшенні кількості людей, які погоджуються на супроводжувальну взаємодію;
- 3) активізація спільності, діалогічності, взаємної толерантності у роботі реципієнта та агентів супроводу;
- 4) сприяння формуванню психологічної готовності супроводжуваного до конструктивної взаємодії на всіх етапах супроводу, стимулювання його включеності, відповідальності;
- 5) координація, синхронізація роботи міждисциплінарних команд, спільнот, організацій;
- 6) професійний відбір організаторів супроводу з урахування їх професійних якостей (компетентності, відповідальності, самоприйняття, емпатійності, оптимістичності, високого самоконтролю, поваги до цінностей інших людей, відсутності релігійних, етнічних, гендерних, політичних та інших упереджень).

Головним показником ефективності супроводу є оптимізація посттравматичного життєтворення, що виражається у зростанні психологічного благополуччя супроводжуваного, врівноваженні його емоційного стану, формуванні більш позитивного ставлення до себе,

переосмисленні ціннісних орієнтацій, розробці нових способів саморегуляції, використанні більш ефективних практик взаємодії з оточенням.

2.2. Стратегії супроводжувальної взаємодії.

Шляхом опосередкування взаємодії постраждалих осіб з непередбачуваним соціумом є розробка стратегій соціально-психологічного супроводу, що передбачає більш ефективну підготовку та спрямовану перекваліфікацію психологів-практиків, соціальних працівників та інших фахівців і волонтерів. Системне застосування стратегій соціально-психологічного супроводу постраждалих дає змогу забезпечити конструктивні особистісні трансформації постраждалих від воєнних дій.

Стратегіями травмоутливого соціально-психологічного супроводу є способи забезпечення підтримки людини і спільного пошуку шляхів до підвищення рівня психологічного благополуччя. Будь-яка стратегія супроводу розрахована на досить тривалий проміжок часу і спрямована на використання наявних внутрішніх і додаткових зовнішніх ресурсів для покращення життєвої ситуації і підвищення психологічного благополуччя постраждалого.

Системне застосування стратегій соціально-психологічного супроводу постраждалих дасть змогу забезпечити після завершення війни поступове розгортання у суспільстві культури миру та конструктивні особистісні трансформації постраждалих від воєнних дій. Дозована стимуляція ресурсів особистості під час соціально-психологічного супроводу сприятиме прискоренню і полегшенню переходу країни до умов мирного життя.

Базисний стратегічний напрям роботи супроводжувальної команди, як показали наші дослідження, має бути зорієнтованим на відновлення здатності людини самостійно і відповідально ставитися до власного життя, до можливостей самореалізації, до проектування майбутнього.

Щоб досягти такої непростой мети, психологічний супровід передбачає поступове заохочення людини до співробітництва, діалогу, до розширення комунікативної активності. Надалі людина починає усвідомлювати ресурсність підтримки, яку надають їх певні групи і спільноти, вчиться довіряти свої проблеми близькому оточенню, просити підтримки, звертатися за допомогою до спеціалістів та волонтерів. Наступним кроком стає все більш компетентна взаємопідтримка, що сприяє розвитку стресостійкості, ініціативності, формування нового ставлення до травми як до ресурсу, навичок конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

Розглянемо послідовно основні стратегії соціально-психологічного супроводу особистості.

Бути своїм у певному середовищі, почуватися у ньому невимушено і комфортно – запорука психологічного благополуччя. Людині важливо бути прийнятою своїм оточенням, особливо у посттравматичний період, коли зростає відчуження і не вистачає сил на підтримку звичної комунікації. Саме тому вагомою супроводжувальною стратегією є *стратегія комунікативна*,

спрямована на покращення взаємодії людини з її сімейним, дружнім, професійним оточенням, з побратимами, земляками.

Від того, наскільки людина відновлює довіру до інших, починає знов відчувати співзвучність з друзями, робить кроки для досягнення взаєморозуміння з родичами, сусідами, колегами, відгукується на чийсь ініціативу щодо спільної активності, великою мірою залежить її самопочуття, ставлення до самої себе.

У неконфліктному комунікативному середовищі швидше загоюються душевні рани, переосмислюються ціннісні пріоритети, обирається оновлена життєва траєкторія. А результативність спільної праці, задоволеність проведенням разом з близькими людьми часом стимулюють бажання поглиблювати спілкування.

Варіантом цієї стратегії є апробація нових, інакших способів взаємодії з сімейним, дружнім, професійним оточенням, з побратимами, односельцями, знайомими з соціальних мереж. Після обговорення широкого спектру способів встановлення і збереження контактів, вирішення конфліктів у процесі консультацій, бесід, групових дискусій відбувається подальша апробація набутих навичок у реальному житті, під час перформатування стосунків.

Комунікативна стратегія може по-різному проявлятися залежно від актуальних потреб постраждалої людини. Декому у ході супроводу потрібна підтримка, яка полегшує можливість поділитися своїми емоціями чи думками, розказати про пережите, попросити про допомогу. А для інших людей психологічний супровід стає реальним підґрунтям для вироблення навички оберігати себе, власний час і сили від маніпулятивних претензій з боку оточення. Для цього деколи необхідно твердо казати “ні”, відмовляти тим, хто зловживає хорошими стосунками і зорієнтований на власну вигоду, не рахуючись ні з ким навколо.

Так у ході комунікації стратегія модифікується, допомагаючи усвідомити і прийняти несхожість власних поглядів і уподобань інших. Розуміти відмінності у поглядах, враховувати їх, не загострюючи стосунки, не конфліктуючи, але і не відступаючи від власних цінностей і переконань.

Говорячи про складності комунікації, які зазвичай виникають у посттравматичний період, слід згадати допоміжну супроводжувальну стратегію подолання відчуження. За даними М. Чернявської (2019), яка вивчала особливості реінтеграції комбатантів у мирне життя, визначено, що найвищий рівень відчуження учасники бойових дій відчують по відношенню до суспільства, інших людей та роботи. А найменше відчуження у них до самих себе і власної сім'ї. Поступове відновлення повноцінного діалогу ветерана зі світом, життям, самим собою стає дієвим інструментом подолання такого відчуження (Титаренко, ред., 2019).

Варіантом цієї стратегії є стратегія супроводу, спрямована на подолання “інакшості” на користь “однаковості”. Властивість несхожості, інакшості американські колеги виділили серед особистісних рис ветеранів, які повертаються до мирного життя. Ця властивість, на їхню думку, є

специфічною і нечасто зустрічаються серед мирного населення. Вона набувається внаслідок переконання ветеранів у тому, що невійськові цивільні особи не можуть адекватно оцінити їхній досвід та перспективи, бо вони “не були там”. Інакшість посилюється там, де ветерани не відчують, що їхню службу цінують, і це проявляється у проблемах з лікуванням, працевлаштуванням та ін. Деякі впевнені, що ставши цивільними особами, вони ніколи не відіграватимуть такої значущої ролі, як під час служби в армії (Kranke et al., 2019).

Пандемія COVID-19 суттєво прискорила перехід на онлайн навчання, викладання, спілкування. У таких умовах, де все більше людей контактують, працюють, знайомляться, організують вечірки дистанційно, слід говорити про нові, дистанційні способи соціально-психологічного супроводу. Супроводжувати людину, яка потребує додаткової підтримки, але не має можливості безпосередньо зустрічатися зі спеціалістами, можна за допомогою сучасних засобів мобільного відеозв'язку, соціальних мереж, чатів, месенджерів тощо.

Віртуальний соціально-психологічний супровід потребує додаткових компетенцій від супроводжувальної команди. Психологи-практики та соціальні працівники в онлайн-умовах мають проявляти більше активності, ініціативи, уміння стимулювати діалог і вчасно давати зворотний зв'язок.

Як бачимо, комунікативна стратегія соціально-психологічного супроводу у різних її варіантах стає важливим ресурсом у щоденних спробах людини зрозуміти себе і тих, хто поряд; відчуті єдність з родиною, громадою, професійною спільнотою; побудувати, налагодити, покращити стосунки з тими, хто входить до значущого оточення.

Ефективною стратегією, за свідченням учасників тренінгів і консультативних сесій, є *зміна ставлення до травматизації*. Ця стратегія у різних її формах допомагає людині відредагувати своє попереднє ставлення до пережитого і побачити нові, життєствердні аспекти набутого досвіду.

Людина має знати, що зовсім не обов'язково відчувати себе жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес і зовсім не у всіх викликає посттравматичні розлади. До стресу можна навчитися ставитися не тільки як до підступного удару, що викликає шок, біль, страждання, ступор, а й як до несподіваного ресурсу, що розкриває наші приховані сили, показує, на що ми і наше оточення справді здатні.

Саме таке полівалентне ставлення до пережитого сприяє посиленню імунітету до руйнівної травматизації і підштовхує особистість до посттравматичного зростання.

Варіантом стратегії зміни ставлення до травматизації є стратегія спільних з супроводжувачем інтерпретацій життєвих випробувань. Декого з постраждалих важко “розговорити”, але щира увага до їхніх станів, переживань, очікувань поступово дає свої плоди, і людина починає розповідати власну травматичну історію.

Часто такі історії чи певні їх фрагменти майже дослівно повторюються. Завданням того, хто супроводжує, стає повна включеність, вміння

вислуховувати ще, і ще раз одне і те саме, не зупиняючи оповідача, не поспішаючи ставити запитання чи коментувати. Діалог виникає пізніше, коли у постраждалого формується довіра до того, хто поруч. І тоді, вже у діалозі, поступово, спочатку непослідовно і не завжди конструктивно, але все ж відбувається більш глибоке осмислення пережитої травми, її наслідків, власних бажань і планів.

Якщо довіра між агентом і реципієнтом супроводу довго не виникає або якщо людина не хоче згадувати пережите, тоді можна використовувати стратегію непрямої інтерпретації. Щоб розпочати спільні інтерпретації пережитого опосередковано, можна використовувати розповіді інших людей, пости і коментарі у соціальних мережах, літературні і документальні сюжети, зміст яких близький до характеру пережитої людиною травми. Стануть у нагоді фільми, казки, оповідання, вірші, драматизації, малюнки, інсталяції тощо. Корисним може стати будь-який стимульний матеріал для переосмислення власної травми і обговорення можливих траєкторій подальшого життя.

Ще однією ефективною стратегією соціально-психологічного супроводу є *стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги*. Вдало проходячи випробування, людина вчиться приймати життєві рішення все більш самостійно і відповідально, прислуховуючись до себе, намагаючись бути вірною власним життєвим орієнтирам. Зростає віра у власні сили, у можливість долати перешкоди.

Осмилюється новий досвід перемог над власними слабкостями, виникає бажання поділитися новими компетенціями, підтримати інших. Одночасне зростання комунікативної компетентності передбачає розвиток здатності цінувати підтримку оточення і вміння її надавати іншим. Ця стратегія сприяє поступовому врівноваженню самостійності у вирішенні життєвих проблем та вміння підтримувати ресурсну комунікацію з оточенням.

Не менш важливою для підвищення психологічного благополуччя особистості є *стратегія сприяння саморозвитку*, яка полягає в стимуляції пошуку шляхів нових, більш конструктивних проявів самореалізації.

Люди, які пережили травму, вже не хочуть просто мати роботу, робити кар'єру, отримувати зарплатню, хоча до війни багатьох це влаштовувало. Тепер набагато важливіше знайти себе, розвинути власні здібності, зробити у житті те, що здається важливим, до чого відчуваєш схильність. Вони не готові більше підтримувати стосунки, які їх глибинно не задовольняють. Їм важливо як у професійному, так і в особистому житті рухатися вперед, розвиватися, бути вірними самім собі, отримувати задоволення від повсякдення.

Отримавши травматичний досвід, людина навчається більш тверезо дивитися на себе, приймати власне минуле і теперішнє, відмовлятися від ілюзорних прогнозів щодо майбутнього, від неадекватних домагань. Саме творче ставлення до власних потенцій і здібностей задає реальні горизонти самозмін.

Варіантом стратегії сприяння саморозвитку є сприяння психологічній стійкості і пружності, стимуляція життєвої неперервності, що особливо важливо у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Саме відродження тимчасово втраченої життєвої неперервності прискорює опрацювання травматичних переживань, інтеграцію набутого досвіду за умови готовності до взаємодії та сприятливих життєвих обставин (Hundertailo, 2017).

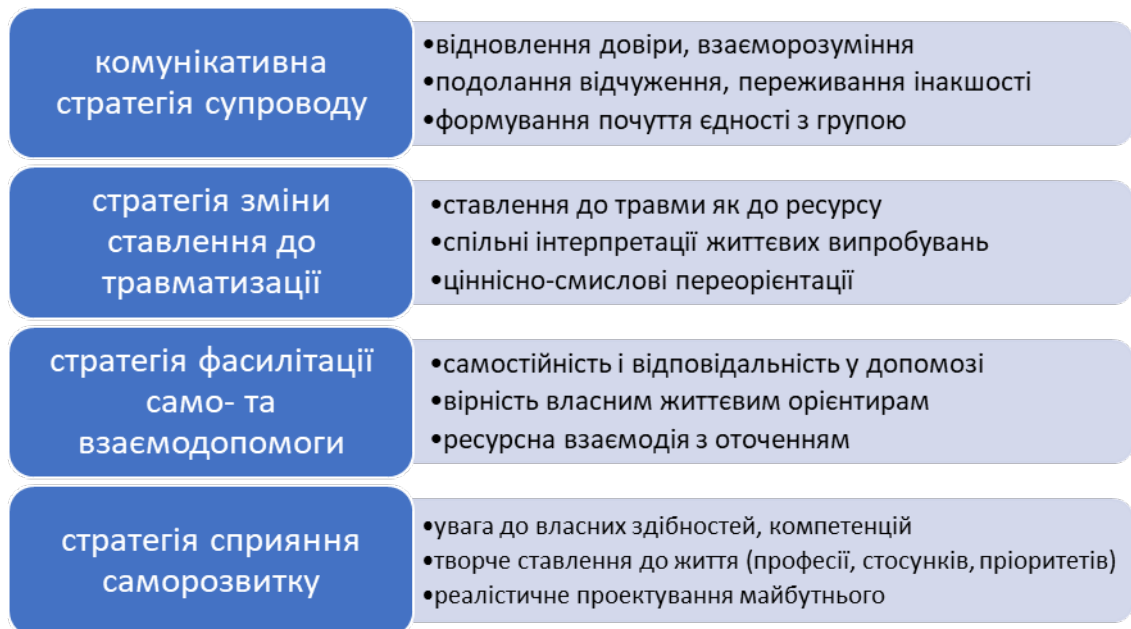


Рис. 2.1. Стратегії травмотливого соціально-психологічного супроводу

Використання комплексу стратегій соціально-психологічного супроводу сприяє розвитку життєстійкості та толерантності до невизначеності у людини, що пережила травму. Поступово поглиблюється індивідуальна відповідальність за все, що відбувається в різних сферах життя. Неабиякою мірою зростає готовність вчитися на власних помилках. Змінюється ставлення до причин травматичних подій і, відповідно, з'являється готовність бачити різні, інколи альтернативні наслідки пережитого.

2.3. Постсупровід та самостійне додання наслідків травматизації.

Успішний супровід сприяє розвитку самопізнання, поглибленню уваги змін у власному житті, їхніх причин і наслідків, осмисленню власної ролі у життєтворенні.

Використовуючи актуальні стратегії супроводжувальної взаємодії, важливо водночас створювати умови і для стратегій потенційних. Коли супроводжувальна команда завершує свою діяльність з певною групою людей, вона має подбати про постпрограмний супровід.

Якщо спільнота, залучена до соціально-психологічного супроводу, є життєздатною і готова самостійно забезпечувати подальшу взаємопідтримку своїм учасникам, то розроблену спеціалістами програму реадaptaції

ветеранів, членів їх сімей, внутрішньо переміщених осіб можна вважати успішною.

Здатність до продовження конструктивної взаємодії членів спільноти без участі команди професіоналів – важливий критерій ефективного соціально-психологічного супроводу.

Головне, що дає людині соціально-психологічний супровід, – це пробудження бажання змінювати власне життя. Мотивування більш ефективного життєтворення стає можливим за рахунок більш ресурсної супроводжувальної комунікації, яка сприяє поступовому переосмисленню і прийняттю травматичного досвіду у всій його багатозначності. У такий спосіб забезпечується не відразу помітне, але неухильне підвищення психологічного благополуччя.

Аналіз основних життєвих цінностей учасників бойових дій показує, що кожна така ціннісна домінанта, і особливо цінність життя як такого, у життєвій історії задає траєкторію подальшого руху у власне майбутнє. Відповідно одним з найпоширеніших життєвих ландшафтів виявився екзистенційний. Це свідомство незгаслої актуальності травми та недостатньої готовності прийняти, інтегрувати пережите.

Тривалість руху цим ландшафтом, на нашу думку, залежить від характеру травми, сили травмування, ресурсу життєстійкості, наявності чи відсутності підтримки з боку оточення. Людина затримується на некомфортній, болісній екзистенційній території стільки часу, скільки потребує для переосмислення травматичного досвіду та усвідомлення нових можливостей, перспектив, горизонтів, що відкриваються у постжитті.

Якщо екзистенційний ландшафт подолано, травми пережито, змінюються і основні ціннісні траєкторії життя. Набувають все більшого значення цінність альтруїстичного, безкорисливого служіння, цінність позитивних самозмін, що розвивають, цінність просування по службі. У такий спосіб поступово вибудовуються нові, інакші життєві ландшафти, серед яких комунікативний, служіння, самореалізації, прагматичний.

Знаходячись у межах комунікативного ландшафту життєтворення, учасники бойових дій прагнуть відновлення довіри, співзвуччя, взаєморозуміння, шукають однодумців, цінують взаємну підтримку, стають більш відкритими і толерантними.

Якщо головним мотивом життя після пережитого стає діяльність, якої військові прагнуть не заради слави чи грошей, а заради захисту своєї країни, їхнім життєвим ландшафтом стає ландшафт служіння.

У тих випадках, коли в центрі уваги людини після пережитих травм опиняється процес особистісного зростання, самовдосконалення, вона обирає ландшафт саморозвитку. Найменш розповсюдженим виявився прагматичний ландшафт, який фіксувався у тих учасників дослідження, травми яких були не дуже глибокими і стосувалися побутових і службових негараздів чи наслідків ДТП.

Варто підкреслити, що людина ніколи не повертається до того самого життєвого ландшафту, який проживала до травми, навіть якщо дуже цього

хоче. Після проходження екзистенційної життєвої території її “старий новий” ландшафт вже не впізнати. Він набуває відчутних змін, ускладнюється, збагачується додатковими вимірами людяності, моральності, духовності.

Щоправда, пережита травма та її наслідки, на жаль, не завжди сприяють особистісному відновленню. Буває, що колишній життєвий ландшафт після травмування починає набувати рис відчуження, зневіри, байдужості. Тоді без тривалої підтримки і допомоги спеціалістів, без професійно організованого і пролонгованого соціально-психологічного супроводу не обійтися.

У більш сприятливих випадках постраждалі чи то відразу готові до самостійного подолання наслідків травматизації, чи проявляють таку готовність після певного періоду соціально-психологічного супроводу.

Якими способами самодопомоги частіше користуються учасники бойових дій?

До базових способів подолання наслідків воєнної травматизації (копінгів) можна віднести копінг пошуку підтримки з боку сім'ї і товаришів; копінг пошуку опори шляхом підвищення зануреності у професійну діяльність, службу та шляхом підтримки менш досвідчених підлеглих, підвищення відповідальності за них; та копінг пошуку опори у самому собі через поглиблене вивчення власних можливостей подолання та вдосконалення самореалізації, подальшого саморозвитку.

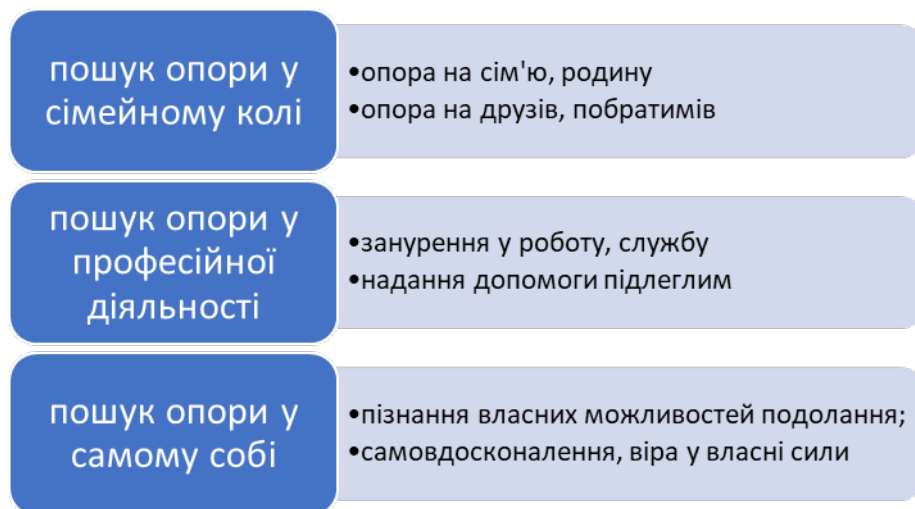


Рис. 2.2. Основні способи самостійного подолання наслідків воєнної травматизації

Щодо додаткових копінгів, то серед них військові, які мають воєнні травми, називають насамперед такі види активного відпочинку як заняття спортом (“пробіжки, які допомагають справлятися з проявами люті”), фізична праця на городі, самостійні походи в гори на кілька днів, подорожі, які допомагають забути пережите. Рідше згадується більш пасивний відпочинок (поїздки за кермом, книжки з саморозвитку, вивчення англійської, перегляд хорошого фільму, навчання в університеті). Дехто згадує про ефективність звернень до Бога, прохань допомогти вижити і відновитися.

Нечасто, але все ж трапляються і такі копінги, які не приводять до підвищення рівня психологічного благополуччя (вживання алкоголю, підготовка себе та інших до найгіршого, навичка менше брати до серця, зростання байдужості).

У військових, які переживають під час війни сімейну травматизацію (зрада, розлучення), найбільш розповсюдженим копінгом стає пошук опори у самому собі, робота над собою. Серед додаткових способів самодопомоги крім активного і пасивного відпочинку називають також звернення до Бога, молитовні і медитативні практики.

У військових, які пишуть про тяжкі втрати як про найтяжчу травму, способами самодопомоги стають активна турбота про рідних загиблого, які теж переживають втрату близької людини.

Крім піклування про членів сім'ї загиблого, за його дітей, способом досягнення психологічного благополуччя після травми стає підвищення відповідальності за власний особистісний, професійний розвиток, за нові життєві цілі та смисли.

Активізація та гармонізація всіх можливих контактів з рідними і друзями (спілкування, чати, дзвінки, переписка) – теж поширений спосіб підвищення рівня власного психологічного благополуччя. Знання, що ти не один, що тебе чують, розуміють, твої почуття поділяють, безумовно, сприяє кращому самопочуттю.

Прихильники активного відпочинку відновлюються за рахунок спортивних занять, довгих прогулянок, подорожей. Поборники більш пасивного відпочинку занурюються у книжки і фільми, використовують можливості онлайн-екскурсій по музеях чи відкритий доступ до концертів і театральних вистав.

Режим повної зайнятості, якщо ця зайнятість викликає живий інтерес людини, теж є вагомим способом самовідновлення. Серед тих, хто просунувся на шляху до більшого благополуччя, є люди, які продовжують повноцінно працювати або навчатися в дистанційному режимі під час пандемії.

Розглянемо детальніше, як впливають стратегії соціально-психологічного супроводу на зміну життєвих ландшафтів людини.

Під час проходження екзистенційного ландшафту життєтворення, що відбувається, як правило, у період гострої травматизації та на початку посттравматичного періоду, найбільш ефективними є дві стратегії: зміни ставлення до травматизації та комунікативна. Перша сприяє переосмисленню та асиміляції набутого досвіду, тоді як друга стає додатковим ресурсом відновлення.

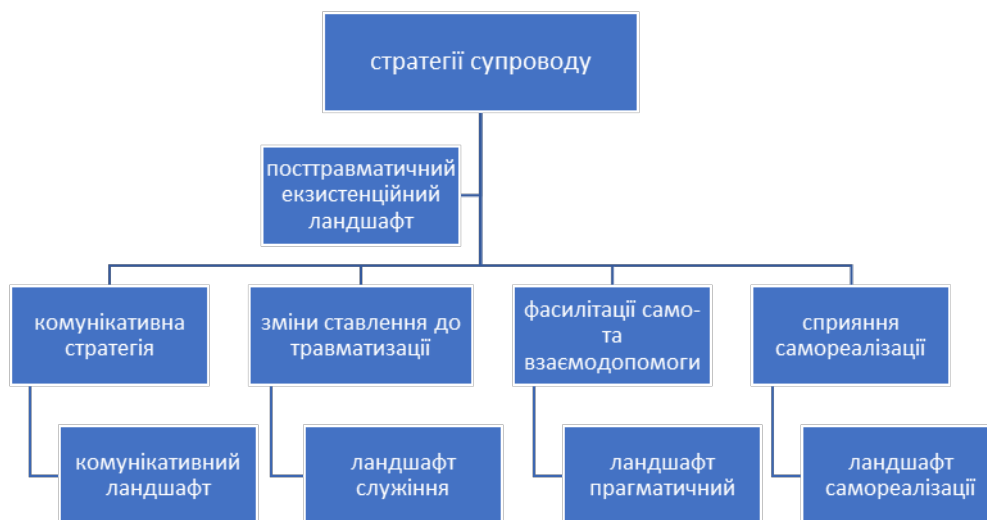


Рис. 2.3. Модель впливу соціально-психологічного супроводу на посттравматичне життєтворення

Після проходження екзистенційного ландшафту людина обирає з чотирьох інших: комунікативного, служіння, прагматичного, самореалізації. І тут стають у нагоді всі чотири стратегії соціально-психологічного супроводу. А провідною стратегією стає та, яка найбільше відповідає обраному ландшафту.

Якщо життєві завдання, які людина ставила собі до травми, залишаються актуальними на новому етапі життєтворення, вона прагне повернутися до вже знайомої їй життєвої території. Щоправда, після екзистенційного ландшафту попередній ландшафт обов'язково зазнає змін. Якщо ж після переосмислення цінності життя та асиміляції набутого досвіду спрямованість особистості змінюється, то починається знайомство з новою життєвою територією.

Отже, вибір посттравматичного ландшафту залежить і від стратегій соціально-психологічного супроводу, і від провідних цінностей, і від дотравматичного ландшафту, який міг задовольняти чи не задовольняти людину. Саме ці три чинники у тісній взаємодії визначають вектор, за яким рухатиметься життя, та його ціннісно-сміслове наповнення.

Посттравматичний період, як і будь-який інший період життя людини, може і має бути періодом підвищення психологічного благополуччя. Коли людина під впливом соціально-психологічного супроводу відновлює смак до життєтворення, коли самостійно наважується на певні зміни у власному теперішньому і починає панорамніше бачити майбутнє, до неї повертається задоволення від повсякдення. Щоденно творячи власне життя, вона набуває безцінний досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого.

Спираючись на соціально-психологічний супровід, що забезпечує ресурсну комунікацію та прийняття життєствердних аспектів пережитого, людина відчуває все більш стійке бажання змінювати себе і покращувати своє повсякденне життя. Стратегії супроводу підштовхують до осмислення і прийняття минулого з подальшим включенням набутого під час випробувань

досвіду до загальної історії власного життя. Надалі забезпечується більш адекватна оцінка теперішнього життя та бачення нових – самостійних – можливостей підвищення рівня психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2.

Будучи спеціально організованою діяльністю, соціально-психологічний супровід є медіатором конструктивних особистісних трансформацій та реінтеграції до умов мирного життя. Ефективний супровід передбачає відновлення психологічного здоров'я, професійну самореалізацію, збереження та поглиблення стосунків з оточенням та підсилює здатність справлятися з проблемами завдяки відновленню внутрішніх ресурсів та наданню ресурсів додаткових. Характеристиками супроводу є комплексність, тривалість, систематичність, опосередкованість взаємодії агента і реципієнта через організацію підтримки з боку оточення.

Інструментами травмотутливого соціально-психологічного супроводу є 1) практики групової взаємодії, взаємодопомоги та підтримки реципієнтів і агентів супроводу; 2) практики само- та взаємодопомоги, що передбачають дозовані супроводжувальні консультації спеціаліста; 3) спеціально організований реальний і віртуальний впливи: інформаційний, діагностичний, коригувальний, підтримувальний; 4) використання рекомендованих спеціалістами книг, фільмів, відеосюжетів, організованих методами плейбек-театру імпровізованих наративізацій та подальших інсценізацій.

Ефективність соціально-психологічного супроводу забезпечується наступними векторами специфічної супроводжувальної взаємодії агента та реципієнта: спрямованістю на пряму, безпосередню допомогу людині, що забезпечує її відновлення після травматизації; спрямованістю на опосередковану допомогу через активізацію роботи спільнот, в які включена людина, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій; спрямованістю на соціальні мережі, реальні і віртуальні, з подальшим впливом на їхню розгалуженість, глибину та інтенсивність контактів, що підживлює комунікативні ресурси особистості.

Серед показників ефективності соціально-психологічного супроводу слід назвати формування психологічної готовності до самостійного життєтворення, зростання рівня психологічного благополуччя, здатність самостійного забезпечення спільнотою супроводжувальної взаємодії після завершення розробленої спеціалістами програми.

Показали свою дієвість такі стратегії соціально-психологічного супроводу: комунікативна стратегія апробації більш конструктивних способів взаємодії з оточенням; стратегія переінтерпретацій травматичного досвіду; стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги та стратегія саморозвитку, самореалізації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у порівняльному дослідженні впливу різноманітних угруповань, в яких людина активно проявляє себе, на її реадaptaцію до умов мирного життя. Крім кількості

спільнот, включених до процесу соціально-психологічного супроводу, бажано також проаналізувати їх розмір, розгалуженість, взаємозамінність, зміст спільної діяльності, частоту та інтенсивність контактів, форми соціальних взаємодій.

Розділ 3

Електронний супровід: як підвищувати психологічне благополуччя користувачів, які очікують миру

(М. С. Дворник)

Сучасні події в Україні розгортаються на тлі війни не тільки реальної, але й віртуальної, інформаційної. Повсюдне використання інформаційно-комунікативних технологій, застосування мобільних пристроїв прискорює темпи соціального життя, призводить до хаотичного розповсюдження інформації та почасти стає причиною особистісного неблагополуччя. Однак саме завдяки онлайн-інструментам стають доступними й ті практики допомоги громадянам, які ще декілька десятиліть тому годі було й уявити. Іде мова про електронний формат соціально-психологічного супроводу особистості, яка зазнала руйнівних наслідків воєнного конфлікту та потребує підтримки для реінтеграції до повсякденного, немілітаризованого життя.

3.1. Психологічне благополуччя особистості у період очікування миру.

Перехід від війни до миру є особливим періодом для країни, не менш важким для її мешканців, ніж початок війни. Поствоєнна ситуація дестабілізує, розмиває, розпорошує інститути громадянського суспільства, що призводить до зниження запасів соціального капіталу, для відновлення якого потрібен певний час. Приклади такого перехідного періоду в країнах, що розвиваються, демонструють продовження безкарності порушення людських прав, слабкість держави у наданні базових послуг, напругу між ключовими політичними фігурами, відтермінування у прийнятті рішень та бездіяльність інституцій. У суспільстві може також спостерігатися поширення культури замкненості, блокадності та жорстокості, збільшення ворожнечі, песимізму, недовіри та байдужості, виникнення малих озброєних угруповань (Upreti, 2012).

Утім, ситуація переходу від війни до миру є також благодатним періодом для переходу від страху та захисних реакцій воєнного часу до нових адаптаційних стратегій часу нового. Очікування миру в Україні вимагає не тільки усвідомлення наближення та інтерпретації нової ситуації, але також переоцінку та узгодження ідентичностей суб'єктів подій, для чого потрібне подолання вагомих психологічних бар'єрів та особистісної дестабілізації.

Напрацювання з галузі peace building (побудова миру) показують, що перехід від війни до миру, від насильства до прихильності являє собою (а) соціально-психологічний процес трансформації (б) відносно постійних нерівних стосунків у соціальній структурі (в) до нових наборів міжгрупових відносин, де всі групи мають більш справедливий контроль над політико-економічними ресурсами, що необхідні для задоволення основних потреб

(Montiel, 2001). На рівні персональному, індивідуальному можемо інтерпретувати це як перерозподіл особистісних ресурсів у такій конфігурації, в якій можливим би було досягнення миру всередині особистості.

Рефлексія миру в суспільстві через особистісний вимір вкладається у конструкт психологічного благополуччя. Це поняття традиційно вміщує у себе такі персонологічні компоненти, як автономія, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, життєва мета, прийняття себе (Ryff, 1995). Утім, в умовах переходу від війни до миру ці компоненти набувають нових форм і послідовності, адже змінюються нагальні потреби суспільства та особистості.

Так, мир на різних рівнях, починаючи від особистого та міжособистісного, закінчуючи миром у громаді, національному та глобальному масштабі, часто співвідноситься із проявами позитивних емоцій, заангажованості, сенсу, особистого благополуччя та стійкості (Cohrs et al., 2013). Позитивний досвід, достатній рівень психологічного благополуччя та резильєнтності справді можуть сприяти особистому та міжособистісному миру. Однак фокусування лише на персональному благополуччі може посилювати індивідуалізм та націоналізм, які зовсім не допомагають ідеї глобального миру, тому благополуччя та життєстійкість концептуалізуються, в першу чергу, з їх співвіднесеністю зі спільнотами.

Акцент саме на спільнотному аспекті психологічного благополуччя особистості є превалюючим, адже розширений соціальний капітал кожної особи є базовим для благополуччя громади. Йдеться про психологічний ресурс, соціально-психологічні можливості соціального мікросередовища, використовуючи які особистість може досягати власних цілей, а також сприяти реалізації цілей групи, до якої вона належить. Наявність соціальної інтеграції через зв'язки з іншими, можливість отримувати ресурси для реалізації особистісної значущості, більш чітка лінія поведінки завдяки соціальній відповідальності сприяють зменшенню дистресу. Тобто громадяни мають усі шанси почуватися краще, коли вони мають зв'язки з іншими, знають, як поводитися, і мають значуще і насичене розуміння себе.

Отже, рефлексія миру в громаді має, у першу чергу, відображуватися у тому, як особистість акумулює свій соціальний капітал, організовує для себе соціальну підтримку, шукає **позитивних стосунків**. Це підтверджують понад 69% опитаних нами військовослужбовців, які тією чи іншою мірою погодилися із твердженням “Мої соціальні стосунки дають мені підтримку і відчуття винагороди”, а ще 86% з них підтримали твердження “Люди поважають мене”.

У транзитивний період розуміння психологічного благополуччя особистості, за визначенням Т. М. Титаренко (2018), варто розуміти як переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Серед передумов досягнення психологічного благополуччя у посттравматичний період, зокрема, наголошується на

здатності приймати і надавати допомогу. Допомога іншим часто навіть виявляється більш важливою для психологічного здоров'я, ніж її одержання (Brown et al., 2003). Зокрема, благополуччя підвищує і практика волонтерства завдяки функції буферизації стресу. Ті, хто у стресових для себе умовах волонтерив, демонстрували нижчий негативний афект, ніж ті, хто уникав такої діяльності (Han et al., 2019). Саме волонтерство, яке так розповсюдилося під час АТО та ООС в Україні, підвищує почуття приналежності та укріплює ідентифікацію з групою, тим самим впливаючи на почуття впевненості особистості у власних можливостях.

Тому культивуючи власну відповідальність за спільне благо, ідентифікуючись зі значущою групою, для успішного подолання невизначеності та нестабільності, особистість має забезпечувати свій **внесок до благополуччя інших**. Цей другий компонент психологічного благополуччя у період переходу від війни до миру підкріплюють дані опитаних військовослужбовців, які дали 77% позитивних відповідей до твердження “Я роблю активний внесок у благополуччя і добробут інших людей”.

Перехід від війни до миру як період кризовий неодмінно потребує перетворень і для кожної особистості. Важливим тут є орієнтація на продуктивне ставлення до кризи, коли можливими є декілька стратегій опанування, творчої адаптації, коли криза сприймається не лише як виснаження чи страждання, але і як нові можливості та несподівані перспективи (Титаренко, 1998). Для цього особистість має тренувати свій емоційний інтелект – навчатися використовувати замість звичних дезадаптивних копінгів (на кшталт нав'язливих повторюваних думок чи, навпаки, уникнення) позитивні: вираження почуттів, прохання про соціальну підтримку тощо. Добре розвинений емоційний інтелект також допомагає людині відчувати більший контроль над своїм середовищем, оскільки вона може регулювати власні негативні емоції, внаслідок чого краще оволодіває своїм життям та підвищує психологічне благополуччя. Так транзитивні випробування можна сприймати як джерело необхідного досвіду для досягнення нових вимірів благополуччя.

Крім цього, слід звернути увагу на вибір між гедоністичним та евдемонічним благополуччям. Перше пов'язано із задоволенням від життя, униканням негативних переживань та культивуванням позитивного афекту. Друге відноситься до суб'єктивних переживань, пов'язаних з пошуками доброчесності та досконалості, вихованням особистих сильних сторін і внеском у суспільний добробут. Саме другий, евдемонічний підхід до благополуччя видається більш перспективним у період очікування миру, адже пошук позитивного афекту та приємних відчуттів часто асоціюється з певними ризиками, зокрема, зловживанням речовинами та іншими формами небажаної поведінки. А мета у житті та пошук сенсу роблять значний позитивний внесок до людського функціонування. Тим паче після травматичних переживань дуже важливою стає здатність їх переосмислювати, надавати нових конотацій та діяти завдяки новим сенсам.

Отже, третім складником психологічного благополуччя особистості при переході від війни до миру є **відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність**, коли людина може звернутися до адекватних ресурсів, творчо адаптуватися, надати сенсу умовам, які склалися, і знаходити сили діяти. Це підтвердили 89% військових, які тією чи іншою мірою погоджувалися з твердженнями “Я задіяний(а) і зацікавлений(а) в моїй повсякденній життєдіяльності” та “Я компетентний(а) і здатний(а) здійснювати важливу для мене діяльність”.

Серед умов покращення процесів реінтеграції та підвищення психологічного благополуччя для вимушено переселених та демобілізованих осіб також часто називають наявність життєвого проєкту. Мета і значущість справді надають людському функціонуванню додаткових зисків, вигод, а у транзитивних умовах очікування миру, позитивна орієнтація на майбутнє, розуміння, звідки і куди рухається особистість, які плани будуватиме, яких цілей досягатиме, додає можливості отримати відчуття стабільності та відносної безпеки.

Отже, четвертим компонентом психологічного благополуччя в умовах транзитивності, кризи, невизначеності є **наявність персональних цілей**, адже план, завдання, розробка послідовності дій стабілізують, надають відчуття заземлення й убезпечення. Із цим погоджуються близько 86% військових, що дали позитивні відповіді до твердження “Я веду цілеспрямоване і змістовне життя”.

Загалом, психологічне благополуччя є комплексним конструктом, який стосується оптимального особистісного досвіду та позитивного функціонування. На відміну від поняття “психічне здоров’я”, “психологічне благополуччя” за своїм змістом співвідноситься, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя, тобто людина інтегрально оцінює свій досвід, формуючи самотавлення, самоповагу. А повага до себе – це усвідомлення своїх прав та обов’язків, свобода і відповідальність, віра у свої сили, здібності, енергію, автономію. Тобто навіть за наявності травматичного досвіду думки про себе як про людину, яка має щось, за що її слід поважати, допомагають досягати потрібного рівня психологічного благополуччя. Разом із тим, неабияким фактором тут є й оптимізм, на якому наголошує С. Петерсон з колегами (1988) на основі 35-річного лонгітюдного дослідження. А у більш сучасному дослідженні Ф. Сеговіа та ін. (2012) показано, що оптимізм був найсильнішою змінною психологічного благополуччя, яка впливала на життєстійкість репатрійованих американських військовополонених.

Отже, п’ятий складник психологічного благополуччя у період переходу від війни до миру – це **самоповага та оптимізм**, завдяки яким особистість інтегрально оцінює свій досвід та вибудовує поведінку з точки зору оптимального та позитивного функціонування. Серед опитаних військовослужбовців 86% погодилися із твердженням “Я хороша людина і маю хороше життя”, а твердження “Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє” отримало навіть ще більше – 88% відповідей згоди.

З огляду на описане вище, уточнюємо поняття психологічного благополуччя в умовах переходу від війни до миру як особистісний ресурс, що включає позитивні стосунки, внесок до благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповагу та оптимізм (рис. 3.1).

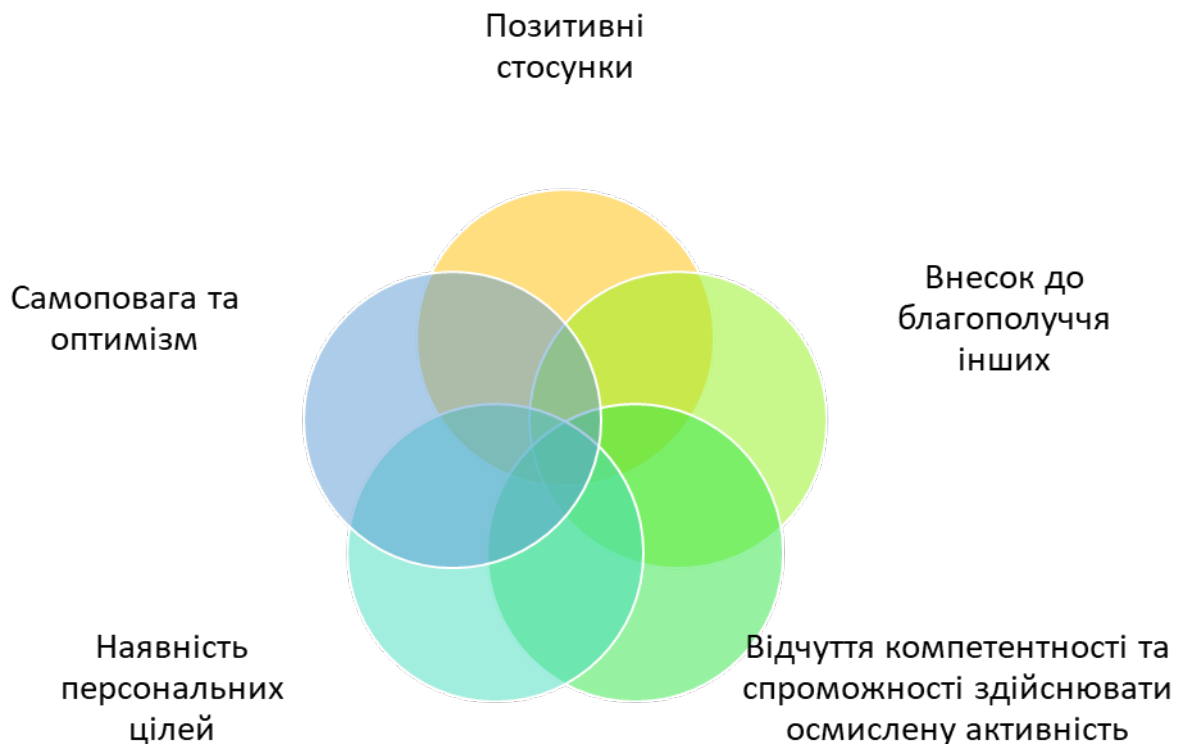


Рис. 3.1. Структура психологічного благополуччя особистості в умовах переходу від війни до миру

Така структура дещо відрізняється від класичної теорії К. Риф, але й не суперечить їй, ставлячи акценти саме на тих складниках психологічного благополуччя особистості, які надзвичайно важливі у транзитивний період. При чому, саме перші два компоненти – позитивні стосунки та внесок до благополуччя інших, – згідно з даними нашого опитування, виражені по загальній вибірці українських військових трохи менше за інші. Тому розуміння, що на ці аспекти психологічного благополуччя в період переходу від війни до миру слід звертати особливу увагу, стає важливим для організації соціально-психологічного супроводу.

3.2. Підтримання психологічного благополуччя електронними засобами.

Коли йдеться про підтримання психологічного благополуччя громадян у такий кризовий період для України, як гібридна війна, варто акцентувати саме на спрощеності процедур його стабілізації й утримання хоча б на докризовому рівні. У цьому, як показав досвід карантинних обмежень 2020-

2021 року у зв'язку із додатковими викликами пандемії COVID-19, неабияку роль зіграли засоби дистанційної, електронної підтримки.

Супровід особистості електронними засобами варто розуміти як окрему форму соціально-психологічного супроводу та підтримки особи, опосередковану використанням електронного пристрою (персонального комп'ютера, смартфона, планшета тощо) та відповідних сервісів (вікі-сайти, блоги, чат-кімнати, форуми, месенджери тощо). Як і очний, електронний соціально-психологічний супровід особистості має на меті активізацію роботи спільнот, до яких включена людина, аби створити потенційне середовище конструктивних змін.

Західні колеги вже давно підкреслюють успішність цифрових сервісів з питань ментального здоров'я у підвищенні психологічного благополуччя населення. У першу чергу, йдеться про надання психосоціальної підтримки в онлайн-спільнотах, які включають людей зі схожими проблемами. Залучення до таких спільнот допомагає особистості виражати себе, долати стигматизацію і приймати більш виважені рішення щодо власного здоров'я завдяки ознайомленню з успішними практиками учасників групи.

Оскільки травмівні, кризові, неочікувані ситуації можуть поглиблювати почуття відчуженості, ізолюваності, тривожності з приводу майбутнього та нестачі поінформованості щодо власного фізичного та психологічного стану тощо, саме бажання змінити ці неприємні почуття мотивує сучасну людину знаходити підтримку насамперед в інтернет-просторі та електронних джерелах, що видається простішим та швидшим способом, ніж у реальному житті.

Дійсно, широке коло часо-просторових, матеріальних, соціальних бар'єрів можуть бути подолані саме завдяки цифровому формату надання й одержання підтримки. Більшість людей мають необхідне програмне забезпечення на своїх комп'ютерах, планшетах чи смартфонах, що майже миттєво дає можливість користуватися психосоціальною підтримкою. Користувачі можуть знаходитися будь-де, де є інтернет, аби долучатися до онлайн-зустрічей буквально "на ходу"; навіть найвіддаленіші місця проживання не є перешкодою для одержання підтримки. Крім того, електронний формат комунікації заощаджує час і навіть фінанси, зменшуючи витрати на переміщення чи оренду локацій. А ще однією перевагою є можливість інтегрувати мультимедійні ресурси до підтримувальних інтервенцій та широко застосовувати програмне забезпечення пристроїв (наприклад, здійснювати моніторинг змін в учасників завдяки "check-in" у спільних онлайн-документах). Нарешті, користувачі можуть налаштувати роботу своїх пристроїв відповідно до власних потреб та особливостей, посилюючи почуття захищеності та безпеки в разі соціальної тривожності.

Доволі часто говорять і про недоліки онлайн-формату психосоціальних інтервенцій. Зокрема, йдеться про неможливість отримати фізичний контакт та ймовірність відмови в подальшому вступати до реальних взаємодій, ризику появи інтернет-залежності, дезінформування та інформаційних перевантажень. Звісно, ризики існують при будь-якій формі надання

підтримки, однак на благополуччя може впливати не те, скільки людина користується пристроєм, а як вона оцінює це використання.

Так, дослідження щодо застосунку “Екранний час” користувачів iPhone виявило, що вони значно переоцінюють обсяг користування своїм гаджетом та споживання соціальних медіа, і ці неточності опосередковують взаємозв’язок між оцінюваним користуванням та показниками благополуччя (депресивність, самотність, задоволеність життям). Тобто чим більше людина вважає, що зловживає гаджетом, тим менші показники благополуччя вона демонструє (Sewall et al., 2019). А в іншому дослідженні (Twenge, 2019) показано, що ті, хто не користується гаджетами взагалі, мають в цілому нижчі рівні благополуччя, ніж ті, хто помірно використовує цифрові медіа. Так спростовується популярна думка про те, що електронні пристрої негативно впливають на психіку, адже у більшості досліджень поруч із використанням електронних пристроїв не враховують інші фактори впливу на благополуччя (наприклад, генетику, травму, суб’єктивне сприйняття тощо).

Залучення до електронного формату психосоціального супроводу все ж відбувається завдяки наявності такого ресурсу взагалі, його зручності, доступності дієвих порад спільноти та зменшенню тривожності й сором’язливості при роботі з особистими проблемами.

Взагалі, пошук соціальної підтримки онлайн фактично не відрізняється від офлайн-взаємодій: його опосередковано афіліативною поведінкою – прагненням людини встановлювати зв’язки з тими, хто на її думку, має схожі з нею риси або опинився у подібній ситуації. Якщо йдеться про віртуально опосередковану групову підтримку, то вона надає майже ті самі ресурси, як і традиційні групи взаємодопомоги: обмін інформацією та практичними порадами, емоційна підтримка та підбадьорювання, вдячність, емпатія, вираження почуттів та спільне вирішення проблем. Завдяки цьому групи онлайн-підтримки можуть підвищувати в особистості відчуття контрольованості свого життя, впевненості в собі, більшої незалежності, розширення кола соціальних взаємодій та поліпшення здатності виражати власні почуття.

Ідеться про такі складові соціальної підтримки, як інформаційна, емоційна, оцінкова, мережева та матеріалізована.

Інформаційна підтримка. Складна, нова, дестабілізуюча життєва ситуація завжди потребує якісної інформації. Користувачі часто відвідують інтернет-ресурси, оскільки хочуть насамперед задовольнити свої інформаційні потреби, аби полегшити тривогу й зменшити стрес з приводу незнайомого становища, з яким стикнулися. Онлайн-спільнота в цьому сенсі розглядається як інформаційний центр, де люди можуть мінімізувати неправдивість чи оманливість інформації, отримавши її з перших вуст. Обмін знаннями, практичними порадами, персональними успішними практиками подолання негараздів в онлайн-групах розширює уявлення їхніх учасників про власні можливості, стимулює застосовувати конструктивні копінги та розвиває нові навички. Перевагою користування електронними засобами при

обміні інформацією учасниками групи є можливість писати свої повідомлення у зручному темпі та редагувати їх за необхідності, що допомагає вирівнювати можливості учасників та знімати напругу, яка може виникати при реальних взаємодіях осіб з різними когнітивними здібностями.

Емоційна підтримка. Цей компонент соціальної підтримки реалізується у взаємному вираженні прихильності й спрямований не на вирішення проблеми, а на підвищення настрою особи. Електронні засоби допомагають надати таку підтримку екстрено, негайно, саме у той момент, коли необхідно, без очікування планових консультацій із фахівцем. У низці праць показано, що вираження емоцій та прояви емпатії в електронно-опосередкованому спілкуванні груп позитивно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя їхніх членів (Han et al, 2019). Втім, при цьому важливим є емоційний інтелект учасників групи: внаслідок активного вираження й одержання емоційної підтримки стан найімовірніше покращуватиметься тільки у тих, хто має високий рівень емоційно-комунікативної компетентності (Yoo et al, 2014). Крім того, є докази того, що не усі прояви негативних емоцій в електронно-опосередкованій спільноті є корисними. Зокрема, у дослідженні онкохворих жінок було продемонстровано, що на якість життя учасниць онлайн-групи краще впливали прояви гніву, ніж вираження страху й тривоги (Lieberman, & Goldstein, 2006).

Оцінкова підтримка спрямована на підвищення самооцінки учасників електронного спілкування, створення переконання, що вони мають достатньо ресурсів та здатні зіткнутися з певними проблемами й подолати їх. Така підтримка допомагає особі вжити необхідних заходів для полегшення своєї складної ситуації, адже онлайн-спілкування на спеціальних платформах створює контекст, в якому користувач починає розуміти або переінтерпретовувати власний досвід і розвиває надію на краще майбутнє. Завдяки позитивній оцінці своїх дій одnogрупниками учасники онлайн-спільнот можуть вільніше презентувати свої негаразди та успіхи в інших соціальних ситуаціях (Pliffe, & Thompson, 2019).

Мережева підтримка покликана нагадувати про постійну доступність соціального капіталу особистості. Оскільки люди схильні визначати власну соціальну цінність виходячи з кількості спільнот, до якої вони включені, просто факт наявності ще однієї групи, в якій людина має змогу проявлятися, може стати додатковим бонусом до її психологічного благополуччя. Учасники онлайн-форумів часто повідомляють, що цей простір дає їм змогу долати соціальну ізоляцію та спілкуватися з людьми, у той спосіб і в той час, коли їм це найбільше потрібно. Поведінка пошуку інших інтернет-користувачів, аби вислухати їхню проблему, довірити їм власні переживання, показує пряму кореляцію з психологічним благополуччям користувача в разі його приєднання до онлайн-спільноти (Kolawole, 2019). До того ж, можливість описувати свій досвід, ділитися поезією, малюнками й іншими продуктами творчості у спеціально організованій мережі навіть без зворотного зв'язку допомагає користувачам організувати свої думки,

комунікувати надалі більш продуктивно та навіть переживати катарсис (White, & Dorman, 2001). Також відомо, що при долученні членів сім'ї та друзів з реального життя особи до її онлайн-груп взаємодопомоги, то показники благополуччя підтримуваного зростають (Cumplings et al, 2002).

Матеріалізована підтримка проявляється у будь-якій фізичній, опрідметненій допомозі з боку учасників онлайн-спільноти, до якої включена особа. В цьому випадку йдеться про процеси обміну матеріальними благами завдяки певним сервісам (наприклад, грошові перекази онлайн) чи службам доставки (поштові відправлення реальних речей), або розвіртуалізації – припинення стану віртуальності шляхом особистої зустрічі. Випадки розвіртуалізації є вкрай рідкісними, однак саме їх можна вважати апогеєм прояву соціальної підтримки, коли з'являються фізичні дії з боку осіб, які підтримують (приготувати їжу, повезти в лікарню, допомогти по господарству тощо).

Загалом, здійснення електронного супроводу особистості, яка повертається до мирних умов життя, за аналогами існуючих електронних програм підтримки психічного здоров'я (Sánchez-Gutiérrez et al., 2019) полягають у можливості застосування таких модулів підтримки (рис. 3.2): 1) залучення до супроводу; 2) психоедукація; 3) моніторинг змін; 4) пошук рішень; 5) досягнення внутрішнього миру; 6) самовираження.

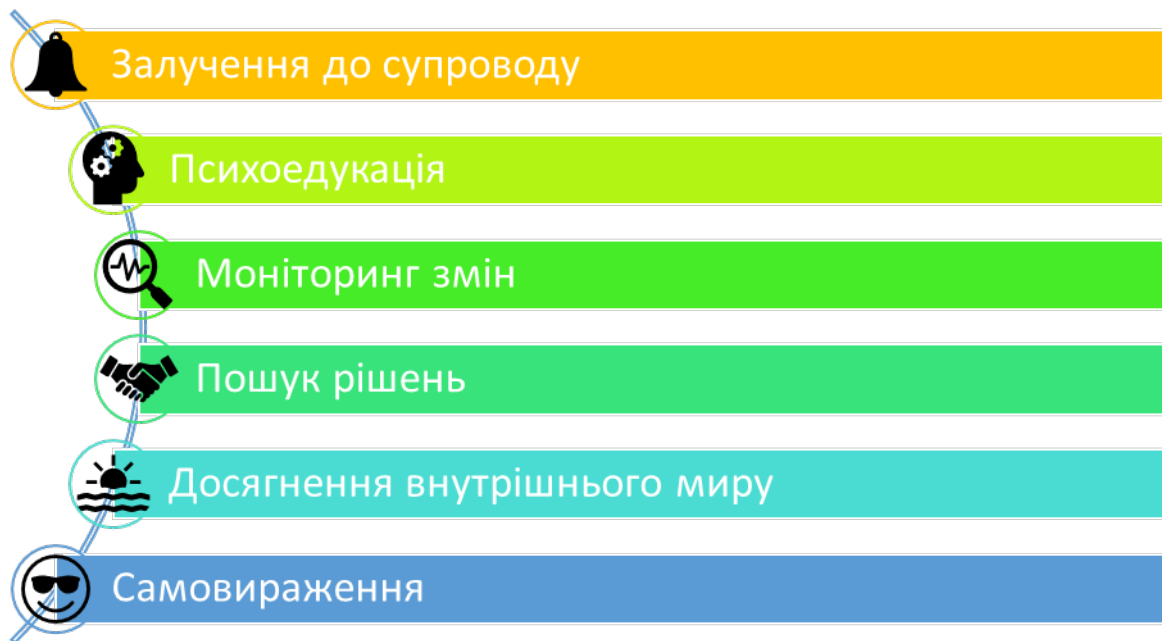


Рис. 3.2. Модулі електронної підтримки психологічного благополуччя

Залучення до супроводу є прерогативою психологів, соціальних працівників, фахівців “рівний – рівному”, а також безпосередньо користувачів електронного супроводу. Залучення може відбуватися завдяки промоції у соціальних мережах шляхом рекламних оголошень або звичайних постів користувачів. Успішними для цього можуть виявитися платформи Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, LinkedIn тощо. Більш прицільною

формою залучення можна вважати повідомлення у групових та персональних чатах таких месенджерів, як Telegram, Viber, WhatsApp, Facebook Messenger та ін.

Оскільки в умовах переходу від війни до миру підтримання потребують насамперед такі аспекти психологічного благополуччя особистості, як позитивні стосунки та внесок до благополуччя інших, в межах електронного супроводу слід особливу увагу звернути на модуль *пошуку рішень*. Цей модуль має на меті можливість супроводжуваних поділитися своїми проблемами, запитати про можливі варіанти рішень у референтної спільноти, а також самим стати ресурсом для цієї спільноти. Це може бути реалізовано на платформах закритих груп у соціальних мережах, месенджерах або спеціально призначених мобільних застосунках. Зокрема, цікавим у цьому ключі є принцип роботи застосунку *Therapeer* (<https://bit.ly/3j2uDVo>), де як реєр (побратим, рівний) учасник може допомогти іншим членам спільноти, які шукають емоційної підтримки з різних проблем (стосунки, депресія, тривога, ПТСР тощо) через приватний чат, а також створити власну приватну кімнату підтримки, де 3 досвідчені користувачі приєднуються і зосередяться виключно на підтримці учасника у момент, коли це буде необхідно. На жаль, вказаний застосунок доступний лише англійською мовою. Серед україномовних ініціатив варто відзначити також благодійні сайти, долучаючись до яких користувач може фасилітувати почуття спільності та здійснити внесок до благополуччя співгромадян: “Українська волонтерська служба” (volunteer.country), проєкт “Люди допомагають людям” (lpl.com.ua), “Волонтерська платформа” (volonter.org) тощо.

Із підтриманням такого компонента психологічного благополуччя, як *відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність* співвідноситься, насамперед, *психоедукативний* модуль супроводу. Він має забезпечувати розуміння супроводжуваними своєї проблемної ситуації, на створенні мотивації до досягнення змін, на навчанні корисним практикам здорового способу життя, методам управління тривогою, соціальним навичкам тощо. Тут важливу роль мають відіграти портали за типом вікі-сайтів (концентрована достовірна інформація) зі специфічною для користувачів інформацією.

Зокрема, офіційними сайтами для користування найбільш вразливими категоріями населення, що постраждали внаслідок воєнних дій, – ветеранам АТО і ООС та внутрішньо переміщеним особам, – можна вважати: сайт Міністерства у справах ветеранів, тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб (mva.gov.ua) та сайт Міністерства соціальної політики України (msp.gov.ua).

Серед інформаційних порталів громадського сектору: єдина база ініціатив для ветеранів (bezbroni.net), проєкт Veteran Hub (veteranhub.com.ua), ГО “Юридична сотня” (legal100.org.ua), ГО “Побратими” (facebook.com/pobratymy.training), ГО “Блакитний птах” (hostage.org.ua) тощо.

Прицільно психологічне інформування можна знайти хіба що у “Довіднику для фахівців структур морально-психологічного забезпечення” (dovidnykmpz.info) та на порталі “Мобільна психологічна допомога” (mobilementalhelp.tdmu.edu.ua). Останній надає змогу користувачеві оцінити власний стан за такими категоріями, як якість сну, депресія та ПТСР, а також містить відсортовані в меню текстові матеріали та пам’ятки щодо симптомів ПТСР; допомоги членам родини потерпілого з бойовою психічною травмою; управління гнівом, тривогою; контролю депресії; залежності від алкоголю та наркотиків; стресу; стосунків з близькими; психологічної напруженості. До меню також долучено інструменти, за якими фахівці, що надають допомогу постраждалим, можуть оцінити свій власний стан (опитувальники депресії та посттравматичного стресу); відеоматеріали про ПТСР та повернення до мирного життя; а також, що безсумнівно важливо, надано перелік клінік та служб психологічної допомоги за регіонами України.

Електронний психоедукативний курс “Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів” (“СППА”) є частиною застосунку “Кишеньковий психолог” (<https://bit.ly/3kfvEsq>). Курс розроблено на основі однойменної тренінгової програми і розраховано на 30 днів навчання. Після реєстрації на курс користувач отримує електронні листи з певними завданнями. Першим листом приходять правила роботи: дисципліна виконання завдань, відповідальність за результати власної активності, прийняття своїх емоцій та потреб, управління емоціями, моніторинг емоційних станів, аналіз змін. Далі кожного ранку користувач отримує певну техніку або вправу для підвищення рівня своєї самоусвідомленості та покращення самопочуття завдяки трансформації непродуктивних думок, поведінковій активації, тренінгу навичок копінгу. На 31-й день користування застосунком розробники пропонують оцінити зміни у власному стані за такими параметрами: рухливість, догляд за собою, звичайна повсякденна діяльність, біль/дискомфорт, тривога/депресія.

Спираючись на результати проведеного нами експерименту на вибірці з 57 ветеранів АТО, можна стверджувати, що такий прицільний вид електронної психоедукації позитивно впливає на зниження симптомів психотравматизації: уникання (небажання говорити і згадувати стресовий досвід), інтрузії (спонтанне повторне проживання травмивної події в мирних обставинах, нічні кошмари) та гіперзбудження (сильні тілесні реакції при згадуванні події) (Дворник, 2018).

Підтримання такого компоненту психологічного благополуччя особистості в транзитивних умовах, як *наявність персональних цілей* має забезпечувати модуль **моніторингу змін**. Його специфіка – система сповіщень та нагадувань, завдяки якій супроводжувані можуть щотижня перевіряти свої необхідні показники та емоційні й поведінкові обставини. Так, окремо для відстежування змін в емоційності можна користуватися застосунком *Daylio* (Щоденник-трекер настрою, <https://bit.ly/3z6EhM1>). Перевагою застосунку є можливість обрати україномовне меню,

індивідуальні налаштування настроїв, видів активності та автоматичну статистику.

Самоповагу та оптимізм як компоненти психологічного благополуччя особистості в умовах переходу від війни до миру мають підтримувати модулі *досягнення внутрішнього миру та самовираження*.

Модуль *досягнення внутрішнього миру* має включати безпечний електронний простір при виконанні вправ на концентрацію, релаксацію та діафрагмальне дихання. Покроково забезпечувати практику майндфулнес – занурення у момент теперішнього для пригнічення стресу, вдосконалення емоційного балансу та підвищення самоусвідомлення завдяки відео- та аудіозаписам та таким методам як сканування тіла та фокусування уваги на диханні – можуть застосунки *The Headspace* (<https://bit.ly/388LUWp>), *Calm* (<https://bit.ly/3z9uBjU>), *Let's Meditate: Guided Meditation* (<https://bit.ly/2Wg3SDJ>), *Медитація для початківців* (<https://bit.ly/3y60okw>) тощо.

Платформами для забезпечення модулю *самовираження* також можуть бути блоги, соціальні мережі та месенджери. У персональних постах та у коментарях учасники зможуть ділитися своїми інтересами та досвідом. Модуль може допомогти розвинути товариськість і принесе почуття нормальності, зосереджуючи увагу на бажаній діяльності користувача відповідно до стану, віку та вподобань.

В якості об'єднуючої електронної платформи супроводу особистості, яка повертається до мирних умов життя, доречним є використання онлайн-конференц-кімнат – спеціальних комп'ютерних програм, що забезпечують аудіо-відеозв'язок декількох учасників зустрічі (у випадку онлайн-груп підтримки пропонується група не більше як з 10–12 учасників). Для реалізації цієї мети підійдуть платформи Skype та Zoom, також варто перевіряти можливості групового аудіо-відеозв'язку у месенджерах на кшталт Viber, WhatsApp, Facebook Messenger тощо.

Якщо говорити про відео-аудіозв'язок, то віртуальне підтримання психологічного благополуччя особистості має враховувати такі особливості.

1. *Логістика*. Віртуальний контакт має енергоємну логістику у таких вимірах: *географічному* (під'єднуємося з будь-якої точки світу), *часовому* (не витрачаємо час на подолання дистанції, миттєвість доступу), *кількісному* (можливо провести більше зустрічей), *матеріальному* (витрачаємо кошти лише на інтернет), *просторовому* (кожен знаходиться на своїй території, можна облаштовувати своє місце якнайзручніше).

2. *Організація безпеки*. Обов'язковим є встановлення правил взаємодії, подібно до стандартного психотерапевтичного контракту, де якими є часові та стосункові межі, адже це сприяє ефективності супроводу. Зокрема, варто потурбуватися про якість з'єднання та наявність гаджету, який забезпечить відповідне відео та аудіо. Нестабільність інтернет-з'єднання має компенсуватися можливістю здійснити виклик на стільниковий телефон, або продовжити взаємодію в чаті. Для попередження негативних наслідків розриву з'єднання фахівцеві необхідно взяти контакт

довіреної особи супроводжуваного, аби зв'язатися в разі екстреної ситуації. Варто також обговорити, що контроль конфіденційності відеозустрічі лежить на усіх учасниках процесу, і не виключеними залишаються загрози кібератак (якщо конфіденційність передачі даних неможливо захистити додатковими засобами). Крім того, конфіденційні онлайн-розмови можуть почути співмешканці учасників супроводу, тому супроводжуваному необхідно організувати власний простір так, аби не почуватися обмеженим в можливості встановлення довірчого контакту із фахівцем онлайн.

3. *Етика*. Коректність віртуальної взаємодії має дотримуватися як фахівцями, так і супроводжуваними. Як і в реальному житті, до відеозустрічей необхідно готуватися. Зокрема, це стосується зовнішнього вигляду учасників супроводу (неприпустимою є поява на екрані, наприклад, у піжамі; рекомендовано дотримуватися дрес-коду, який би використовувався для реальної зустрічі). Також має обговорюватись необхідність дотримання паритету в передаванні даних, наприклад: якщо у консультанта увімкнено лише мікрофон без камери, а клієнт ділиться і відео, і звуком, це може впливати на наростання недовіри та підвищення тривожності супроводжуваного. Крім того, має зберігатися логіка рольових позицій: супроводжуваний приходить на територію фахівця, тому, наприклад, при індивідуальній консультації він має здійснювати відеовиклик першим, а безпосередньо перед тим повідомити консультанта текстово.

4. *Компенсація неможливості фізичного контакту*. Відсутність тактильності та іншого спільного чуттєвого досвіду (наприклад, запахів) компенсується у віртуальній взаємодії загостренням уваги за тими каналами сприйняття, які доступні (візуальний та слуховий). Цікавим феноменом, зокрема, є те, що у реальних зустрічах ми настільки зблизька не бачимо обличчя співрозмовника, а на відеозустрічі виникає можливість роздивлятися його, спостерігати за мімікою, що також деякою мірою компенсує неможливість охоплювати зором усе тіло та рухи співрозмовника. До того ж, у віртуальному контакті ми демонструємо не тільки себе, але й те, де ми знаходимося, свій інтер'єр, речі, домашніх улюбленців, які потрапляють у поле зору, – все це може бути додатковою діагностичною інформацією (при цьому, дещо неприйнятним видається використання штучних віртуальних фонів). Стає також більше вербальної взаємодії, що може допомогти зосередженню уваги на тих аспектах, які витіснялися супроводжуваним із своїх типових стратегій спілкування.

Психологічний супровід онлайн, звичайно, має низку обмежень, як то бар'єри технологічної некомпетентності користувачів, загрози конфіденційності даних, стомлюваність очей, гіподинамія тощо. Тому дуже важливо приділити увагу досягненню певного балансу: чергувати або поєднувати практики віртуальної взаємодії із фізичною активністю, прогулянками на свіжому повітрі, споживанням смачної здорової їжі тощо.

Отже, говорячи про електронний формат підтримання психологічного благополуччя громадян у період переходу від війни до миру, зосереджуємо

увагу на тому, що ця енергоємна стратегія має свої особливості та може бути використана як окремо, так і в якості інтегрованої до комплексного соціально-психологічного супроводу особистості.

3.3. Предиктори успішності електронного підтримання психологічного благополуччя.

Підтримання психологічного благополуччя громадян електронними засобами неможливо здійснювати ефективно без врахування тієї специфіки, згідно якої визначатиметься аудиторія, найбільш чутлива до такої форми супроводу. Тож розглянемо основні предиктори, що обумовлюють успішність електронних соціально-психологічних інтервенцій в період очікування миру.

Онлайн-поведінка щодо пошуку підтримки. Активність поведінки користувачів в мережі передбачає публікації контенту, створення електронних спільнот, обмін повідомленнями тощо. Це сприяє залученості та відчуттю освоєності інтернет-простору, в тому числі для одержання соціально-психологічної підтримки. Одними з важливих аспектів, які вивчаються соцмережами, є також така активність користувачів, як витрачений час й тип участі в обговореннях. Така онлайн-поведінка, як відповіді на запитання користувачів, початок нової теми дискусії, регулярне відвідування електронних платформ групи, обмін досвідом у коментарях, збільшує суб'єктивно сприйняту кількість отриманої учасником соціальної підтримки у цій спільноті. Тож відповідними компонентами онлайн-поведінки, спрямованої на одержання соціально-психологічної підтримки, вважатимемо тип використовуваних електронних засобів, частоту і тривалість їх використання, а також вид залученості до онлайн-дискусій.

Коли йдеться про те, якими електронними засобами особа користується, якщо потребує соціально-психологічної підтримки, цей список може значно варіюватися. Так, згідно з даними нашого опитування українських військовослужбовців, які продемонстрували високий рівень прояву психологічного благополуччя, найпопулярнішим способом знаходити підтримку онлайн є гугл-пошук (понад 60% відповідей). Більш прицільними використовуваними засобами при пошуку електронної психосоціальної підтримки є такі:

- спільноти у соцмережах;
- вибрані сайти / форуми;
- спільноти у месенджерах (Viber, Telegram тощо);
- спеціальні комп'ютерні програми;
- психологічні додатки у смартфоні;
- групова онлайн-терапія;
- чатботи;
- індивідуальні онлайн-консультації / терапія.

Отже, найбільш релевантною є власна ініціатива та вмотивованість користувачів у пошуку підтримки. Обирання громадянами того, до якого

засобу віддаленої соціально-психологічної підтримки вдатися, дуже часто залежатиме від результатів, які “видасть” пошукова система. З цієї точки зору, великої ролі набуває оптимізація пошукових систем, адже середньостатистичний користувач схильний переглядати не більш як декілька рядків першої сторінки результатів пошуку. Корисні й актуальні соціально-психологічні ініціативи мають просуватися завдяки SEO-технологіям (search engine optimization), аби стати доступними потенційним користувачам.

Наступний компонент онлайн-поведінки, що впливає на успішність пошуку дистанційної соціально-психологічної підтримки громадянами – це частота і тривалість користування електронними засобами. І хоча серед тих опитуваних, які не надто вітають електронний формат одержання підтримки, найпопулярнішими відповідями були “дуже рідко” та “менше 10 хвилин”, серед інших результати варіювалися.

Так, військові, які визнають електронний формат вдалим для одержання психосоціальної підтримки, найчастіше вказували, що користуються вказаними ними електронними засобами майже щодня і протягом 10–30 хвилин. Це стандартна ситуація для тих, хто вже сприймає онлайн-спілкування як форму підтримки і може одержати відповідні вигоди. Трохи менше виявилось тих, хто використовує різні електронні платформи не більше одного разу на місяць, і порівну тих, хто долучається до електронних інтервенцій два-три рази на місяць або тиждень, вказуючи тривалість більше години. Це можна пов’язати з онлайн-практиками, які потребують від користувача додаткових зусиль, а тому не є надто дієвими стосовно одержання соціально-психологічної підтримки. Невелика частка користувачів також вказали, що схильні користуватися електронною підтримкою декілька разів на день і по декілька годин. Тут ідеться про такі формати підтримки, як онлайн-сесії чи групові зустрічі, які мають все ж перемежовуватися з іншими видами офлайн-активності, адже надмірна віртуалізація не сприяє адекватності одержання підтримки.

Описуючи ж свою залученість до електронного формату одержання соціально-психологічної підтримки, опитувані найчастіше вказували на те, що переважно тільки читають інформацію (77% відповідей). Йдеться про характерний тільки для інтернет-простору специфічний соціально-психологічний феномен луркінгу. Луркери – це користувачі, які є включеними до онлайн-спільноти й мають доступ до всього її контенту, однак не проявляються у видимій онлайн-поведінці (не створюють теми для обговорень, не коментують, не “лайкають” тощо). Луркінг може бути характерний для сором’язливих або надто стриманих користувачів групи електронного супроводу, доки вони не зрозуміють її норми та стиль спілкування. Існуюча література вказує на те, що результати участі в електронних групах взаємодопомоги суттєво не відрізняються у луркерів та тих, хто проявляє активну онлайн-поведінку (Mo, & Coulson, 2014). Більше того, усвідомлена та послідовна луркінг-поведінка може підготувати луркерів до підвищення онлайн-активності, розвинути почуття належності до

онлайн-спільноти та допомогти побачити у повідомленнях учасників ширші перспективи й отримати глибше розуміння обговорюваного.

Серед більш активних видів залученості до електронної соціально-психологічної підтримки названо такі:

- ставлю питання;
- реаую на дописи (коментарями, вподобайками);
- взаємодію короткими повідомленнями (текст/звук/відео);
- ділюся своїм досвідом;
- відповідаю на чийсь запитання.

Отже, психосоціальні інтервенції, які претендують на успішність підтримки у період переходу від війни до миру, мають бути спрямованими на тих, хто демонструє патерни активності онлайн-поведінки. Вони проявляються у щоденній короткотривалій присутності онлайн, запитах у пошукових системах, появі у соцмережах й месенджерах, користуванні відповідними сайтами, застосунками, чатботами, читанні інформації й такими способами онлайн-реагування на неї, як питання, коментарі, повідомлення, дописи та відповіді на запитання.

Здатність одержати електронну підтримку. Для прицільності підтримувальних інтервенцій важливо розуміти також, яку міру соціально-психологічної підтримки респонденти взагалі здатні одержати завдяки електронному формату.

Це можна з'ясувати, поставивши потенційному одержувачу підтримки такі запитання:

1. Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам соціально-психологічної підтримки?
2. Як часто Ви вислуховуєте проблеми інших користувачів у спільноті, де одержуєте електронну соціально-психологічну підтримку?
3. Як часто завдяки електронним засобам соціально-психологічної підтримки Ви отримуєте хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію?
4. Як часто у спільноті електронної соціально-психологічної підтримки Ви можете поділитися інтимною інформацією про себе (розкритися, довіритися)?
5. Як часто завдяки електронним засобам соціально-психологічної підтримки Ви отримуєте ідеї, яких дійсно потребували?

Згідно з виокремленими даними активних користувачів електронної соціально-психологічної підтримки, найбільш релевантним виявляється перше запитання. Понад 72% таких опитаних доволі часто і майже завжди знаходять рішення своїх проблем завдяки електронному формату. А ще майже 45% з них вказують саме на можливість отримати завдяки електронним платформам ідеї, яких вони дійсно потребували.

Так, бачимо, що превалює саме інформаційний компонент одержання підтримки, тобто навіть проявляючи певну онлайн-активність, користувачі орієнтовані ніби економити ресурси для обміну емоційним досвідом. Це

доволі часто пов'язано з необхідністю встановлення особистісних кордонів супроводжуваних, а для цього дійсно необхідно витратити час й емоційні зусилля – обговорити особливі правила функціонування онлайн-групи. Наприклад, для деякого болючим тригером можуть виявитися певні теми або слова у повідомленнях, надмірна експресія когось із учасників, тому важливо домовлятися щодо обмеження подібних проявів. Поширеним запитом щодо збереження особистісних кордонів також є дотримання анонімності, адже так користувачі можуть почуватися безпечніше та легше “розкриватися”.

Таким чином, здатність одержати соціально-психологічну підтримку електронними засобами в українців, які опинилися в умовах очікування миру, регулюється насамперед орієнтацією на якісну інформацію, яка б розвивала нові навички, розширювала уявлення користувачів про їх власні можливості та стимулювала б конструктивні копінг-стратегії.

Ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки. Успішність електронної соціально-психологічної підтримки також асоціюється з ідентифікацією користувача з онлайн-спільнотою й почуттям належності до неї.

Згідно з теорією соціальної ідентичності Г. Теджфела, ми схильні створювати особливі емоційні зв'язки у групі та захищати її цінності, якщо вважаємо себе її невід'ємною частиною, ідентифікуємося з нею. Досліджено, що ідентифікація з онлайн-групою позитивно впливає на психологічне благополуччя її учасників, адже забезпечує активну залученість до групових процесів. Чим більше учасник ідентифікує себе зі своєю онлайн-спільнотою взаємодопомоги, тим відчутнішим йому здаватиметься обмін соціальною підтримкою у ній. Почуття належності до групи електронного супроводу, сприйняття її учасників як родичів чи друзів також допомагало користувачам рішучіше змінювати свою непродуктивну поведінку (Iliffe, & Thompson, 2019).

Крім цього, треба брати до уваги, що людина прагне порівнювати себе та інших, аби підтримувати позитивний образ себе, не втрачати адекватну самооцінку та мотивацію. У спільнотах електронного супроводу цей ефект може виявитися доволі корисним. Усвідомлення деякими учасниками, що інші опинилися у ще гіршій ситуації, ніж вони, може надати їм відчуття полегшення. На пізніших стадіях супроводу кейси з більш вдалим історіями можуть вселити в користувачів онлайн-групи надію на зміни та мотивувати на самовдосконалення. Утім, прогрес учасників онлайн-спільноти взаємодопомоги може по-різному впливати на конкретних користувачів – когось це надихатиме, а комусь здаватиметься викликом, сповненим тривогою та непевністю, адже в них ці зміни не відбуваються.

Більше впевненості в тому, що їх зрозуміють, надає користувачам наявність схожого досвіду в онлайн-групі взаємопідтримки. Схожий досвід – сильний мотиватор для приєднання до групи та, у подальшому, створення почуття нормальності щодо наявної проблеми. Через розкриття персональної, часто до того не озвученої інформації користувачі ніби надають своїм негараздам легітимності та створюють особливу атмосферу довіри та

вдячності. Схожість свого стану на стан інших користувачів доволі часто виявляється важливішим, ніж тематика онлайн-дискусій. А іноді завдяки почуттю спільності в онлайн-групі підтримки, у користувачів покращуються також їхні стосунки в інших спільнотах офлайн.

Такий стосунковий компонент успішності одержання електронної соціально-психологічної підтримки найбільшою мірою проявляється у згоді респондентів із твердженням “Я радий(а) відвідувати ту спільноту, де отримую електронну соціально-психологічну підтримку”. Утім, твердження “Я відчуваю відданість тій спільноті, яка надає мені електронну соціально-психологічну підтримку” та “Я є невід’ємною частиною тієї спільноти, де отримую електронну соціально-психологічну підтримку”, напевно, виявляються занадто інтимними для українських респондентів, адже такі міркування у них нечасто виникають навіть щодо реальних спільнот.

Тому при розробці психосоціальних інтервенцій супроводу важливо враховувати, наскільки приємно користувачеві опинятися у відповідному віртуальному просторі. У цьому може допомагати наявність простого та інтуїтивного інтерфейсу підтримувальних платформ (часто вони вже є доволі зрозумілими й адаптованими під користувачів – WhatsApp, Viber, Messenger, Skype, Telegram тощо), гейміфікація та гуртування (змагання, винагороди, цікаві групові активності).

Соціодемографічні особливості користувачів. Таргетованість соціально-психологічної підтримки щодо певних категорій населення також може давати найбільш вдалий результат. Доволі часто в літературі зустрічається, що залученість до позитивних онлайн-практик насамперед асоціюється з жіночою статтю та вищим рівнем освіти. А згідно з нашим опитуванням, проведеним на загальній вибірці українців, соціодемографічними показниками, які регулюють статистично значущі відмінності респондентів за показниками одержання електронної соціально-психологічної підтримки, виявилися вік, стать, освіта, задоволеність фінансовим забезпеченням і статус проживання.

Так, наймолодші респонденти (19–24 років) частіше, ніж респонденти старших вікових груп, вислуховують проблеми інших користувачів та охочіше відвідують ту спільноту, де одержують електронну психологічну підтримку; частіше знаходять вирішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки; частіше користуються засобами електронної психологічної підтримки загалом. Це можна пояснити тим, що молодь частіше виявляється більш компетентною у використанні електронних засобів комунікації, тому, відповідно, має кращі можливості до одержання соціально-психологічної підтримки у такій формі. Дистанційні інтервенції державного та громадського сектору – донорів надання соціально-психологічної підтримки – в такому разі слід спрямовувати саме на молодь, при цьому враховуючи такі умови її ефективності, як гейміфікованість і простий та інтуїтивний інтерфейс платформ, з яких надаватиметься підтримка.

Стать також є значущим показником для одержання соціально-психологічної підтримки електронними засобами. Спостерігаємо, що жінки порівняно з чоловіками частіше знаходять вирішення своїх проблем та отримують ідеї, яких дійсно потребували завдяки електронним засобам психологічної підтримки. Імовірно, це пов'язано із тим, що жінки загалом частіше демонструють здатність одержувати підтримку, адже мають менше упереджень, ніж чоловіки, щодо декларування необхідності допомоги. Тому підтримувальні інтервенції мають насамперед бути адаптованими під жіночу аудиторію та з фокусом уваги на передачу відповідних надбань від жінок до чоловіків.

Важливими для виявлення розбіжностей в одержанні соціально-психологічної підтримки є також соціодемографічні показники освіти та задоволеності фінансовим забезпеченням.

Так, українці із середньою, середньо спеціальною освітою завдяки електронним засобам психологічної підтримки частіше за тих, хто має вищу освіту, знаходять вирішення своїх проблем та отримують ідеї, яких дійсно потребували. Це може бути пов'язано із тим, що менш освічені люди зазвичай мають нижчі домагання, тому, відповідно, почуватимуться задоволеніше від підтримки, яку одержують. З огляду на організаційну частину психосоціальних інтервенцій, таку особливість можна використати при розробці масових інформаційних кампаній щодо чітких і простих алгоритмів психологічної самопомоги у медіа із широкою аудиторією (основна частка споживачів – саме люди без вищої освіти).

Більш фінансово задоволені громадяни, на відміну від незадоволених, завдяки електронним засобам психологічної підтримки також частіше отримують ідеї, яких дійсно потребували та вислуховують проблеми інших користувачів. Це можна взяти до уваги при монетизації державних і громадських розробок для тієї аудиторії, яка здатна фінансово забезпечити реалізацію власних потреб у дистанційній соціально-психологічній підтримці.

Статус проживання також виявився значущим для виявлення розбіжностей між респондентами щодо одержання ними соціально-психологічної підтримки. Так, на відміну від користувачів, які проживають у великій родині, самотні більше радіють при відвідуванні тієї спільноти, де одержують електронну психологічну підтримку. Очевидно, що цей результат зумовлений усе більшим залученням осіб, які проживають наодинці, до електронних спільнот та афективною прив'язаністю до них. Про таку аудиторію варто попіклуватися насамперед громадським ініціативам, які б розробляли структуровані та цікаві групові активності для кращої соціальної інтеграції онлайн.

Загалом бачимо, що найбільш успішним дистанційний формат організації соціально-психологічної підтримки (спільноти у соцмережах, месенджерах, онлайн-терапія) виявляється для аудиторії жінок 19–24 років із середньою/середньою спеціальною освітою, що задоволені своїм фінансовим забезпеченням та проживають наодинці.

Висновки до розділу 3.

Наслідками тривалого очікування миру в Україні можуть бути загострення внутрішньоособистісних конфліктів, наростання почуттів тривоги, безпорадності та дезорієнтованості громадян, зниження показників їхнього психологічного благополуччя загалом. Тому підтримання специфічних для такого транзитивного часу аспектів благополуччя стає нагальним завданням, зокрема, у сфері дистанційних, електронних інтервенцій.

Взаємодія учасників соціально-психологічного супроводу у модулі пошуку рішень в закритих групах соцмереж (Facebook), месенджерів (Viber, Telegram) або у спеціально призначених мобільних застосунках (Therapeer) допомагає підтримувати такі аспекти психологічного благополуччя, як позитивні стосунки та внесок до благополуччя інших. А відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність можливо культивувати завдяки психоедукативному модулю супроводу, що використовує офіційні державні сайти, портали громадських організацій, апробовані застосунки з психологічним інформуванням (наприклад, Мобільна психологічна допомога). Наявність персональних цілей як ще один складник психологічного благополуччя в умовах очікування миру пропонується підтримувати шляхом застосування модулю змін, вираженому в програмах-утилітах із системою сповіщень та нагадувань (Daylio), завдяки чому супроводжувані можуть регулярно перевіряти свої необхідні показники, емоційні й поведінкові обставини і ставити наступні цілі. Нарешті, підтримання самоповаги й оптимізму стає можливим завдяки модулям досягнення внутрішнього миру і самовираження із активним користуванням супроводжуваними автоматизованими застосунками (Headspace), блогами, соцмережами та месенджерами.

Враховуючи логістичні переваги електронного формату соціально-психологічного супроводу особистості, особливу увагу слід звертати на питання організації безпеки, дотримання етики, компенсації відсутності фізичного контакту. Також необхідно враховувати, що найефективніше дистанційні інтервенції супроводу підходять молодій фінансово забезпеченій жіночій аудиторії, що проживає окремо від родин. Такі супроводжувані більш імовірно демонструватимуть активну онлайн-поведінку щодо пошуку та одержання соціально-психологічної підтримки та визнаватимуть належність до відповідної онлайн-спільноти. Ефективнішим електронний соціально-психологічний супровід буде також в разі оплачуваності з боку користувачів, наявності простого та інтуїтивного інтерфейсу й гейміфікованості підтримувальних платформ, надання чітких алгоритмів психологічної самодопомоги при зіткненні з викликами транзитивної ситуації очікування миру, а також забезпечення соціалізації у вигляді цікавих групових активностей.

Розділ 4

Методи фасилітації посттравматичного зростання під час соціально-психологічного супроводу особистості (В. О. Климчук)

4.1. Виміри посттравматичного зростання, базові принципи й практичні аспекти його фасилітації.

Посттравматичне зростання з його вимірами та способами фасилітації є однією з функцій соціально-психологічного супроводу особистості. В основі поняття посттравматичного зростання лежить позитивний погляд на людину, на її сильні сторони, ресурси, на здатність психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін.

Р. Тедескі й Л. Калхун визначають посттравматичне зростання як *досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами*. Вони описують його як ситуацію, за якої *розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як в житті з'явилася криза*. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, але вдосконалення у дуже важливих для людини сферах (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Такі зміни проявляються у різних напрямках: зростає цінність життя в цілому, стосунки наповнюються новими смислами, міцнішає почуття власної сили, змінюються пріоритети. Загалом, уявлення Р. Тедескі та Л. Калхуна про виміри посттравматичного зростання відображені в опитувальнику їх авторства The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI), який містить 5 субшкал (Taku et al., 2008): ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя.

Натомість С. Джозеф (Joseph, 2009) виділяє три виміри посттравматичного зростання:

- стосунки (люди часто говорять, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб, наприклад, вони стали їх більше цінувати, переживати співчуття до інших);
- погляд на себе (постраждали говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зросла їхня впевненість у собі);
- життєва філософія (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них).

Ведучи мову про посттравматичне зростання, варто пам'ятати про важливу настанову – його варто очікувати, на нього варто сподіватися, але точно не слід його вимагати від інших осіб і від себе, і силувати до зростання.

Відтак, працюючи зі зростанням, слід пам'ятати про фасилітацію, про значущість соціально-психологічного супроводу. Супровід передбачає

створення умов та можливостей, ситуацію очікування та надії на зростання, але унеможлиблює примус до нього. Концептуально соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання можна розуміти як *підтримку досвіду позитивних змін, які виникають у результаті переживання травм особистістю та суспільством*.

Центральним елементом супровідної фасилітації має бути фокусування уваги на сильних сторонах особистості, її ресурсах, на здатності адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін.

Розглянемо чинники, що можуть впливати на ефективність супроводу.

Передусім, йдеться про такі *характеристики травми* як сила загрози, рівень стресу, контрольованість ситуації. Якщо загроза була великою, рівень стресу високим, ситуація сприймалася як неконтрольована – травматизація буде радше за все важкою, і ймовірність посттравматичного зростання невисокою. Втім, невисокою вона буде і якщо травматизація була легкою. Слід пам'ятати, що найбільша ймовірність зростання присутня там, де травматизація середнього рівня. Зрозуміло, що на ці чинники супроводжувальна команда особливого впливу не має. Їх слід враховувати, коригуючи очікування щодо посттравматичного зростання особи (мова не йде наразі про лікувальні стратегії, адже вони багато у чому саме від важкості травми і залежать – ми говоримо тут виключно про посттравматичне зростання).

Серед чинників, які впливають на зростання, слід назвати психологічні *характеристики особи*. Низка досліджень показали, що особа, яка характеризується оптимізмом, релігійністю, психологічним добробутом, умінням позитивної реінтерпретації подій, має набагато більші шанси щодо посттравматичного зростання. Звісно, є речі, в які не варто втручатися ззовні – наприклад, релігійність. Це є те, що особа сама повинна винайти або ні, звісно. Але, наприклад, оптимізм є прямим дериватом життєвих історій особи, її досвіду (наратив) та її інтерпретації цього досвіду (ментатив). Відтак, засобами, наприклад, наративної терапії можна допомогти особі здобути більше оптимізму (якщо вона того хоче). Теж саме стосується уміння позитивної реінтерпретації подій, з чим дуже добре працює позитивна психотерапія. Щодо психологічного добробуту – він так само може бути деконструйований до 1) здатності до самореалізації, 2) продуктивної та плідної праці, 3) здатності ефективно долати стреси та 4) здатності робити внесок у життя спільноти (визначення ВООЗ). Відтак, кожен із цих компонентів може бути підтриманий, розвинутий, доконструйований, що покращує психологічний добробут загалом.

Третя група чинників – це *характеристики середовища*. Найбільший вплив на посттравматичне зростання має когнітивне опрацювання особою травматичних подій. І є кілька способів, як це може відбуватися. Один варіант, структурований – це когнітивне опрацювання у межах психотерапевтичної роботи (із використанням травма-фокусованих методів – ТФ КПТ, або EMDR). Інший варіант – неструктурований – полягає у тому, що людина

може здійснити спонтанне когнітивне опрацювання, спілкуючись із близькими, оповідаючи історію травми, перебуваючи у приймаючому та безпечному середовищі. І ще один варіант – коли ми додаємо керованості та структури цьому спілкуванню, нарощуємо соціальний капітал особи, допомагаємо їй вибудувати чи відновити мережу близьких і безпечних стосунків. Цього можна досягти, наприклад, залученням родин осіб, які пережили травму, до просвітницьких зустрічей про травму та її вплив, або через залучення особи до роботи у форматі інтерперсональної терапії, наративної терапії, інших програм, індивідуальних та групових, які допомагають будувати стосунки (УП+, Навички психологічного відновлення, програми “рівний-рівному” тощо).

Таким чином, базовими принципами фасилітації посттравматичного зростання є наступні.

1. Принцип врахування характеристик травми, особи та середовища, в якому особа перебуває. Він полягає у розумінні цих характеристик як базових для прогнозування зростання та підбору інструментів для фасилітації.

2. Наративно-ментативний принцип, який передбачає як наративізацію травмівного досвіду, редагування травматичних спогадів, так і опрацювання загалом усіх життєвих наративів. Крім того, його особливість – у ментативному переосмисленні травмівних подій та винесенні уроків із набутого досвіду.

3. Принцип розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає у особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи, допомозі зробити ці стосунки максимально безпечними, а осіб – готовими допомагати і підтримувати.

Розглянемо інший масштаб зростання – суспільний. Передусім, з огляду на чинники посттравматичного зростання, звернімося до *характеристик травми*. Тут передусім йдеться про системні дії, спрямовані на нарощування рівня безпеки у суспільстві як через розвиток навичок і компетенцій самих людей, так і через розвиток інституцій, які впливають на суспільну безпеку.

Наступний важливий для розгляду елемент – чинники, *пов’язані із особистістю і дискурсом*, оскільки саме дискурси конструюють особистість. Відтак, допомогти суспільству розвинути дискурси позитивної ре-інтерпретації, психологічного добробуту, оптимізму та духовності (замінімо цим терміном релігійність) – центральне завдання, виконання якого сприятиме підвищенню рівня посттравматичного зростання суспільства загалом. Вочевидь, тут можна виділити кілька рівнів – від запровадження індивідуальних програм підтримки психологічного добробуту, навичок відновлюваності до розвитку психологічного добробуту суспільства загалом через подолання бідності, покращення умов проживання, розширення доступу до усіх видів послуг. Також мають значення консолідовані зусилля засобів масової інформації із промоції оптимізму, критичного мислення, психологічного добробуту.

Розглянемо чинники, *пов'язані із історичним минулим*. Зокрема, йдеться про можливість бути суспільством, яке не соромиться своїх травм, проживає їх, робить це з гідністю, а не з позиції жертви. Досягти цього можна через розбудову просторів визнання травми. У таких просторах травми та спогадам про неї є місце, травмівні наративи мають право на існування і відтак мають шанси на опрацювання. Йдеться про взаємодію “травмочутливого дискурсу” та “дискурсу зростання”, який усі ми покликані творити, якщо хочемо вирватися із замкненого кола травми та її наслідків.

Із практичних кроків, які варто робити на різних щаблях суспільства (від малих громад до держави в цілому), варто виділити такі:

- Розбудова просторів визнання травми. Йдеться про місця (не лише фізичні, але й віртуальні), де індивідуальному і суспільному досвіду травми віддається належне. Прикладом такого простору є Музей Історії Голодомору з програмами для дорослих і для дітей. Подібних великих і малих місць пам'яті має бути багато, і тематика їх має створюватися у межах дискурсу зростання.

- Наративно-ментативне конструювання травмочутливого дискурсу та дискурсу зростання. Необхідним є поширення як історій травми, так і історій її подолання, історій зростання. Чутливий супровід збалансував би занурення у травму та перспективу зростання, із фасилітацією роздумів, винесення сенсу із досвіду.

Механізмами, що сприяють зростанню, є психотерапевтичні інтервенції (Zoellner, & Maercker, 2006). Адже в результаті терапевтичної роботи не лише опрацьовуються спогади про травму, але й глибоко переосмислюється картина світу (уявлення про його безпечність, про короткочасність життя, про цінування близьких).

Психотерапевтам слід пам'ятати, що (Calhoun, & Tedeschi, 1999):

- зростання після травми походить не з травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби із подіями та їх наслідками, із осмислення того, що сталося;

- важливо усвідомлювати свій потенціал до зростання і не думати, що зростання має обов'язково статися, або що його відсутність є наслідком неспроможності людини застосувати щось зі свого досвіду;

- не варто “призначати” своїм пацієнтам “зростання”, змушувати їх думати, що вони зобов'язані до зростання;

- доцільно уважно слухати і спостерігати за зростанням, і щойно воно з'являється, – приділяти йому увагу.

- працюючи з перспективи “хвороби”, можна легко пропустити зростання, не звернувши увагу на позитивні зміни у житті клієнта;

- помітивши натяк на позитивні зміни, слід відразу емпатійно віддзеркалити їх клієнту, і це допоможе йому у пошуках інших позитивних змін;

- вітати розмови про позитивні зміни так само, як і про негативні.

Цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню пропонує С. Джозеф (Joseph, 2013), який розробив так звану модель процвітання. Основні її елементи такі:

- інвентаризація: переконатися, що клієнт у безпеці й допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом, приміром, за допомогою технік експозиції;
- збір “врожаю” надій: стимулювати надію на майбутнє, наприклад, через надихаючі історії людей, які пройшли через схожі ситуації;
- ре-авторизація: переписати свій досвід через створення нових історій, техніки експресивного письма, щоб віднайти перспективи;
- ідентифікація змін: відстежувати посттравматичне зростання, наприклад, за допомогою шкал та опитувальників;
- ціннісні зміни: розвивати впевненість у нових пріоритетах;
- дієві прояви змін: активно шукати способи перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ, приміром, через складання тижневих планів конкретних дій.

Досягненню стану психологічного благополуччя після переживання травми сприяють:

- 1) здатність переосмислювати травматичні переживання;
- 2) досягнення внутрішньої автономії;
- 3) здатність приймати і надавати допомогу;
- 4) підвищення продуктивності, самоефективності;
- 5) активізація креативності і відповідальності у ставленні до власного життя (Титаренко, 2018).

Отже, соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання є підтримкою досвіду позитивних змін, які виникають у результаті переживання травм особистістю та суспільством. Вимірами цих позитивних змін є стосунки, погляд на себе та життєва філософія. Центральним елементом супровідної фасилітації є фокусування на сильних сторонах особистості, її ресурсах, на здатності адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін.

Базовими принципами фасилітації посттравматичного зростання є: а) принцип врахування характеристик травми, особи та середовища, в якому особа перебуває; б) наративно-ментативний принцип, який передбачає як наративізацію травматичного досвіду, редагування травматичних спогадів, так і опрацювання загалом усіх життєвих наративів; в) принцип розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає у особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи.

Також слід враховувати можливості посттравматичного зростання на рівні суспільства (від малих громад до держави в цілому). Для його фасилітації корисними вдаються стратегія розбудови просторів визнання травми та стратегія наративно-ментативного конструювання травмоутливого дискурсу та дискурсу зростання.

4.2. Принципи і практики дискурсивної фасилітації посттравматичного зростання.

Посередником у соціальному конструюванні життєвого світу особистості є мова. Теза про центральну роль мови у соціальному конструюванні світу проходить червоною ниткою крізь концепції К. Джерджена (способи опису і пояснення світу як наслідки соціальної взаємодії, опосередкованої мовою), Т. М. Титаренко (пріоритетність лінгвістичної реальності при аналізі особистості), П. Бергера, Т. Лукмана (мова як основа культурних систем) тощо.

Відтак, мова має сенс не просто як лінгвістичний феномен, а у своїй єдності з життям, зануреністю у життя, присвоєністю людиною. Для позначення саме такої мови доцільним є використання поняття “дискурс”, яке вперше почало вживатися в 50-х роках ХХ ст. Е. Бенвеністом та З. Харрісом. Сучасна теорія дискурсу визнає його конститутивну роль у формуванні як індивідуального життєвого світу людини, так і соціального світу в цілому.

Дискурсивну фасилітацію посттравматичного зростання можна розуміти як підтримку дискурсивними засобами досвіду позитивних змін, які виникають у результаті переживання травм особистістю та суспільством.

Принципи дискурсивної фасилітації вперше були розроблені для роботи із мотиваційним дискурсом особистості (Климчук, 2015). Наразі ж вони наводяться із адаптацією до теми зростання.

Принципи методологічного рівня – стосуються базових засад, філософського-психологічного підґрунтя дискурсивної фасилітації.

1. Лінгвістичний принцип. Полягає у розумінні мови як основи конструювання життєвого світу особистості та його мотиваційного виміру зокрема. Увага до мовних актів, до способів й індивідуальних правил творення конструкцій відкриває перед фахівцем можливість доступу до практик конструювання дискурсів особистості, тематики дискурсу та сутності проблеми. Разом із тим, розуміння лінгвістичної природи дійсності відкриває можливість фасилітації змін через зміну мови, через її збагачення, ускладнення зв'язків між мовними одиницями, знайомство із новими мовними одиницями тощо.

2. Принцип соціального конструювання. Полягає у розумінні дійсності як пізнаної реальності, коли пізнання та його результат зумовлені інтеракційними процесами. Стосунки між людьми, взаємодія, спілкування є джерелами психічного життя людини. Домінуючою формою причинності є соціальна, а відтак – стосунки між фахівцем та його клієнтом є також джерелом нового конструювання дійсності, і зміни, які відбуваються в особистості – це передусім зміни у тому, як вона конструює свою дійсність у результаті фасилітаційного процесу.

3. Трансформаційно-дискурсивний принцип. Відображує розуміння того, що дискурси змінюються; трансформації дискурсів відбуваються у напрямках тематичних, структурних та кількісних змін. Глобальним джерелом цих трансформації є інтеракційні процеси, а підтримує їх

фасилітуюче середовище, у якому нові елементи дискурсу легко легітимізуються.

Принципи методичного рівня стосуються реалізації методологічних принципів у практиці психологічної допомоги, супроводу та є опорою для розробки конкретних методик і технік.

1. Фасилітативний принцип. Акцентує зусилля психолога не на зміні дискурсів, не на їх “корекції” або спрямуванні дискурсивних трансформацій у певному наперед визначеному напрямку, а передусім на створенні умов, за яких у просторі стосунків можливе зняття бар’єрів та перешкод для трансформацій. Це сприяє створенню дискурсу безоцінкового безумовного прийняття, емпатії та конгруентності. При дотриманні фасилітативного принципу психолог визнає за особистістю право вирішувати, у якому напрямку їй потрібні зміни. Він визнає також і те, що особистість може бути самоорганізованою системою, якій подекуди треба не стільки допомога, скільки умови для самозмін.

2. Інтеграційний принцип. Полягає у розумінні того, що незважаючи на різні джерела конструювання та пояснювальні моделі, методично різні напрямки психологічної допомоги є досить близькими і взаємодоповнювальними, оскільки у кожному випадку у центрі їх уваги є один і той же предмет – психіка. Відтак, відкривається можливість системного поєднання різних технік і методик.

3. Вчинковий принцип. Має своїм джерелом розуміння ролі вчинку та практики у процесах конструювання життєвого світу особистості. Вчинок (за В. Роменцем) є полюсом, який відповідає за вихід за межі практик, за межі звичаєвості, і вчинення того, що перебуває поза домінуючим наративом. Вчинок дозволяє запустити механізми трансформації дискурсу через недискурсивну реальність. Досягти змін і суттєвих трансформацій без Вчинку – дуже складний і довгий процес, і наразі – навряд чи можливий, оскільки будь-які дискурсивні зміни мають пройти верифікацію як соціокультурною дискурсивною дійсністю, так і недискурсивною реальністю. І вчинковий принцип наголошує на цій можливості.

4. Інтеракційний принцип. Наголошує на важливості для трансформацій дискурсів і для підтримки досягнутих змін соціального середовища, у якому перебуває особистість. Інтеракційні мережі, до яких залучена людина, продукують дискурси, які можуть дисонувати із трансформаціями, або навпаки – перебувати у консонансі. І в першому, і в другому випадку роль інтеракційного простору особистості слід враховувати й або допомагати здобувати уміння опиратися домінуючому дискурсу, або спиратися на нього у процесі змін.

Відповідно до виокремлених принципів наведемо описи відповідних практик, акцентуючи увагу на їх сутності, завданнях та прикладах.

Дискурсивне дистанціювання. Завдання цієї техніки полягає у створенні можливостей як для особи, так і для психолога, дистанціюватися від клієнтського дисфункційного дискурсу, спробувавши “прочитати” його ззовні, із різних точок зору.

Для цього фахівець використовує активне слухання та уточнюючі запитання “Що це для вас означає? Як ви це розумієте? Якби це була проблема іншої людини, що б ви про неї сказали?”. Варіація цієї техніки – “психодраматичне дзеркало”, в якому клієнт та фахівець міняються ролями, і фахівець повторює слова клієнта, а той – спостерігає. За рахунок отримання відповідей та розширення рефлексивності особи створюється своєрідна дистанція між нею та її дискурсом. Також ця техніка – підготовчий етап до трансдискурсивного позиціонування.

Збагачення словника. Завданням цієї техніки є розширення мовного репертуару особи, яка бере участь у фасилітаційному процесі. Це необхідна умова розвитку психологічної грамотності, одним із вимірів якої є уміння говорити про свої думки, почуття, переживання, інші стани. Адже не маючи у своєму словниковому запасі слів для позначення змістів свідомості, особистість не може їх відрефлексувати, збагнути і оприятити – вони не є для неї дійсністю і перебувають поза межами її життєвого світу. Збагачення присутнє уже у попередніх техніках. На цьому кроці кожна із тем стає предметом обговорення та пояснення. Створюються умови, за яких клієнт може позиціонувати себе у межах відповідної тематики, “приміряти” її на себе, і зберегти позицію або відмовитися від неї. У кожному випадку фіналом роботи є поява більшої кількості слів, більш глибоке їх розуміння й вбудовування у дискурс.

Рольова реконструкція дискурсу. Завданням техніки є залучення недискурсивних елементів до “прочитання” клієнтом свого дискурсу та зіставлення прочитаного тексту із текстами інших людей, у т. ч. і текстом фахівця; посилення ефекту такого “прочитання”; занурення фахівця у дискурс клієнта. Сутність техніки рольової реконструкції полягає у психодраматичній побудові “сцени” із життя клієнта, у якій той чи інший фрагмент дискурсу оприятнюється, і відбувається рольове програвання вчинків, діалогів, які відбувалися між учасниками певної ситуації. Завдяки побудові сцени, обмінам ролями та техніці “дзеркала” досягається максимально глибоке занурення у певний дискурс і його ситуаційна реконструкція.

Ментативні провокації. Завдання техніки – збагатити наративи клієнта ментативами і за рахунок цього допомогти вийти у вимір осмислення, розмірковування й у перспективі – вчинку. Адже ментативна форма дискурсу, власне, і сприяє трансформації на відміну від наративної, яка фіксує особистий досвід й інтегрує його у цілісну систему. Особі ставлять запитання: “Чому? Яким чином? За яких обставин? Який був у цьому сенс?” тощо відносно кожного наративного фрагменту, і всіляко заохочують робити це самостійно: у вигляді домашніх завдань, письмово, усно, у розмовах із іншими.

Тематичне збагачення. Тематичне збагачення є продовженням техніки збагачення словника у поєднанні із рольовою реконструкцією дискурсу. Завдання цієї техніки – поступове включення нових дискурсивних елементів (тем) у персональний дискурс; відстеження змін, які відбуваються в

особистості та посилення надії. Реалізація техніки передбачає кілька кроків: 1) вибір теми, що потребує збагачення; 2) психодраматичне привнесення нових тем у минуле; 3) вчинкові спроби реалізації нової теми у власному житті.

Трансдискурсивне позиціонування. При переміщенні особи у новий дискурс і поступовому знайомстві з ним відбувається поступове його вбудовування до власного дискурсу. Таке позиціонування дає змогу зайняти відносно персонального дискурсу нову свого роду “надпозицію”, прийняти з часом свідоме рішення щодо перебування у новому дискурсі. Помічними тут можуть стати: книги, фільми, фасилітаційні групи, нові референтні групи поза межами фасилітації.

Збагачення практик конструювання дискурсу. Завдання техніки – продовжити дискурсивне збагачення, але вже не у змістовий спосіб, а знайомлячись із новими практиками конструювання дискурсу. Наступний крок – тренування у спробах конструювання особистісних текстів по-іншому, із вживанням нових практик.

Переписування наративу та оновлення ментативів. Мета техніки – допомогти зробити перші кроки до фіксації змін, які відбулися у дискурсі особистості. Досягається ця мета завдяки спільній із особою роботі, спрямованій на огляд пройденого спільного шляху та створення історій: оновленого наративу на тему свого запиту та наративу про свій шлях у контексті участі у фасилітаційному процесі. Додатково пропонується повторно осмислити пройдений шлях, позначити винесені уроки, зроблені висновки та відмітити власні досягнення.

Контекст-конструювання. На етапі розширення системи цілей, джерелом якого є соціальна терапія, йдеться про спосіб зміни життя навколо себе, щоб проблема, з якої розпочалася робота, не виникала. Йдеться про зміну контексту власного життя, від мікро-кроків у околі власного психологічного простору, до макро-кроків, у околі родини, друзі, знайомих, незнайомих тощо. Так особистість стає агентом зміни дискурсів, які добре слугують і їй, і її оточенню. Детально розробляються рівні контекстів, плануються інтервенції, розробляються стратегії на випадок відсутності успіхів. Тривалість роботи залежить від бажання особи, від її ресурсів та масштабів як контекстів, так і змін. Як правило, лише перші кроки відбуваються за підтримки фахівця, після чого можливі періодичні зустрічі для обговорення результатів.

Наративна фіксація змін. Завдання техніки – завершити роботу й остаточно підбити підсумки, оглянуто досягнуті зміни. Перед останньою зустріччю особу просять написати історію свого життя і на сесії порівнюють її із тими історіями, які були озвучені на перших зустрічах.

Отже, дискурсивна фасилітація посттравматичного зростання є підтримкою дискурсивними засобами досвіду позитивних змін, які виникають у результаті переживання травм особистістю та суспільством. Низка методологічних та методичних принципів дозволяють ув’язати в цілісний підхід практики такої фасилітації, серед яких: дискурсивне

дистанціювання, збагачення словника, рольова реконструкція дискурсу, ментативні провокації, тематичне збагачення, трансдискурсивне позиціонування тощо.

Використання цих та інших практик у індивідуальній роботі із особою, яка пережила травмівну подію, вбудовування їх у вже існуючий методичний арсенал психолога, дозволяє фасилітувати посттравматичне зростання.

4.3. Підтримка посттравматичного зростання на робочому місці та в умовах пандемії COVID-19.

Наявний масив досліджень посттравматичного зростання на робочому місці можна розбити на три групи:

- дослідження посттравматичного зростання на роботі, прямо пов'язаній із травмами (поліція, військові, рятувальники тощо);
- дослідження у царині вторинної травматизації (вікарні травми) та вікарного посттравматичного зростання (психологи-травмотерапевти, інші фахівці, що працюють з травмами клієнтів/пацієнтів);
- дослідження посттравматичного зростання на звичайній роботі (Maitlis, 2020).

Зупинимося саме на зростанні, можливому на звичайній роботі після таких травм, як втрата цієї роботи, відмова у підвищенні, стосунки, що порушують особисті межі тощо. У осіб, які демонстрували посттравматичне зростання на звичайній роботі, було виявлено кілька цікавих наслідків:

- почуття натхнення при створенні можливості для працівників бути почутими керівництвом;
- зростання співчуття до пацієнтів (у лікарів);
- збагачення професійної ідентичності;
- більш глибоке розуміння себе;
- більша особистісна сила, впевненість, незалежність;
- задоволення від допомоги іншим;
- розвиток лідерських якостей.

Як відбувається процес посттравматичного зростання на робочому місці? Починається все із травми, яка руйнує звичну модель світу та порушує емоційну безпеку. В результаті з'являються дисрегуляції в думках та емоціях. Надалі розпочинається рекурентний цикл покращення емоційної регуляції та творення нових сенсів завдяки соціальній і професійній підтримці на робочому місці, підтримці спільноти, яка співчуває. У результаті виникає феномен посттравматичного зростання, наслідками якого є покращення добробуту, самопочуття, позитивні зміни, пов'язані з роботою (позитивна професійна ідентичність, кар'єрна проактивність та просоціальне лідерство).

Розглянемо практичні заходи для психологічного супроводу посттравматичного зростання на роботі.

І. Менеджмент дистресу та емоційна регуляція. Підтримуючий фактор – професійна підтримка.

Для особи корисно:

- бути відкритою до підтримки, яка може бути запропонована на роботі;
- шукати допомогу через формальні та неформальні канали в організації.

Організаціям важливо:

- приділяти увагу та час колегам, які страждають;
- будувати організаційну культуру, що підтримує працівників, які мають посттравматичні складнощі;
- налагоджувати процеси, за допомогою яких працівники, які страждають, можуть отримати фахову допомогу;
- цінувати та підтримувати колег та менеджерів, які виділяють час для підтримки працівників у стані дистресу.

II. Творення сенсів щодо досвіду, себе, майбутнього. Первинний чинник – це чутливе та підтримувальне товариство.

Для особи корисно:

- ділитися історіями з тими, кому вона довіряє; помічати, як вона їх розповідає та як змінюється із часом.

Організаціям важливо:

- слухати з емпатією та терпінням, коли працівник ділиться своїм новим досвідом творення сенсів;
- ідентифікувати нові усвідомлення працівника як позитивні зміни;
- розробляти ролі, які включають співчутливу спільноту;
- творити організаційні умови, які плекають довіру та психологічну безпеку.

Також важливим є підсилення уваги до добробуту працівників в часи пандемії та інших кризових подій. Подані нижче рекомендації є узагальненням настанов від низки міжнародних організацій (див. <https://npa-ua.org/materiali-po-covid19-dlya-psihologiv>).

COVID-19 спричинив чимало змін, в основному, руйнівних і спричинених різними факторами: прямими, як то переживання самої хвороби і її наслідків, та опосередкованими, як то наслідки локдаунів, економічні ефекти від втрати роботи, психологічні наслідки переходу на дистанційні форми праці, загальна ситуація невизначеності. Усі ці наслідки будуть досліджуватися, і досліджуються вже, і в низці публікацій можна ознайомитися з попередніми результатами досліджень короткотермінових наслідків пандемії.

Спостерігається зростання різноманітних страхів, постійної тривоги, почуттів фрустрації та нудьги, самотності, змін у стилі життя та складнощів адаптації, зростання кількості психічних розладів серед населення, погіршення стану тих, хто вже мав психічний розлад (Serafini et al., 2020; Saladino et al., 2020).

В час пандемії, в кризові часи, в періоди роботи понаднормово, в ситуаціях небезпеки працівники можуть переживати такі стани:

- робота на “автопілоті”, в режимі “повної швидкості” та нехтування правилами безпеки;
- періоди виснаження, перевтоми, роздратованості, пригнічення та втрати працездатності;
- почуття образи та думки про те, що їх не цінують;
- відстороненість від роботи, втрата працездатності та мотивації, почуття власного безсилля;
- бажання вжити непродуктивні стратегії долаття стресу – алкоголь, тютюн, обмеження сну тощо;
- почуття провини, думки про те, що “треба було зробити по-іншому”;
- інші дискомфортні відчуття чи переживання, які турбують.

Найдієвіші супроводжувальні профілактичні засоби часто є на перший погляд найпростішими. Втім, ефект виникає лише якщо їх дотримуватися і впроваджувати у щоденне життя. Отже, важливо рекомендувати своїм працівникам наступне.

1. Дбати про фізичну безпеку та фізичний стан. Засоби індивідуального захисту мають бути під рукою. Важливо мати постійний доступ до їжі та пиття, не бути голодними та спраглими. Слід організувати для всіх “безпечний простір” – місце і час, закриті від клієнтів, пацієнтів тощо, де працівники можуть хоча б трішки побути на самоті або з колегами. Важливо дотримуватися норм сну, а якщо не вдається – ловити моменти хоча б короткого сну вдень. Рекомендовано і щоденну фізичну активність – ранкову зарядку, прогулянку на роботу чи після неї тощо. Слід шукати можливості для збалансування роботи та відпочинку.

2. Дбати про психологічні ресурси. Передусім, ділитися своїми почуттями та переживаннями. Важливо, щоб працівники давали собі дозвіл на пригнічення, стрес, тривогу – це цілком ОК бути не ОК у такій ситуації.

3. Підтримувати турботу працівників про власні межі. Встановити правила комунікації: час для телефонних перемовин та час, коли людина не може спілкуватися, час відповіді на неприйнятні телефонні виклики, час дистанційних запитів, алгоритм робити у випадку раптового погіршення стану та неможливості отримати допомогу.

4. Дбати про соціальні ресурси. Підтримувати спілкування із друзями, рідними та близькими, позаробочі контакти з колегами.

5. Шукати свою “місію”, щось важливе, що людина має зробити у своєму житті.

6. Звертатися за допомогою та рекомендувати отримувати допомогу.

Коли колеги переживають непрості часи, важливо, підтримуючи їх, підтримувати і себе, адже стосунки – мабуть найцінніший із наявних ресурсів.

Взаємний психологічний супровід передбачає такі вміння:

- *Спостерігати і слухати.* Ваші колеги, як і ви, мабуть, часто приховують свої стани, щоб не видатися слабкими. Спостерігайте за ними –

за проявами перевтоми, роздратованості, пригніченості, іншою нетиповою поведінкою.

- *Реагувати*. Перше, що можна зробити – це проявити знаки уваги і підтримки – чашка чаю, пропозиція підмінити чи допомогти, нагадування про важливість перерв та прийомів їжі.

- *Розмовляти*. Ініціюйте розмову, вислуховуйте та обговорюйте складнощі. Скажіть, що інколи від спілкування стає легше. У разі відмови – лишіть “двері відчиненими”.

- *Скеровувати до ресурсів*. Поділіться вже знайомими вам стратегіями, запропонуйте обговорити, що з цього колега може використати. У разі кризового стану – скеровуйте на “гарячі лінії”.

- *Виділяти час* для оцінки того, як особу чи організацію зачепила пандемія, як формується образ “нової нормальності”.

- *Ідентифікувати рольові моделі* (особи чи організації), які проросли крізь негаразди.

- *Дивитися на пандемію як на каталізатор змін*, не лише у контексті травми із відповідними наслідками, а й у контексті можливостей для покращення ситуації, особистісного зростання.

- *Оцінювати, як цей досвід сприятиме поєднанню особи чи організації із людством і суспільством*, забезпечувати щирість і плекати альтруїстичні рішення (Olson et al., 2020).

Отже, нові можливості для фасилітації посттравматичного зростання розкриваються, якщо врахувати організаційний контекст. Зважаючи на час, який проводить людина на роботі, та кількість працюючих осіб – це дуже зручне місце для впровадження практик турботи про психологічний добробут людини та підтримку зростання після травматичних подій. Відповідні стратегії роблять дієвішим соціально-психологічний супровід на робочому місці.

У часі пандемії COVID-19, коли кількість травм зростає, а можливості отримати допомогу і підтримку зменшуються, супроводжувальний підхід, який взаємодіє з професійною діяльністю людини, є особливо актуальним.

Висновки до розділу 4.

Виснажливий досвід переживання травми провокує значне погіршення якості життя та психічного здоров'я особи, а саме стресові, депресивні, тривожні та інші розлади. Руйнування довіри до світу провокує каскад наслідків для самої людини і для її оточення – самотність, втрату значущих стосунків тощо. Втім, феномен посттравматичного зростання дає надію на те, що після травми можливим є не лише повернення на попередній рівень якості життя, але й рух далі – до подальшого зростання, розвитку, оновлення особистості.

Соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання, як підтримка досвіду позитивних змін, що виникають внаслідок переживання травм, дає змогу підсилити особистість та суспільство, допомогти рухатися

до кращого життя, багатшої життєвої філософії. Для фасилітації зростання суспільства корисними є стратегія розбудови просторів визнання травми та стратегія наративно-ментативного конструювання травмоутливого дискурсу та дискурсу зростання.

Методологічно супровід реалізується завдяки впровадженню принципів фасилітації посттравматичного зростання: принципу врахування характеристик травми, особи та середовища, в якому особа перебуває; наративно-ментативного принципу, який передбачає як наративізацію травмівного досвіду, редагування травматичних спогадів, так і опрацювання загалом усіх життєвих наративів; принципу розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає у особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи.

Технологічно реалізація дискурсивної фасилітації посттравматичного зростання є підтримкою дискурсивними засобами досвіду позитивних змін, які виникають внаслідок травматизації. Ефективними є такі практики фасилітації, як дискурсивне дистанціювання, збагачення словника, рольова реконструкція дискурсу, ментативні провокації, тематичне збагачення, трансдискурсивне позиціонування тощо.

Нові можливості для фасилітації посттравматичного зростання розкриваються, якщо врахувати організаційний контекст, а саме впровадження практик турботи про психологічний добробут людини та підтримку зростання після травмівних подій. Відповідні стратегії роблять дієвішим соціально-психологічний супровід на робочому місці.

Розділ 5

Соціально-психологічний супровід ветеранів АТО/ООС та волонтерів під час переходу від війни до миру

(Б. П. Лазоренко)

5.1. Міжнародний та вітчизняний досвід соціально-психологічного супроводу ветеранів та волонтерів у переході від війни до миру.

Досвід країн, які пережили війни та широкомасштабні заходи щодо реадaptaції комбатантів до умов мирного життя, свідчить про тривалі наслідки цих подій. Йдеться про опрацювання “в’єтнамського синдрому” американським суспільством, “афганського синдрому” у країнах колишнього Радянського Союзу, подолання наслідків воєнних дій у республіках колишньої Югославії. Забезпечення належної ефективності соціально-психологічного супроводу українських ветеранів, волонтерів і членів їхніх сімей, найімовірніше, буде актуальним ще довгі роки. Тому необхідність вдосконалення практичних заходів соціально-психологічного супроводу різних категорій населення постає нагальним завданням.

Соціально-психологічний супровід українських ветеранів відбувається в умовах гібридної війни, агресії з боку держави, яка сприймалася раніше як дружня, з багатьма громадянами якої українці мають родинні стосунки. Крім того, реалізація соціально-психологічного супроводу ускладнюється впливом пандемії COVID-19.

Після активної участі у воєнних діях значна частина ветеранів і волонтерів відновила і активно включилась в розбудову українського громадянського суспільства в умовах миру. Проте внаслідок загибелі побратимів і зустрічі з імовірністю власної смерті інша їх частина отримала значні фізичні та психологічні травми, які спричинили деформації особистості, актуалізацію внутрішніх конфліктів, посттравматичні стресові стани, викривлення адаптивності. У таких осіб порушилася психологічна саморегуляція і поведінка, що позначилося на родинному і соціальному функціонуванні. Їх можна віднести до проблемних особистостей, які не в змозі самотійно відновити власну цілісність і повернутись до звичайного життя. Тому необхідною є фахова допомога, що передбачає більше часу і зусиль для відновлення благополуччя такої особистості з урахуванням дії чинників хвилеподібного поширення COVID-19, які ускладнюють цей процес.

Незважаючи на численні зусилля фахівців і волонтерів, система соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів та інших громадян України потребує вдосконалення, відповідних наукових досліджень, специфікації відносно різних груп постраждалих. Оскільки ветерани, волонтери та їхні близькі мають схожі деформації особистості, спільні цінності, цілі і системні завдання щодо їхньої соціальної реадaptaції, їх можна об’єднати в одну групу соціально-психологічного супроводу.

Для забезпечення ефективності супроводу важливо спиратись на відповідний зарубіжний і вітчизняний досвід. Дослідженню соціально-психологічного супроводу адаптації ветеранів до умов мирного життя присвячено численні зарубіжні публікації і у меншій мірі – вітчизняні. Особливо мало таких досліджень щодо реадaptaції волонтерів, оскільки їхня участь у спротиві військовій агресії є специфічним феноменом російсько-української гібридної війни. Доцільно звернути увагу на британські дослідження, які вказують на необхідність врахування у супроводі ветеранів інституціональної культури військовослужбовців, що значно відрізняється від цивільного населення, а тому доречним видається застосування принципу командотворення (Farrand et al., 2019). Американський досвід також засвідчує, що для підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу важливими є структурованість поведінки, вміння керувати часом, командний менталітет, а усі ці навички ветерани набували при виконанні військових завдань. При соціально-психологічному супроводі важливо спиратись і на переживання спорідненості й належності до єдиної спільноти, набуте ветеранами при подоланні військових проблемних ситуацій (Kranke, Floersch, & Dobalian, 2019).

В умовах гібридної війни в Україні мир також набуває гібридного характеру. Під гібридністю в цьому контексті ми розуміємо неоднозначність, певну невизначеність ставлення керівництва країни і певних груп суспільства до країни-агресора, одночасність знаходження у військовому протистоянні і, разом з тим, часткове продовження торгівельних та інших стосунків із країною-агресором, поступки у різних сферах відносин, толерантне ставлення до колабораціоністських ініціатив певних політиків та підконтрольних їм ЗМІ (Віталій Портников 13 січня 2018, 23:50 Україна і “гібридний мир” Путіна як пастка Кремля. <https://www.radiosvoboda.org/a/28973563.html>). Така гібридність зумовлює неоднозначне ставлення до ветеранів з боку окремих “миролюбних” громадян на кшталт “ми вас туди не посилали”. У відповідь спостерігається обурення та образа захисників і патріотів України, що негативно позначається на перебігу супроводу.

Важливим щодо адаптації ветеранів до життя в умовах гібридного миру є досвід миротворчих зусиль, які здійснювались в колишній Югославії. Розвиток мирного процесу досягався завдяки соціальній реадaptaції ветеранів до звичайного життя завдяки допомозі громади, забезпеченню їх роботою. Ветеран і його сім'я могли відчувати себе частиною громади і суспільства. Таким шляхом було попереджено невдоволення ветеранів, які могли б вирішувати свої проблеми за допомогою зброї (Baraldi, 2017). Зарубіжні дослідники зазначають необхідність поєднання знань та практик забезпечення психічного здоров'я і миротворчої діяльності у подоланні конфліктів. Обидва напрями мають спільно досягати цілей сталого соціального перетворення в постконфліктних суспільствах. Наголошується на необхідності брати до уваги культурні, гендерні та інші аспекти проблеми,

не обмежуватись вузьким розумінням психотравматизації, враховувати передачу травм між поколіннями (Tankink et al., 2017).

Ветерани мають значний соціальний капітал, який вони здобули під час військової служби. Досвід командотворення може сприяти підвищенню ефективності функціонування певних соціальних організацій. Досвід ветеранів може стати у нагоді при створенні ефективних команд у сфері власного бізнесу (Team-Building Advice From the Veterans, 2018). Аналогічним чином ми у своїй практичній діяльності спираємось на військовий досвід ветеранів для його застосування у підвищенні ефективності супроводу та покращенні показників їх психологічного благополуччя.

Важливо використовувати методику “рівний – рівному” у забезпеченні психологічного благополуччя ветеранів у цивільному житті. Із числа ветеранів рекомендується готувати більш підготовлених радників – своєрідних фасилітаторів співпраці рівних, які б мали відповідний досвід успішного переживання таких складних проблем, як опанування посттравматичних станів, наркозалежної та суїцидальної поведінки, надавати необхідну допомогу тим, хто її потребує, з позиції “того, хто там був” (Money et al., 2011).

Цікавий досвід використання методики “рівний – рівному” напрацьовано американськими колегами у сфері реадaptaції молодих ветеранів до навчання у коледжах різних штатів країни. Розроблена програма-порадник для ветеранів, що вступають до коледжів, яка поєднує ветеранів-вступників з успішними однолітками ветеранами-студентами. Останні виконують функції радників (peer advisors) при забезпеченні допомоги у будь-яких проблемах, з якими вони стикаються в житті коледжу чи поза ним. Запущена веб-платформа включає онлайнві навчальні модулі для нових радників і додаток, що дає змогу відстежувати роботу, яку виконують вступники (Peer Advisors, 2019). Такий досвід може бути корисним і для наших ветеранів.

У вітчизняному досвіді також є вагомі надбання. Перш за все, зазначимо доробок Т. М. Титаренко (2020), яка, спираючись на власну теорію посттравматичного життєтворення, розробила ґрунтовну концепцію соціально-психологічного супроводу комбатантів. (див. розділи Т. М. Титаренко у посібнику). Також колективом вітчизняних авторів (В. В. Горбунова, А. Б. Карачевський, В. О. Климчук, Г. С. Нетлюх, О. І. Романчук) розроблено стратегію соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів АТО на базі когнітивно-поведінкової моделі. У посібнику автори, спираючись на ідеї посттравматичного зростання, розвитку стресостійкості, пропонують ґрунтовну програму підтримки з рекомендаціями для ведучих груп щодо мотиваційних інтервенцій для ветеранів, стилю й форми роботи, тривалості та частоти занять тощо.

Важливим також є концептуальний доробок М. С. Дворник щодо забезпечення психологічного благополуччя особистості при її переході від війни до миру. Зважаючи на широке розповсюдження у сучасному світі

електронних засобів, їх особливу значущість в умовах карантинних обмежень, авторка, спираючись на існуючі аналоги, пропонує застосовувати насамперед засоби дистанційної психоедукації (<https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2760>).

Привертає увагу програма супроводу, розроблена фахівцями Києво-Могилянської академії у межах діяльності Центру психосоціальної реабілітації, створеного за допомогою міжнародних організацій та підтримана Київською міською адміністрацією. Програма відповідає світовим стандартам та базується на ефективних практиках, зокрема досвіді “Ізраїльської коаліції травми”, стандартах ВООЗ та ЮНІСЕФ.

Досить широко у вітчизняних концепціях соціально-психологічного супроводу ветеранів опрацьована методика “рівний – рівному”. Вона використовується в реадaptaції ветеранів до умов мирного життя в багатьох програмах та проектах, які здійснюються державними та громадськими організаціями у роботі із ветеранами в Україні. Як правило, найбільшу успішність ця методика виявляє у групових тренінгах та при проведенні груп взаємодопомоги (Соціальна адаптація ветеранів за принципом “рівний – рівному”, Громадська організація “Побратими”, pobratymy.org.ua).

Успішність вітчизняного соціально-психологічного супроводу ветеранів і волонтерів зазвичай зумовлюється кооперацією різних організацій. Також робиться акцент на необхідності більш широко і систематично залучати у проекти реадaptaції ветеранів до умов мирного життя власне самі ветеранські організації (Військовий психолог Тетяна Марініна: Ветерани не повинні почуватися обділеними, <https://bitly.su/sS7At6qH>).

Соціально-психологічний супровід є важливим аспектом загальної системи державного супроводу ветеранів, волонтерів та членів їхніх родин, тому вважаємо за потрібне звернути увагу його організаторів на інші ресурсні організації, які можуть стати зацікавленими партнерами у вирішенні проблем цільової аудиторії. За рахунок взаємодії із цими організаціями посилюватиметься ефективність соціально-психологічного супроводу.

За набутим досвідом спільної роботи з різними організаціями у м. Чернігові та області, до системи супроводу ветеранів АТО/ООС та волонтерів доцільно залучати різнофункціональні державні установи, громадські та комерційні організації. Серед державних організацій показав свою ефективність Чернігівський міський та обласний департаменти Міністерства у справах ветеранів та відповідні державні центри Міністерства, які безпосередньо опікуються ветеранами.

Наукову та навчальну структуру супроводу в нашому досвіді складали кафедра організації соціально-психологічної допомоги населенню, кафедра соціальної роботи Чернігівського національного технологічного університету (ЧНТУ) та інші заклади освіти. На базі кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню ЧНТУ з 2017 функціонує “Школа соціально-психологічної допомоги”, організована спільно з лабораторією соціальної психології особистості ІСПП НАПН України і такими

громадськими організаціями, як “Епоха свідомості”, “Кримська громада”, “Родина воїнів”, “Єдиний волонтерський центр”. Також за цей період пройшли навчання на кафедрі та отримали ступені магістрів та бакалаврів чотири волонтерки.

На базі кафедри соціальної роботи ЧНТУ виконується спільний міжнародний проєкт “Норвегія-Україна” для ветеранів АТО/ООС, військовослужбовців та членів їхніх родин за програмою “WEB технології та англійська мова в бізнесі”. На базі цього проєкту було успішно проведено спільний тренінг для ветеранів, волонтерів, членів їхніх родин “Психотехнології само- та взаємодопомоги ветеранів АТО/ООС та членів їхніх родин в опрацюванні посттравматичних стресових станів в умовах гібридних війни та миру”.

Для забезпечення ефективності проєктів соціально-психологічного супроводу ветеранів, як справедливо зазначає Т. М. Титаренко, важливо реалізувати принцип комплексності його здійснення. Це стосується поєднання різних напрямів задоволення потреб ветеранів і забезпечення комплексної взаємодії різних організацій, визначення їхніх ресурсів і умов, за яких цими ресурсами можна скористатись. Для цього необхідно з’ясувати наявність організацій, які можуть здійснювати відповідні функції.

З організаційної точки зору, проєкти соціально-психологічного супроводу доцільно засновувати на спільних угодах із зацікавленими організаціями про творче співробітництво, яке має на меті надання ресурсів для користувачів, їх переадресацію, обмін досвідом, проведення спільних заходів.

З наших досліджень, досвіду та з точки зору концепції соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин випливає, що до смислового, суб’єктного ядра системи такої допомоги належать команда ветеранів та волонтерів-лідерів, фахові практичні психологи, психологи-дослідники та викладачі. Саме вони забезпечують смислову концептуалізацію, гармонізацію і взаємодію основних структурних компонентів допомоги, переадресацію у разі необхідності її користувачів до інших учасників супроводу, які мають необхідні ресурси.

5.2. Чинники, ресурси і умови соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів, членів їхніх родин в умовах переходу до мирного життя.

Сенс реадaptaції учасників супроводу в умовах гібридних війни і миру полягає у забезпеченні психологічного повернення ветеранів і членів їх родин зі стану війни і переорієнтації їхніх особистостей на адекватне включення в мирну розбудову українського суспільства. Таке повернення стає можливим через прийняття власних негативних станів у контексті парадоксальної інтенції не як ворожих собі станів, а як адекватних захисних реакцій із вдячністю і повагою, без наміру їх позбутись. Також ідеться про гармонізацію внутрішніх конфліктів, прийняття відповідальності за своє

життя, за благополуччя своїх побратимів, в тому числі благополуччя родин загиблих.

Однак в залежності від ускладнення обставин, актуалізації ворожої агресії застійний гібридний стан війни і миру може перейти в гостру фазу, коли виникне необхідність включення ветеранів і волонтерів (в міру їх можливостей) у військове протистояння з агресором. Зважаючи на вірогідність такого сценарію, соціально-психологічний супровід має орієнтуватися і на формування готовності повернення до військової служби ветеранів і, відповідно, готовності до цього волонтерів, а також їхніх родин. Це передбачає формування психологічної гнучкості у життєвій орієнтації особистості, ефективного переключення з однієї стратегії (готовності до мирної праці) на іншу (готовності до військової служби та забезпечення надійності тилу). Відповідно, необхідним є оволодіння ветеранами, волонтерами і членами їхніх родин психотехнологіями саморегуляції, самодопомоги і взаємодопомоги, командної згуртованості щодо вдосконалення власної адаптивності до таких змін.

Важливою особливістю супроводу перш за все ветеранів-лідерів є допомога їм у набутті гнучкості у зміні домінант військового способу життя і мислення, поведінки як “боротьби за...”, “війни проти...”, “утримання фронту...”, “бути на передовій лінії зіткнення із ворогом...” на домінанту формування навичок мирного вирішення складних та конфліктних життєвих ситуацій, пошуки компромісів і консенсусів у неоднозначних та суперечливих обставинах, навичок прийняття життєвих рішень у ситуаціях невизначеності та непередбачуваності.

У зв'язку із цим виникає необхідність дослідження чинників гібридних війни і миру сучасного українського суспільства, які справляють як негативний, так і позитивний вплив на адаптивність і психологічне благополуччя ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин. Важливим є також з'ясування ресурсів та умов взаємодії із цими чинниками щодо підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу, засобів, що забезпечують пружність та гнучкість їхньої психіки щодо зміни особистих життєвих стратегій відповідно до можливих суспільних змін.

В процесі реалізації проєкту “Школа соціально-психологічної допомоги” нами було виявлено зовнішні та внутрішні чинники, які сприяють і заважають досягненню цілей проєкту, а також зовнішні та внутрішні ресурси забезпечення його оптимальності.

Під зовнішніми чинниками соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів, членів їхніх родин ми розуміємо суспільні та родинні події, які значуще впливають на стабільність, гармонійність їхнього психічного стану та загальне психологічне благополуччя. В якості внутрішніх чинників ми розглядаємо прояви психічної цілісності та пружності, стресостійкості, адекватності реагування особистості на зміни життєвих ситуацій та відповідні зміни психічних станів. Внутрішніми деструктивними чинниками можуть поставати ті чи інші порушення цілісності психіки – посттравматичні стресові стани і розлади, внутрішні

конфлікти, тривалі агресивні чи депресивні стани, стереотипні психологічні захисти та копінг-стратегії в опануванні складних життєвих обставин. До умов, що прискорюють або уповільнюють дію чинників, сприяють або заважають їх реалізації, ми відносимо ті чи інші життєві обставини, за яких відбувається дія чинників.

Визначити чинники, ресурси і умови соціально-психологічного супроводу допоміг аналіз сторінок груп ветеранських та волонтерських організацій у Facebook, сторінки, пости і коментарі ветеранів і волонтерів-блогерів, власний досвід спілкування з учасниками “Школи соціально-психологічної допомоги” у процесі соціально-психологічної допомоги їм в подоланні наслідків рецидивів посттравматичних станів і неадекватних спроб поліпшити психологічного благополуччя.

Також проаналізовано досвід колег-психологів, які працюють із ветеранами. Так, військовий психолог Т. Марініна (<https://bitly.su/sS7At6qH>) серед психологічної проблематики сьогодення зазначає “симптоми тривожності, соматизації, емоційне вигорання, які виникають на тлі нерозв’язаних соціально-економічних та інших питань, що постають перед діючими військовими та ветеранами, а також торкаються святого – їхніх родин”. На думку фахівця, загальною тенденцією є складнощі для багатьох ветеранів знайти роботу, їм радять із резюме вилучати фразу “учасник бойових дій”. Тому немало ветеранів почуваються кинутими суспільством, яке вони захищали.

Нашу увагу привернули такі сторінки всеукраїнських та регіональних ветеранських організацій, як “Спілка учасників, ветеранів, інвалідів АТО та бойових дій” (facebook.com/SUVIATOinfo), “Всеукраїнське об’єднання учасників бойових дій та волонтерів АТО” (facebook.com/groups/1588740028066268), “Спілка ветеранів АТО “Добровольць”” (facebook.com/ATODobrovolec), регіональні спілки ветеранів АТО, зокрема “Київської міської спілки ветеранів АТО” (facebook.com/veteranato).

Аналіз постів, повідомлень, коментарів ветеранів-учасників АТО/ООС та волонтерів показав, що зовнішніми провокативними чинниками є такі ключові слова як “зрада”, “сепари”, “бюрократична тяганина”, “зневага до ветеранів”, “змова”, “інформаційна війна” тощо.

Схожі чинники впливу на психологічний стан ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин та ефективність соціально-психологічного супроводу мають місце серед таких волонтерських всеукраїнських та регіональних організацій як “Повернись живим”, “Всеукраїнське об’єднання учасників бойових дій та волонтерів АТО”, “Українська жіноча варта”, “Всеукраїнське об’єднання “Патріот”” та інші.

Для унаочнення особистісних форм переживання ветеранами і волонтерами зовнішніх та внутрішніх деструктивних чинників, що впливають на їхнє психологічне благополуччя, наведемо декілька яскравих прозових та віршованих прикладів таких переживань.

“ПИТАННЯ: Чому на дембелі хочеться назад, в АТО?

– Я думав, що це тільки в мене так...

– Ні, Брате, то у всіх так.... Війна зве, тягне, манить... бо тут все простіше, чесніше... Тягне тим, що там тебе твої побратими розуміють, і ти їх також. Там тобі ніхто не каже: я тебе туди не посилав... Тягне, бо там простіше: є чорне та біле. А тут ворог в обличчя посміхається та руку тягне. А ти й не знаєш відразу, що він ворог. Бо там ти потрібен, а тут, на жаль, не дуже!

– Ми покоління, правнуки якого переповідатимуть: "мій прадідусь воював за незалежність моєї країни!". Це не тягне, це спосіб життя, це його зміст!

– 100%. Гражданка – це великий театр, де всі грають ролі та немає нічого справжнього....” (<https://bitly.su/Q0pmijT5>).

“Ми всі там померли... померли навіть ті, хто повернувся звідти... Ніхто із тих, хто воював "з душею", не стане колишнім. Повернулись абсолютно інші люди... Там все справжнє. Там спокійно. Ти знаєш, хто є хто й до багатьох виробляється безумовна повага... Повернувшись сюди, зі своїм, уже іншим поглядом на життя... і цінностями, чомусь починаєш помічати, що мерзотників більше... Через це руйнуються сім'ї, стосунки, друзі стають ворогами. Ні один психолог не примусить ветерана зрозуміти, що це правильно. Немає способу повернути людину в ілюзорний, набитий відвертою фальшивістю и дурістю світ після реальності. І не варто замилювати очі поняттям "своя правда". Так, ми там вмерли... Честь маю...”. (Литусенко, 2021, переклад з рос. Б. Лазоренко).

“ЛЮДИНА З ГРАНАТОЮ

(Володимир Прохнічу присвячується) [#Anatolyimatviychuk](#)

Ну от і все. Пробачте, побратими.

Терпець урвався. Нерви на межі.

Я хочу побалакати із тими,

Хто начебто свої, але... чужі!

Вони сидять в просторих кабінетах

На пагорбах печерських в тишині,

Вони не в бліндажах і не в наметах,

Не в сутінках АТО, не на війні.

Мене дістала ця братва пихата,

Яким моя земля не дорога –

В моїй долоні бойова граната,

А в серці – справедливості жага...

Не можу більше плакати щоночі,

За друзями, яких уже нема,

Я хочу подивитись в їхні очі,

Що в тих очах – чи світло, чи пітьма?

Забувши про останню обережність,

З гранати я висмикую чеку –

Я відсвяткую власну Незалежність,

Можливо, що востаннє на віку.

Ще моя гідність щось для мене значить.

Вона святіша за пусті слова...

А люди – зрозуміють і пробачать,

Чому моя війна іще трива...

4.08.2021” (Сила, 2021).

В цілому, серед *зовнішніх* чинників, які деструктивно впливають на соціально-психологічний супровід ветеранів та волонтерів, виокремлюємо такі:

- відсутність адекватної протидії збройній агресії Російської Федерації;
- недостатньо ефективна розбудова системи територіальної оборони;
- відсутність належного соціального захисту членів родин загиблих, поранених, військовополонених та тих, хто зник без вісті, учасників бойових дій та добровольців при відбитті збройної російської агресії;
- відсутність єдиної платформи розвитку ветеранського бізнесу та проєктів щодо працевлаштування ветеранів;
- наявність спротиву з боку внутрішніх колабораціоністів, який активісти ветеранського руху визначають як “маргінальну зраду” (Київська спілка ветеранів АТО, [/www.spilka.veteraniv.ato](http://www.spilka.veteraniv.ato));
- неадекватні дії влади у сфері вирішення проблем ветеранів, які не сприяють їхній реадaptaції та ресоціалізації;
- неефективність заходів влади у протидії поширення пандемії COVID-19 та її наслідків.

В опануванні деструктивного впливу зовнішніх чинників пропонуємо алгоритм, який опрацьовано нами під час психологічної реадaptaції ветеранів і відновлення їхнього психологічного благополуччя. Спочатку ми визначаємо почуття, емоцію, які викликала у нас та чи інша несприятлива зовнішня подія чи обставина (як правило, це негативне почуття злості, обурення, провини, ображеності, ненависті, тощо) і фізичне відчуття його локалізації в тілі (за наявності; зазвичай це голова, груди, живіт, плечі, спина). У подальшому спілкуємося зі своїми негативними почуттями, приймаємо і опрацьовуємо їх за відповідною технологією переживання негативних емоційних станів. Коли досягаємо внутрішнього спокою, рівноваги, можемо більш адекватно реагувати на саму ситуацію та планувати свої дії стосовно її вирішення.

Разом із тим, визначаємо зовнішні позаособистісні чинники успішності супроводу переходу ветеранів до мирного життя. За рівнем впливовості йдеться насамперед про допомогу побратимів, волонтерів, їх командну згуртованість. Також значуща роль належить родинній допомозі та допомозі громадських і державних організацій, відповідних соціальних служб.

Основними серед *внутрішніх* чинників збереження психологічного благополуччя ми виокремлюємо посилення групової ідентичності ветеранів і волонтерів, вдосконалення навичок гармонізації внутрішніх конфліктів, позитивну взаємодію із внутрішнім спротивом, суб’єктну особисту активність ветеранів, їх відповідальність перед загиблими побратимами та їх рідними, а також відповідальність перед своїми родинами за власне та їхнє благополуччя.

Щоб допомогти ветеранам і волонтерам усвідомити власну роль у досягненні психологічної цілісності, підвищенні психологічного благополуччя, більшої осмисленості свого життя для себе, своїх близьких і

зовнішнього оточення, ми використовуємо фасилітацію, мотиваційне консультування, елементи супервізії, заохочення, у певних випадках – спонукання. Водночас сприяємо розвитку самомотивації та відповідного мотивування побратимів та посестер на позитивне вирішення власних та суспільних смисложиттєвих завдань. На цих засадах ми намагаємось об'єднувати ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин у єдині команди на навчальних малих групах, вдосконалювати у їхньому середовищі навички взаємодопомоги за методиками “рівний – рівному”, опрацювання негативних емоційних станів, внутрішніх конфліктів, правильної взаємодії із внутрішнім спротивом.

Важливим особистісним чинником забезпечення успішності відновлення психологічного благополуччя у поверненні ветеранів до мирного життя є інтеграція субособистостей “воїна-захисника” і “миротворця-господаря” своєї родини, громади, країни, перш за все, серед лідерів ветеранів і волонтерів. Доцільно акцентувати увагу лідерів на персоналізації їх відповідальності за досягнення позитивних життєвих результатів побратимами, наснаження їх власним життєвим прикладом, особливо, спонукання до актуалізації суб'єктної життєздатності на відновлення психологічного благополуччя тих із них, хто потрапляє у тимчасові стани безпорадності, відчаю, залежностей та суїцидальних думок.

Щоб сприяти зміцненню психологічного благополуччя ветеранів, доцільним є належне пошановування живих ветеранів і вшанування пам'яті полеглих, державне та суспільне піклування про соціальний захист членів родин загиблих воїнів. Важливо спонукати ветеранів і волонтерів до активної участі як в організації таких заходів, так і в їх належній реалізації.

Для забезпечення успішності соціально-психологічного супроводу переходу ветеранів і волонтерів до умов мирного життя важливо визначити та актуалізувати індивідуально-психологічні та соціально-психологічні внутрішні і зовнішні ресурси опанування дії негативних чинників і забезпечення ефективності дії позитивних чинників.

Серед *внутрішніх індивідуально-психологічних ресурсів* особистості виокремлюємо психологічні можливості і здатності щодо переосмислення життєвих намірів і завдань, уміння та навички опановувати негативні стани та внутрішньоособистісні конфлікти, перш за все, конфлікт субособистостей “ворога” і “захисника”; здатності особистості до саморегуляції своїх психоемоційних станів за рахунок використання технологій самодопомоги. Розвиток та вдосконалення цих здатностей та навичок, перетворення їх у сталі практики забезпечує необхідну стабільність й цілісність психіки ветеранів і волонтерів.

Значущим *зовнішнім соціально-психологічним ресурсом* сталості психологічного благополуччя ветеранів і волонтерів є забезпечення їх командної згуртованості. Допмагає тенденція збереження сильних міжособистісних зв'язків, які склалися під час участі у бойових серед ветеранських і волонтерських спільнот. Особи, які були на війні неформальними лідерами, продовжують ними залишатися. Позитивні

результати, отримані лідерами, та їхній лідерський авторитет є вагомим ресурсом посилення ефективності соціально-психологічного супроводу членів їхніх спільнот.

Необхідною умовою збереження і розвитку досягнутого ветеранами і волонтерами психологічного благополуччя, а також профілактики рецидивів конфліктності щодо сім'ї і соціуму, є продовження заходів соціально-психологічного супроводу після завершення етапу ресоціалізації і адаптації до мирного життя. Особливо загострюється необхідність у такому етапі в умовах поширення в країні коронавірусної інфекції та запровадження карантинних обмежень.

Не менш важливою є і переорієнтація особистісних смислів та життєвих завдань на активну участь у громадській роботі, на суб'єктну, господарчу діяльність щодо забезпечення надійності тилу для фронтових захисників української держави.

Стимулом участі ветеранів у заходах супроводу є впровадження у життя таких законопроектів, направлених на зміцнення обороноздатності країни, як закон про зброю, про тимчасовий призов резервістів, про формування сил територіальної оборони. За таких умов актуалізується потреба забезпечення соціально психологічної готовності тих із них, хто в змозі за станом здоров'я повернутися на військову службу для зміцнення потенціалу захисту від ворога завдяки участі у формуваннях територіальної оборони.

5.3. Засоби соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів та членів їхніх родин в умовах переходу від війни до миру.

Актуалізація ресурсу командотворення у соціально-психологічному супроводі. Бути командою є важливою умовою забезпечення ефективності діяльності будь-якого цивільного чи військового колективу. У зв'язку із цим набуло поширення застосування технологій командотворення у цивільних колективах комерційних фірм, громадських організацій, де використовуються запозичення із військових практик.

Темі командотворення присвячена низка зарубіжних та вітчизняних досліджень. Зокрема, зарубіжними фахівцями розроблено посібник із проведення різноманітних воєнізованих ігор щодо забезпечення згуртованості груп як команд, розвитку командирських та командних умінь і навичок чіткого спілкування та довіри, якими можуть скористатись для навчання представники військових і цивільних організацій (All about team building, 2017).

Значну увагу командотворенню приділено вітчизняними дослідниками. Зокрема, розроблено соціально-психологічні технології управління військовими колективами (Грицевич та ін., 2018), опубліковано навчальний посібник, присвячений тренінгу формуванню команди (Сподар, ред., 2016). Звертаючи увагу на необхідність підвищення ефективності діяльності різних малих і великих організацій, представники громадського і комерційного секторів виділяють основні підходи, інструменти та стадії командотворення

(Дернаковский, 2021), розглядають типи команд, їх основні характеристики, фактори командотворення, субкультури команд (Команда и ее типы, 2021). Досвід у цій сфері може бути корисним при застосуванні психотехнологій командотворення у соціально-психологічному супроводі ветеранів і волонтерів.

Спільна служба, взаємовиручка і взаємодопомога в умовах виконання небезпечних бойових завдань формує у ветеранів побратимські зв'язки, а спільна участь у волонтерській діяльності відповідно формує посестринські зв'язки духовної спорідненості, аналогічні кривим родовим стосункам. Такі стосунки сприймалися як базово довірчі у реалізації життєвих завдань учасників проєкту “Школи соціально-психологічної допомоги”.

Для розвитку цих стосунків і підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу нами було розроблено та апробовано комплекс технологій командотворення. До його складу із численного загалу парних та групових психотехнологій ми включили “Штовханку”, “Підтримку”, “Протиборство”, “Потяг” і “Довіру”.

З метою дотримання правил безпеки при застосуванні цих технологій слід брати до уваги фізичні травми і поранення учасників. “Штовханка” передбачає, що учасники малої групи стають у коло так, щоб можна була взяти один одного під руки, а потім поперемінно притягувати до себе іншого учасника або відштовхувати його протягом кількох хвилин. Сенс вправи полягає у знятті внутрішнього напруження і відчуття єдності групи в цілому, незважаючи на певну розбалансованість дій учасників. У процесі невербальної взаємодії під час реалізації зазначеної технології рухи окремих учасників спонтанно синхронізуються і гармонізуються.

Технологія “Підтримка” полягає у тому, що учасники малої групи стають у коло, міцно взявши один одного під руки. У групі має бути парна кількість учасників і ведучий допомагає це забезпечити, при необхідності сам встає у коло учасників. Група розраховується на перший-другий номери. По команді ведучого групи перші номери піднімають ноги і ніби повисають на руках других, а другі їх підтримують. Через певний час, навпаки, перші підтримують других. Мета технології – дати можливість невербально відчувати взаємну надійність своїх товаришів – учасників групи.

“Протиборство” є парною технологією, яка передбачає, що учасники розбиваються на двійки, упираються руками один в одного і намагаються потіснити свого напарника з його місця. Технологія має на меті відкритись один одному у своїх проявах агресії, зняти надлишок збудження і агресивності, з одного боку, і відчувати і сприйняти силу свого партнера, – з іншого.

Вправа “Потяг” виконується у групі. Учасники стають у коло на невеликій відстані один від одного. Ведучий також встає в коло. По його команді учасники розвертаються праворуч і у повільному русі, імітуючи рух “потягу”, починають робити масажні рухи, розминаючи шию, плечі, спину і боки учасника попереду, орієнтуючись на дії ведучого. За кілька хвилин, по команді ведучого, “потяг” зупиняється і учасники розвертаються ліворуч і

аналогічним чином проводять “масаж” своєму колезі. Ця технологія допомагає членам малої групи краще відчувати один одного і зміцнити взаємну довіру. Також “Потяг” є діагностичною технологією, яка допомагає визначити основні тілесні стресогенні зони учасників, з одного боку, і здатність довіряти своїм колегам – з іншого.

Сутність технології “Довіра” полягає в тому, що по черзі члени малої групи стають спиною до інших учасників і мов би падають назад на руки своїх колег, які приймають того, хто падає. Це важлива технологія і для діагностики, і для формування довіри учасників малої групи один до одного. У разі виникнення у члена групи страху “впасти” на руки колег, учасники групи підтримки торкаються своїми руками плечей, тулуба, стегон свого товариша і дають йому можливість поступово ніби лягти на руки колег, відчувати своїм тілом їх руки як надійну опору. Після цього можна повторити вправу, утворивши маленький простір між руками і тулубом учасниками, аби він міг переконатися, що руки товаришів зовсім поряд.

Обрані технології забезпечують на невербальному інтуїтивному рівні відкритість учасників спецкурсу один одному і створюють необхідні умови для оптимізації їх глибинних станів довіри, підтримки, групової командної ідентифікації та сприяють засвоєнню цих технологій через власний досвід. Для більш глибокого засвоєння вказаних технологій важливо надавати можливість кожному учаснику побувати у ролях і керівника, і виконавця у малих групах під час навчання і у групах взаємодопомоги (Lazorenko, & Dubrovynsky, 2020).

Засоби розвитку суб’єктності учасників супроводу. Значну роль у забезпеченні ефективності супроводу відіграє актуалізація та розвиток суб’єктності лідерів серед ветеранів, волонтерів та інших представників концептуально-сміслового ядра системи супроводу.

Зазвичай у військовій субкультурі поширеним є розуміння комунікативної взаємодії командира і підлеглого як делегування відповідальності підлеглому за чітке виконання наказу. Разом із тим важливими є прояви власної суб’єктності, ініціативи підлеглих при виконанні бойових та інших завдань відповідно до конкретних ситуацій. Врахування цих комунікативних особливостей важливо у розвитку суб’єктності учасників соціально-психологічного супроводу та стосовно залучення ветеранів до таких проєктів через їхніх командирів та лідерів.

Важливим аспектом такого розвитку у забезпеченні ефективності супроводу є акцент на зміцнення самостійності, особистісної авторитетності, автономності й упевненості у собі учасників супроводу. Значною мірою це досягається завдяки вдосконаленню технологій самодопомоги. По мірі оволодіння учасниками супроводу технологій взаємодопомоги ведучий допомагає їм застосувати ці технології до себе за принципом: “Що я можу і успішно роблю для іншого, те я зможу зробити і для себе”. Перш за все, це стосується прийняття і переживання власних негативних емоційних станів. Надалі у поширенні суб’єктності своєрідно спрацьовують соціально-психологічні механізми ідентифікації та індукції: “Я такий же, як і ти. Те, що

добре робиш ти, зможу добре зробити і я”. Насамкінець акцентується увага учасників на їх відповідальності за власні стани, оскільки у них уже є знання і вміння досягнення успішних результатів: “Ти вмієш, ти можеш, ти відповідаєш за себе і свій стан”.

Варто зазначити, що навчальні тренінгові заняття важливі, але набуті уміння потребують багаторазового повторення та закріплення у навичках і повсякденних практиках. Саме для забезпечення такого закріплення передбачені домашні завдання, спрямовані на набуття навичок самодопомоги, і систематична участь у групах взаємодопомоги. Створення умов для таких повторень і закріплення набутих навичок у повсякденних практиках є важливими функціями як для розвитку й зміцнення суб’єктності супроводжуваних, так і для підвищення ефективності супроводу загалом.

Застосування методики парадоксальної інтенції. Методика парадоксальної інтенції була розроблена В. Франклом. У своїй сутності вона базується на психологічному механізмі парадоксальної реакції. У традиційних підходах до опрацювання негативних станів та відповідних їм поведінкових проявів, як правило, застосовуються різноманітні копінги, спрямовані на те, щоб позбутися цих станів, блокувати чи витіснити їх. Натомість, парадоксальна інтенція, навпаки, передбачає намагання особистості суб’єктивно збільшити інтенсивність негативного стану. В результаті, цей стан нейтралізується і згасає (Франкл, 2011). Особливістю нашої версії застосування цієї методики у соціально-психологічному супроводі ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин полягає в прийнятті свого негативного стану стосовно екстремальної ситуації як помічника, як природної спонтанної реакції, яка, з одного боку, сигналізує про наявність загрозливого для особистості зовнішнього чинника, а з іншого – певним чином захищає від нього.

Одним із способів нормалізації таких негативних станів в екстремальних ситуаціях є їх реінтерпретація і раціоналізація особистістю як “нормальної реакції на ненормальну ситуацію”. Особливістю нашого підходу в опрацюванні негативних станів є застосування механізму парадоксальної реакції шляхом зміни інтенції, наміру особистості з “позбутись” власного негативного стану на намір його “засвоїти” як найбільш ефективний спосіб захисту психологічної цілісності в особливих умовах. Парадоксальність особистісної реакції проявляється у виникненні позитивних станів заспокоєння, легкості, наповненості та інших.

Цей же механізм використовувався нами і при розробці технології вирішення внутрішньоособистісних конфліктів субособистостей “ворога” і “захисника”, які, з нашого досвіду, відповідають за агресивні та депресивні особистісні реакції ветеранів і волонтерів. Ці реакції, у свою чергу, спричиняють проєкції на близьке та віддалене оточення, формування різного роду залежностей, депресивні, суїцидальні настрої та вчинки – з одного боку, і протиправну поведінку – з іншого.

Спочатку супроводжувани потребують допомоги у зміні наміру з “позбутись” власного негативного стану на “прийняти” його, відчути його

користь для себе. Після опанування цієї навички її можна переводити у формат самодопомоги. Аналогічним чином допомога супроводжуваним в прийнятті і проживанні ними за методикою парадоксальної інтенції своїх внутрішніх конфліктів може бути переведена у формат самодопомоги.

Застосування методики “рівний – рівному”. Методика засвоєння нових знань, умінь, навичок та компетентностей завдяки передачі особистого практичного досвіду від більш досвідчених членів спільноти менш досвідченим була розроблена у сфері соціальної роботи з представниками різних уразливих спільнот, перш за все, молоді. Вона набула назви “навчання рівних рівними” і в подальшому була вдосконалена представниками міжнародних організацій системи ООН, перш за все, фондів UNFPA, UNAIDS, UNICEF, і набула поширення серед інших вікових груп. У 2005 р. завдяки підтримці цих же організацій системи ООН та Family Health International (FHI) було розроблено міжнародний документ “Стандарти рівного навчання” (Standards for Peer Education Programmers, 2015). У подальшому було розроблено методичні рекомендації та навчальні посібники щодо реалізації програм “рівний – рівному” у різних країнах для різних соціальних груп, які потребували такого навчання.

Особливостями методики “рівний – рівному” є її простота і практичність, а також формування в результаті її використання глибокої довіри, спорідненості учасників, розуміння ними власних потреб, цінності і корисності набутих знань та досвіду. Одночасно в ході таких рівних взаємодій актуалізується мотивація до навчання тих, кому передається досвід, і здійснюється його закріплення у тих, хто навчає.

У соціально-психологічному супроводі ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин принцип “рівний – рівному” доцільно застосовувати під час проведення занять у малих групах, міні-тренінгах з опрацювання основних технологій, при проведенні груп взаємодопомоги, а також під час виконання домашніх завдань для напрацювання практичних навичок.

Розвиток навичок взаємо- та самодопомоги. Велику роль у забезпеченні ефективності соціально-психологічного супроводу відіграє розвиток умінь, навичок та практик взаємо- та самодопомоги. Вони набуваються та закріплюються завдяки навчальним заняттям у парних і групових взаємодіях, а у подальшому при проведенні та участі у групах взаємодопомоги, при виконанні домашніх завдань із застосуванням методики “рівний – рівному”. Доцільно використовувати парні та групові тренінгові вправи, рольові ігри, обмін ролями.

Змістовним наповненням взаємо- та самодопомоги є вдосконалення засвоєння базових тілесно-зорієнтованих психотехнологій, технологій дихальної психокорекції переживання посттравматичних стресових станів, емоційного і фізичного виснаження, а також базові техніки позитивного спілкування із застосуванням рольової взаємодії. Для такої взаємодії необхідно спиратися на досвід учасників занять, їх конкретні життєві приклади. Для змістовнішого ознайомлення із зазначеними технологіями пропонуємо відповідні розділи посібника “Соціально-психологічні технології

відновлення особистості після травматичних подій” (Титаренко, ред., 2019). Як було зазначено вище, навички взаємодопомоги є базовими для формування умінь та навичок самодопомоги.

У процесі здійснення супроводу звертаємо увагу на більшу вмотивованість волонтерок, дружин ветеранів у збереженні, розвитку і практикуванні навичок само- і взаємодопомоги (перш за все, для надання психологічної допомоги своїм близьким, ветеранам-чоловікам). Тому необхідно стимулювати створення жіночих груп взаємопідтримки з обміну досвідом, закріплення та розвитку набутих ними компетентностей.

Збереження родинного благополуччя ветеранів і волонтерів, мінімізація шкоди від розлучень. Нерідко ветерани повертаються у свої сім’ї іншими людьми, не такими, якими їх звикли бачити рідні. Дехто з них пішов на фронт ще й тому, аби хоча б на певний час відсторонитись від своїх сімейних проблем. Аналогічні проблеми мають місце у деяких волонтерів, які буквально “горіли”, а дехто і “згорів”. Тому актуальним є завдання відновлення сімейних стосунків і збереження подружнього благополуччя, що вирішуються під час реабілітації і продовжуються у соціально-психологічному супроводі.

Нерідко у родинних стосунках, а також у середовищі ветеранів мають місце прояви грубості, насильства. Важливими механізмами, які спричиняють непорозуміння, є актуалізація внутрішнього конфлікту субособистостей “ворога” і “захисника” та несвідома проєкція “ворога” на своє оточення. Тому важливою передумовою формування і розвитку умінь та навичок позитивного спілкування є опрацювання внутрішніх конфліктів, формування навичок відтворення своєї версії конфліктної ситуації за моделлю “чи правильно я розумію, що ти хочеш..., ти вважаєш, що...”. При цьому потрібно звернути увагу на свій негативний стан, який вже починає набирати силу, і опрацювати його за моделлю прийняття власних негативних станів, яка розглядалась вище.

Як справедливо зазначає у своїх рекомендаціях Т. Марініна, “важливо відчувати, коли варто щось говорити, а коли краще промовчати”. Бажано, щоб чоловік і дружина прописали список тих слів і дій, які викликають хворобливі стресогенні реакції. “Коли вони сплять і їм сняться воєнні жахи, потрібно повторювати: “усе добре, ти вдома”. Варто уникати таких дієслівних форм, як “не бійся”, бо людина не чує “не”, вона чує лише “бійся”. Краще казати: “усе добре”, “навколо всі свої”, “я з тобою”” (Армія Інформ, 2021).

Важливою в контексті забезпечення сімейного благополуччя є профілактика насильства серед ветеранів та волонтерів. Одним із важливих запобіжників насильства є розвиток культури позитивного сімейного спілкування. Потрібно зважати на глибинні причини проявів насильства у спілкуванні подружжя, ті мотиви і цілі, яких намагається досягти у цих стосунках кожна зі сторін. Доволі часто за насильством стоять подвійні посилення та “ігрова комунікація” у сенсі Е. Берна. Цю почасти неусвідомлену подвійність доцільно унаочнити для подружжя, застосовуючи

технології обміну ролями з використанням заступників “другого голосу”. Найбільш успішно це може бути зроблено у групах взаємодопомоги із використанням технологій позитивного спілкування.

Також глибинними причинами родинного насильства можуть бути залишки невирішених внутрішніх конфліктів членів подружжя, сподівання на те, що інший все ж таки зміниться так, як вимагає від нього інша сторона. Слід повертатись до цих конфліктів і вирішувати їх відповідними технологіями, оскільки внутрішні конфлікти неусвідомлено, через механізми проєкції та ідентифікації своїх внутрішніх субособистостей “ворогів” зі своїм оточенням провокують зовнішні міжособистісні конфлікти. Тому важливо поєднати в одному просторі супроводження і ветеранів, і волонтерів, і членів їхніх сімей, передбачити систематичну консультативну допомогу за запитом, медіацію родинних конфліктів, рольові міні-тренінги із обміном ролями.

На жаль, інколи розбіжності у подружжі є настільки значущими, що вони приймають тверде рішення про розлучення. У цих випадках завданням супроводу є мінімізація шкоди і для членів подружжя, і для їхніх дітей. Це стосується допомоги в уникненні взаємних звинувачень і образ, намагань довести свою правоту, маніпуляцій дітьми та інших подібних проявів, які суттєво погіршують стосунки. Варто намагатися максимально зберегти доброзичливі стосунки колишнього подружжя, оскільки за наявності спільних дітей батькам, вочевидь, необхідне толерантне спілкування для забезпечення власного благополуччя та нормального психічного розвитку своїх дітей.

Профілактика залежностей, суїцидів, ретравматичних переживань стосовно втрати побратимів. На жаль, досить поширеним серед ветеранів є побутове вживання алкоголю при зустрічах побратимів, спільних святкуваннях визначних дат, поминанні втрачених побратимів. У певної частини ветеранів таке вживання є засобом зняття стресового напруження і при систематичному застосуванні переростає у залежність. Поряд із вживанням алкоголю нерідким є тютюнопаління, немедичне вживання лікарських засобів, а то і наркотичних речовин, що, як правило, мають на меті зняття стресового напруження.

Щоб зменшити такі деструктивні практики зняття стресу, важливо повертати ветеранів до конструктивніших варіантів зняття стресових станів. Найбільш дієвими засобами опанування алко- та наркозалежностей, профілактики їх рецидивів є взаємодопомога побратимів у використанні дієвих психотехнологій опанування негативних станів та вдосконалення навичок самодопомоги, а за необхідності – допомога фахівців-психологів в межах діючих проєктів супроводу. Так, звичні алкогольні зустрічі переформатовуються у зустрічі груп взаємодопомоги без вживання шкідливих речовин, оскільки сутністю таких зустрічей є сподівання їх учасників на отримання допомоги від побратимів.

Подібний підхід рекомендуємо у супроводі ветеранів, схильних до суїцидальних думок, намірів, дій. Особливу увагу слід приділяти річницям трагічних подій втрати побратимів під час виходу із Іловайського оточення,

боїв за Дебальцеве, за Донецький аеропорт. та інших. Необхідна особлива увага до виникнення у ветеранів гострих депресивних станів у зв'язку з відчуттям втрати сенсу життя. Варто нагадувати ветеранам, які втратили побратимів та мають суїцидальні наміри, про те, що на них лежить моральна відповідальність і обов'язок не тільки забезпечення власного благополуччя і благополуччя близьких, але значною мірою забезпечення благополуччя родин побратимів, які загинули. І у виконанні цього обов'язку також полягає важливий аспект їхнього сенсу життя і найкращий спосіб поминання своїх побратимів.

Супровід ветеранів, які перебувають у місцях позбавлення волі. На жаль, агресивна поведінка стосовно осіб, які, як здається ветеранам, проявляють проросійські, сепаратистські настрої, може призводити до вкрай небезпечних дій, порушення чинного законодавства та притягнення до кримінальної відповідальності. Щоб вчасно попередити такі вибухові прояви агресивності, мають використовуватися профілактичні заходи, спрямовані на вдосконалення навичок позитивного спілкування, зняття стресових напружень, своєчасне опрацювання негативних станів та проявів внутрішньої конфліктності.

Утім, зважаючи на невміння, а інколи і небажання владнати власні внутрішні конфлікти, опанувати агресивні стани та поведінку, певна частина ветеранів все одно намагатиметься вирішувати складні життєві ситуації за допомогою асоціальних та антисоціальних практик, вчиняючи кримінальні злочини та потрапляючи в місця позбавлення волі. Однак і ця група ветеранів потребує супроводу під час відбування покарання та соціально-психологічної підготовки до повернення у суспільство.

Державна допомога ветеранам, які перебувають в установах ДКВС України, спирається на спільний наказ Міністра юстиції України та Міністра у справах ветеранів. За цим наказом, сторони спільно розробляють пропозиції, що покращують соціально-виховну та психологічну роботу з ветеранами війни, які перебувають в установах виконання покарань та слідчих ізоляторах Державної кримінально-виконавчої служби України.

Новостворена робоча група працює над створенням системи ефективного соціального супроводу під час відбуття покарання та адаптації ветеранів війни після звільнення. Досягнута домовленість про спільний моніторинг дотримання прав і свобод засуджених та взятих під варту ветеранів війни, створення умов для їх реадaptaції після відбування покарання.

Розглянуто питання щодо впровадження інституції ветеранського Омбудсмена. До кожної установи виконання покарань та слідчого ізолятора ДКВС України передано довідник “Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватися? Як допомогти подолати?”; організовано впровадження запропонованих рекомендацій у практичну діяльність соціально-психологічної служби; організовано моніторинг прибуття та звільнення з установ виконання покарань осіб, які є ветеранами війни.

Поширення започаткованих зазначеними міністерствами ініціатив відбувається і на місцях. Зокрема, у грудні 2020 року на базі Березанського районного сектору філії Державної установи “Центр пробації” в Миколаївській області відбулася робоча зустріч начальника цієї установи з головою Ради ветеранів, який є також волонтером Центру та постійно переймається проблемами засуджених та їх психологічним станом. Під час зустрічі визначено основні напрямки співпраці щодо ветеранів, учасників АТО/ООС, які опинилися в конфлікті із законом та перебувають на обліку районного сектору з питань пробації. Велика увага приділяється забезпеченню їх психологічної реабілітації, соціальної та професійної адаптації, а також працевлаштування (Березанська громада, 2020).

У розвитку таких ініціатив важливо було б спільними зусиллями державних і громадських організацій забезпечувати адаптацію засуджених ветеранів після їх звільнення до родинного і соціального оточення з метою попередження вчинення ними повторних кримінальних правопорушень. І це слід робити шляхом залучення їх до проєктів соціально-психологічного супроводу в різних регіонах країни.

Специфіка супроводу в умовах поширення COVID-19. Хвилеподібне поширення коронавірусної інфекції в країні та запровадження відповідних карантинних заходів неоднозначно впливає на процес соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів та членів їхніх родин. З одного боку, коронавірусна ситуація простимулювала певну частину ветеранів і волонтерів щодо їх особистісного зростання. Але для іншої їх частини – зумовила деструктивний вплив на психологічне благополуччя. Зокрема, ситуація пандемії спровокувала ретравматизацію, рецидиви посттравматичних стресових реакцій у частини ветеранів та волонтерів, викликала труднощі у стосунках із близькими, агресивні та депресивні стани, психосоматичну симптоматику, зловживання лікарськими препаратами та алкоголем.

Попередження зазначених негативних впливів COVID-19 передбачає використання різноманітних дистанційних засобів спілкування. Індивідуальні і групові консультації, заняття в онлайн-режимі мають на меті допомогти в опрацюванні нових аспектів внутрішніх конфліктів, захистів і спротивів. Через онлайн спілкування створюються нові можливості відновити позитивне спілкування із близьким та зовнішнім соціальним оточенням, стимулювати практикування навичок самодопомоги. В умовах карантинних обмежень необхідним є подальший розвиток тих умінь та навичок, які вже були набуті учасниками соціально-психологічного супроводу.

Висновки до розділу 5.

Узагальнення практичного досвіду соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів і членів їхніх сімей в умовах гібридних війни/миру та поширення пандемії, дає змогу визначити основні стратегії забезпечення успішності цього процесу.

Необхідною є комплексна взаємодія державних і громадських організацій, центральних та місцевих органів влади, територіальних громад і психологічних служб. Це передбачає подальші комплексні дослідження ефективності соціально-психологічного супроводу цільових груп, відповідний моніторинг та оптимізацію програм і проектів реалізації такого супроводу.

На базі гнучкого використання очних та дистанційних засобів спілкування необхідно вдосконалювати навички самопомоги, саморегуляції власних стресових станів учасників супроводу. Потребують опрацювання негативні емоції і поведінкові прояви, агресивні та депресивні стани. Акцент має бути поставлено на розвитку навичок управління внутрішніми конфліктами та їх опанування, а також суттєвому поглибленні вмінь і навичок взаємодопомоги, перш за все, у родинній взаємодії.

Важливою стратегією забезпечення ефективності соціально-психологічного супроводу є розвиток суб'єктності та відповідальності усіх учасників процесу, реалізація принципу "рівний – рівному", впровадження технологій командотворення у спільноті ветеранів, волонтерів та їхніх близьких.

Розділ 6

Соціально-психологічна підтримка осіб, постраждалих від комунікативних ризиків

(Т. О. Ларіна)

6.1. Сучасні комунікативні ризики особистості та їх динаміка.

Усі невдачі щодо встановлення та підтримання контакту так чи інакше позначаються на комунікативній активності людини. Від повного припинення соціальної та міжособистісної взаємодії до активного пошуку споріднених спільнот, груп, особистостей. Воєнні дії на сході України, що було розпочато у 2014 році, загострили питання соціально-політичного самовизначення нашої держави. Це, безумовно, оголило конфронтаційні позиції у комунікативному просторі українців: свій-чужий, друг-ворог, перемога-зрада та ін. Зазвичай в умовах війни комунікативний простір особистості зазнає масового ураження з боку гібридних деструктивних інформаційних впливів, розпалювання ворожнечі, панування наративу ненависті та “хейту”. Так, негативні наслідки масової цілеспрямованої руйнації та порушення особистісних кордонів, перш за все, позначається на психічному здоров’ї та психологічному благополуччі особистості. А підвищення комунікативної вразливості та безпорадності людини часто призводять до викривлення комунікативної активності, втрати довіри, віри у майбутнє, підвищення тривоги, розвитку депресивних та панічних станів.

Комунікативні ризики викривлюють, а часто й руйнують психологічний зв’язок, паралізують можливість підтримувати соціальний контакт між спільнотами, групами, значущими іншими. Але усвідомлення невідворотності деструктивних наслідків комунікативних ризиків стає, вочевидь, відчутною тільки у відстроченій перспективі. Отже, втрата близьких, дружніх, партнерських, професійних зв’язків, яка відбулася на тлі жорсткого протистояння під час Євромайдану 2013–2014 років “виштовхнула” багатьох українців із зони комфортних звичних комунікацій. Так, поряд із поведінковою проактивністю, як то організація добровольчих військових батальйонів, створення волонтерських рухів та організацій, відчутною та помітною стала комунікативна активність українців у соціальних мережах, пошук однодумців заради досягнення справедливості. Гібридні форми комунікації як захисної відповіді на цілу низку складних та загрозливих для життя ситуацій та подій (від Євромайдану 2013–2014 до пандемії COVID-19) сприяє породженню все нових комунікативних ризиків, знижуючи їх контрольованість та передбачуваність з боку особистості. Таким чином, людина все частіше переживає комунікативну невдачу (провал), втрату психологічного зв’язку, соціального контакту, що у період переходу від війни до миру часто веде до глибокої особистісної кризи.

Гібридні інформаційні впливи породжують гібридні комунікативні відповіді як на рівні соціальних груп та спільнот, так і на рівні особистості.

Науковці ще кілька років потому наголошували на появі соціальних ризиків, що пов'язані із впливом інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ) на структуру та характер соціальних відносин. Було зазначено, що впровадження ІКТ поки не призводить до соціальної солідарності, а спостерігається тенденція соціальної дезінтеграції та зростання численності незахищених громадян (Левашов та ін.).

Натомість, ситуація пандемії COVID-19 наочно демонструє проактивний потенціал комунікативних ризиків задля підтримання необхідного саногенного рівня соціальної підтримки, згуртованості та соціальної взаємодії й оперативної міжнародної комунікації. Так, будь-яка надзвичайна ситуація, завжди несе із собою ризики, невизначеність, втрати, очікування та надії. Ризики, які безпосередньо загрожують життю та здоров'ю людині, такі як воєнні дії, стихійні лиха та спалахи пандемії, атакують базові потреби людини у безпеці, прийнятті та любові, що стрімко виснажує вітальні ресурси людини, вражає її життєздатність. Таким чином, перехід до мирного життя українців, який відбувається на тлі пандемічних викликів та карантинних соціальних обмежень створює умови для пошуку проактивних ресурсів комунікативних ризиків у соціально-психологічній адаптації під час постравматичного життєтворення особистості.

Отже, можна говорити про комплекс сучасних комунікативних ризиків, що завдають найбільш відчутної шкоди психологічному благополуччю особистості (від втрати значущих соціальних контактів та психологічних зв'язків до повної дезінтеграції та відчуження): гібридні ворожі інформаційні впливи, некеровані хаотичні контакти в інтернет-середовищі та добровільна соціальна ізоляція під час пандемії COVID-19 (рис. 6.1).

Аналіз проблеми комунікативних ризиків вказує на стрімку динаміку наукового розуміння щодо уявлень про їх наслідки та загрози.

По-перше, можна виокремити характеристики тих небезпек та загроз, що породжували комунікативні ризики у часи до пандемії COVID-19. Передусім це:

- критичне прийнятне навантаження комунікативного ризику для психічного здоров'я людини (граничні навантаження на адаптаційно-регуляторні механізми людини, надмірна стимуляція її комунікативної активності);
- довільне, ненормоване впровадження інформаційно-комунікативних технологій у соціальну та міжособистісну взаємодію, тенденція зростання соціальної дезінтеграції та комунікативної уразливості особистості;
- багаторівнева проактивна відповідь особистості, формування конгломерату особистісних запобіжників надмірному тиску інформаційних ризиків.

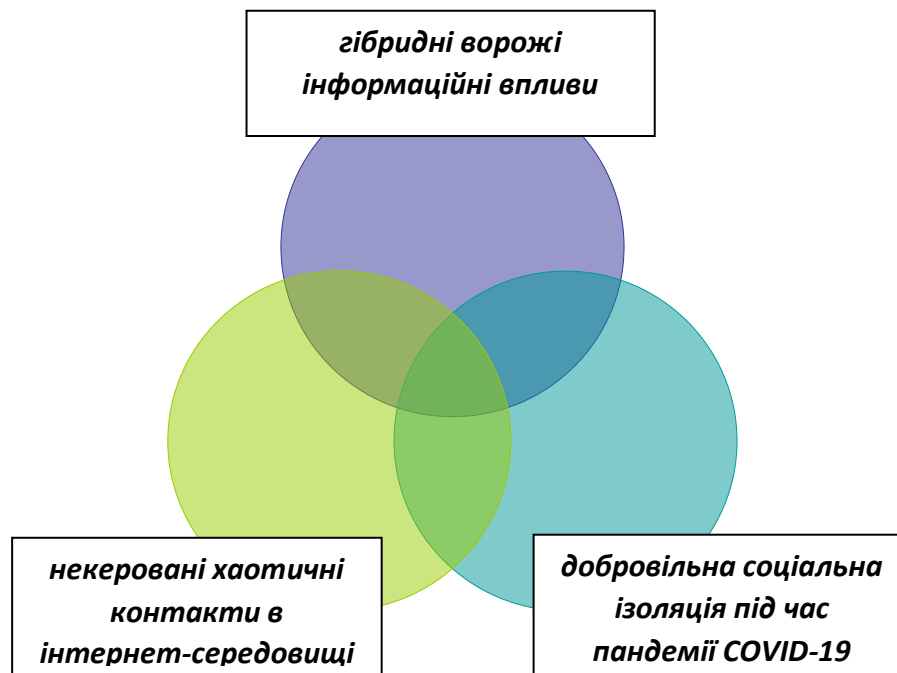


Рис. 6.1. Комплекс сучасних комунікативних ризиків

По-друге, сьогодні вже можна окремо говорити про специфіку впливу комунікативних ризиків на постратматичне життєтворення у часи подолання пандемії COVID-19:

- страх перед хворобою, неочікуваністю різкої зміни звичних правил соціальної взаємодії та перед повторюваними непередбачуваними подіями, стихійними лихами є викликом для ментального світу особистості, що суттєво збільшує ризик соціальних конфліктів, підвищує комунікативну вразливості особистості;
- миттєвий перехід до роботи з онлайн-платформами, від практики в офісі до онлайн-практики, практики телемедицини та телепсихології, від навчання у закладах освіти до дистанційного та онлайн-навчання вимагає прискореного опанування навичок онлайн-комунікації;
- вимушена соціальна ізоляція веде до депривації потреби у спілкуванні.

Досить складно на рівні категоріальних визначень та понять говорити про комунікативний ризик як суто психологічне явище. Багато науковців підкреслюють відсутність фундаментальних досліджень комунікативного ризику. Але водночас наголошують на появі великої кількості спостережень, констатацій та ілюстрацій, що оформлюють певне уявлення про комунікативний ризик та його наслідки.

Визначення поняття комунікативного ризику лежить в площині таких наукових галузей, як психологія спілкування, теорія комунікації,

психолінгвістика, мовознавство тощо. Так, у психології спілкування виділяють певні види комунікативних ризиків відповідно до критеріїв, що характеризують різні аспекти спілкування. Ці критерії розкривають як структурні, так і динамічні характеристики комунікації, якості комунікативної сфери особистості, особливості інформаційної взаємодії, кодування-декодування інформації, специфіку комунікативного менеджменту (Бодалев, ред., 2011).

У лінгвістиці комунікативний ризик визначають як ризиковану дію, що провокує конфлікт; як зону комунікативного ризику, де комунікативний ризик є виявленим та ідентифікованим, а комунікативний збій піддано гармонізації, самокорекції та корекції; як зону комунікативної невдачі, провалу, де застосовані задля виправлення ситуації дії були неефективними (Страхова, 2017). Основними проявами знаходження особистості у зоні комунікативного ризику є комунікативний дискомфорт, такі неприємні відчуття, як неспокій, тривога, здивування, розгубленість, почуття ніяковості, але без яскраво виражених негативних емоцій. На невербальному рівні це проявляється у міміці яка демонструє відмову від спілкування та мовчання. Проявами знаходження у зоні комунікативної невдачі є сильні негативні емоції, злість, крик, блокування спілкування, категоричність у висловлюваннях, вербальна та невербальна агресія. Таким чином, зона комунікативного ризику пов'язана із набагато меншими втратами для спілкування порівняно із виходом із зони комунікативної невдачі або провалу. Отже, прагнення мінімізувати комунікативний ризик, тобто вийти із зони комунікативного ризику, сьогодні стає дуже актуальною задачею для учасників міжособистісної, публічної та масової комунікації. Серед основних характеристик, що впливають на успішність виходу із зони комунікативного ризику, виділяють насамперед освіченість, виховання, толерантність, схильність до агресії, домінування, амбіційність (там само).

Дослідники комунікативних ризиків та мовленнєвих практик у мовному дискурсі В. В. Кузьміна та Е. А. Чусляєва (Кузьміна, & Чусляєва, 2017) серед ризикогенних факторів виділяють мовленнєві тактики комунікативного саботажу (замовчування, ухилення від теми і переклад розмови в інше русло, ігнорування питань) та імітування комунікативної невдачі. Серед можливих засобів усунення ризику комунікативної невдачі автори виділяють своєчасне коректування та зміну комунікативних практик учасниками комунікації. По суті, вони говорять про усвідомлений контроль над мовленнєвими практиками.

Також, у дослідженнях українських соціальних психологів щодо розроблення принципів та засад безпечної продуктивної комунікації представлено когнітивно-опосередковані засоби психологічного захисту вчителя у психотравматичних ситуаціях професійного спілкування, зокрема, у межах концепції керованого когнітивно-орієнтованого спілкування. Отже, система освіти, спираючись на традиційні естетичні та етичні норми та цінності, здатна допомогти людині конструктивно інтегруватися у мозаїчний простір сучасного соціуму та подолати комунікаційні бар'єри у

міжособистісному та міжкультурному спілкуванні (Казміренко, Духневич, Осадько та ін., 2013).

Окрема група комунікативних ризиків пов'язана зі спілкуванням в інтернеті. Ці ризики охоплюють такі небезпечні явища, як “незаконний контакт” та “кіберпереслідування” або кібербулінг, тролінг, виманювання інформації про дитину та її сім'ю з метою подальшого пограбування, шантажу, отримання недостовірної та неперевіреної інформації (Данилова, 2015). А. П. Данилова визначає незаконний контакт як спілкування між дорослим і дитиною, при якому дорослий намагається встановити відносини для сексуальної експлуатації дитини. Незаконний контакт виявляється у формі домагання або грумінгу, тобто поведінки, яка порушує недоторканність приватного життя школяра. Домагання може полягати у прямих або непрямих словесних образах чи погрозах, недобррозумілих зауваженнях, грубих жартах, небажаних листах або дзвінках, демонструванні образливих або принизливих фотографій, залякуванні, поплескуванні або у інших подібних діях. Грумінг полягає у встановленні дружніх відносин зі школярем з метою його використання у сексуальних цілях. Поширеним є кіберпереслідування (або кібербулінг), тобто переслідування користувача повідомленнями, що містять образи, агресію, сексуальні домагання за допомогою різних інтернет-сервісів. Також кібер-переслідування часто приймають такі форми, як обмін інформацією, контактами; залякування; хуліганство (інтернет-тролінг); соціальне бойкотування. За формою кібербулінг може бути не лише вербальною образою, але й у вигляді фотографії, зображення або відео жертви, відредагованих так, щоб принизити людину. При цьому, крім розсилання образливих повідомлень і розміщення принизливих матеріалів, зображень або відеозаписів, булер може також зламати профіль або сторінку жертви і організувати спам-розсилку по всіх контактах жертви. Нерідко кібербулінг бере свій початок у реальних відносинах, і в цьому випадку жертва знає своїх кривдників. Коли ж булінг починається в інтернеті, важливо впевнитися, щоб він не переріс у реальне насилля над школярем.

Окремої шкоди завдає тролінг у вигляді психологічного та соціального феномену, що зародився в інтернеті протягом 1990-х років. Інтернет-тролями, або просто тролями, у всесвітній мережі називають людей, котрі спеціально публікують провокаційні статті чи повідомлення на форумах, в групах новин тощо, завдання яких – викликати конфлікти між учасниками, флейм (словесні війни), образи тощо. Отже, дослідники зазначають, що одними із найнебезпечніших для життя, здоров'я та гідності школярів є саме комунікативні ризики. Їхні наслідки можуть суттєво вплинути на психічне, а часто і на фізичне здоров'я старшокласників (Данилова, 2015).

Також небезпечність наслідків ризик-комунікації лежить у певних особливостях взаємодії людини з ризиками у площині актуалізації інстинктів споживання. Ціла низка економічних та маркетингових досліджень присвячена вивченню можливостей впливу на споживацьку поведінку людини. Вивчаючи соціально-психологічну складову споживання, вчені

доходять думки, що споживання, перш за все, зводиться до вживання символів, а не їх матеріальних носіїв (атрибутів товару). Під споживанням символів розуміють своєрідний процес комунікації, завдяки якому людина прагне повідомити оточуючим певну інформацію про себе (Посыпанова, 2012).

Таким чином, комунікативні ризики підвищують інформаційну незахищеність людини, яка може бути зумовлена наслідками стрімкого розвитку та культивування інстинкту споживання, за Ж. Бодріаром, ланцюжковою безсвідомою психологічною реакцією прагнення достатку. Зокрема, як зауважує автор, засоби масової інформації закріплюють тоталітарний характер суспільства споживання, де реклама як її атрибут не спонукає до аналізу достовірності інформації, а вимагає віри (Бодрийяр, 2006). Сьогодні об'єктне ставлення до людини з боку ЗМІ дуже простежується і під час передвиборчої агітації, коли політична реклама у переважній більшості впливає на несвідомі упередження виборців.

Отже, серед основних характеристик комунікації в умовах переходу суспільства від війни до миру та адаптації до нових умов соціальної взаємодії *є складна багатofакторність, стихійність, некерованість*. За таких умов **комунікативний ризик** можна розуміти як:

- характеристику спілкування – загроза успішної комунікації, що може призвести до порушення або втрати соціального контакту;
- оцінку соціального контакту – несанкціонований контакт (форми спілкування з метою домагання, залякування або грумінгу, кіберпереслідування, кібербулінгу тощо);
- ризиковану комунікативну дію, що призводить до комунікативного збою, комунікативної невдачі, або провокує конфлікт.

Підводячи підсумок, сучасні комунікативні ризики можна умовно розглядати як “старі, допандемічні” та “нові, постпандемічні”. Тобто, так звані старі комунікативні ризики пов’язані безпосередньо із формами, прийомами, тактиками та стратегіями маніпулювання та впливу, що підпорядковуються загальному правилу монологічності, закритості спілкування. Часто негативними наслідками такого спілкування є ціла низька дезадаптивних та деструктивних психологічних станів особистості, від почуття приниження, пригнічення, зниження самооцінки до неконтрольованої вербальної агресії та патологізації особистості (Чернова, & Скотина, 2012)

А нові комунікативні ризики, навпаки, пов’язані зі стрімким неконтрольованим та непрогнозованим розвитком відкритого, проактивного спілкування. Так звані нові комунікативні ризики – це ризики, що пов’язані з упровадженням систем штучного інтелекту, новітніх інформаційних технологій та культивування інстинкту споживання (в розумінні Бодріара). Впровадження систем штучного інтелекту та **smart**-технологій у процес комунікації підвищує ризик формування хибного, упередженого ставлення до змісту інформації та її носіїв, розповсюдження фейків, збільшує ризики

спекулювання довірою у міжособистісному спілкуванні, публічній та масовій комунікації.

Таким чином, посттравматичне життєконтруювання українців, перехід від війни до миру відбувається в умовах поєднання “старих” на “нових” комунікативних ризиків. Раптове запровадження надзвичайної ситуації в Україні щодо пандемії COVID-19, депривація звичних форм соціальних контактів, масова вимушена соціальна ізоляція населення позначається на особливостях психологічного контакту у міжособистісному спілкуванні. За таких умов зона комунікативного ризику, яка утворюється у ментально-комунікативному просторі особистості може бути, з одного боку, “точкою біфуркації” та призвести до втрати соціальних контактів і зв’язків, а з іншого – проактивним імпульсом для швидкісного переформатування тактик, стратегій та практик міжособистісної комунікації. Однак, зазвичай, стрімке порушення звичних форм міжособистісної взаємодії, не завжди відбувається на ґрунті психологічної готовності до особистісних трансформацій. Вимушене неочікуване “потрапляння” до зони комунікативного ризику, реальна загроза остаточної втрати значущих соціальних контактів суттєво травмує особистість. Нажаль, остаточно завадити та попередити такий травматизації практично не можливо, але своєчасні та професійні інтервенції соціально-психологічного супроводу здатні мінімізувати ту шкоду психологічному благополуччю особистості яку вона отримує в наслідок втрати кола значущих контактів та втрати довіри до соціального кола спілкування.

6.2. Протидія комунікативним ризикам особистості в сучасних умовах.

Процес встановлення миру в Україні було визначено як актуальне та пріоритетне завдання нашої держави у найближчій перспективі. І це передусім вказує на поступове відтворення умов буденної життєдіяльності, на відміну від мобілізаційної, військової. Саме фактор тривалості мобілізаційного напруження населення та пролонгованості у часі активних військових дій на території держави позначається на виснаженні вітальних ресурсів, життєздатності людини та саногенного потенціалу особистості.

Коли постійно змінюються умови та правила життя, людям все складніше стає виконувати власну професійну діяльність, забезпечувати гідне життя для себе та своєї родини. Також, на доданок до військового стресу та соціального напруження в Україні, наприкінці 2019 року увесь світ охопила медіко-санітарна надзвичайна ситуація, що викликана пандемією коронавірусу COVID-19. Фактор пандемії напряду вплинув на організацію життя та комунікації на всіх рівнях, від загальнодержавного до міжособистісного. Отже, що таке соціальний контакт та його значущість стало відчутно багатьом людям, особливо під час жорсткого локдауну та вимушеної самоізоляції. Таким чином, надзвичайну ситуацію щодо пандемії COVID-19, ситуацію підвищеного впливу емоційно-негативних та екстремальних факторів на особистість можна розглядати крізь призму

фактору ризику втрати соціального контакту особистості, та як зону комунікативного ризику особистості.

Сьогодні медіко-санітарна надзвичайна ситуація вже набула пролонгованого характеру, тобто карантинні обмеження періодично змінюють свої форми, регламенти та правила.

Пандемія привнесла у суспільство не тільки невизначеність, втрати, а й очікування та надії. Так, генеральний директор ВООЗ Тедрос Адхан Гебрейесус саме на прикладі позитивної соціальної взаємодії та оперативної міжнародної комунікації щодо боротьби окремих країн із пандемією коронавірусу COVID-19 підкреслив, “що поширення вірусу може бути припинено та взяте під контроль” (ВОЗ объявила о начале пандемии COVID-19, 2020).

Пандемія актуалізує відчуття загрози життю та здоров'ю людини, ставить під загрозу базові потреби у безпеці, прийнятті та любові, що накладає надмірне навантаження на вітальні ресурси людини, її життєздатність та, так би мовити, “перевіряє на міцність” саногенний потенціал особистості. У надзвичайних ситуаціях загострюються усі слабкі ланки у міжособистісному спілкуванні та соціальній взаємодії. Вже неможливо просто уникнути розмови про болючі та часто неприємні для людини теми. Опинившись в умовах вимушеної соціальної ізоляції, актуалізується відчуття втрати соціального контакту, що несе за собою болючі, а іноді нестерпні для великої кількості людей переживання, страхи та розлади. Все це веде до швидкого психоемоційного виснаження особистості, панічних настроїв та деструктивних форм поведінки. Отже, в умовах пандемії для збереження як соматичного, так і психологічного здоров'я людині необхідна соціальна підтримка, що буде спрямована на попередження та коригування комунікативних ризиків у системі міжособистісного спілкування.

В умовах переходу від війни до миру, коли прояви комунікування мають складний, часто стихійний та некерований характер, соціально-психологічна допомога має бути спрямована на зменшення негативних наслідків комунікативного стресу, забезпечувати пом'якшуючий ефект щодо контролю та мінімізації сучасних комунікативних ризиків.

Комунікативний аспект у травмотчутливому соціально-психологічному супроводі можна розглядати з точки зору такого феномену як сприйняття підтримки (perceived support). У зарубіжних дослідженнях сприйняття соціальної підтримки асоціюється з покращенням психологічного благополуччя. Американські науковці підкреслюють вагомість саме міри усвідомленості, співчуття до себе та відчуття насолоди, що й пояснює зв'язок між сприйняттям соціальної підтримки та психологічним благополуччям. Вчені підкреслюють, що соціальна підтримка може бути підсиленою засобами, що допомагають розвивати усвідомленість, почуття власної гідності та розширювати можливості для задоволення (Wilson, Weiss, & Shook, 2020).

У роботі із військовими, що мали симптоми ПТСР, було встановлено, що сприйняття соціальної підтримки є вторинним результатом терапії. Так, сприйняття соціальної підтримки було фактором, що передувало покращенню симптомів ПТСР, отже посилення сприйняття соціальної підтримки може бути одним із шляхів допомоги щодо зменшення хворобливих симптомів (Bourassa et al., 2020).

Сучасні дослідження підкреслюють значущість щодо впливу сприйняття соціальної підтримки на формування подальшої надії у підлітків. Результати дослідження показали, що сприйняття соціальної підтримки з боку батьків має домінуюче значення для формування надії у підлітків у порівнянні із підтримкою з боку вчителів та друзів. Отже, для підлітків провідним джерелом соціальної підтримки є підтримка батьків, яка і формує позитивне ставлення до себе у дорослому житті (Archer et al., 2019).

Дослідження гендерних відмінностей сприйняття соціальної підтримки демонструє, що різні джерела сприйняття та отримання підтримки від матері, батька або близького друга впливають на засвоєння та екстерналізацію проблем, та проявляються у самооцінці у дорослому житті. Результати показали, що отримана соціальна підтримка від батька опосередковано впливала на засвоєння та екстерналізацію проблем саме у жінок, але не у чоловіків. Також підвищена соціальна підтримка у період становлення зрілості з боку друзів може прямо або опосередковано приносити користь жінкам у колективі через підвищення їх самооцінки (Szkody, & McKinney, 2019).

Опосередкованість впливу соціальної підтримки вивчалася китайськими вченими. Серед китайських студентів було проведено дослідження щодо виявлення факторів захисту студентів від ігрової залежності (дослідження було проведено до початку пандемії). Результати перехресного аналізу показали, що ціль у житті, а не соціальна підтримка передбачала меншу кількість симптомів інтернет-ігрового розладу (internet gaming disorder). При чому, соціальна підтримка та життєві цілі з часом демонстрували кореляції поміж собою. Було показано, що життєва ціль є ефективним значущим фактором проти інтернет-ігрового розладу, а соціальної підтримки це опосередковує (Zhang et al., 2019).

У фокус багатьох дослідників все частіше потрапляють питання щодо особливостей підтримки через соціальні мережі. Науковці оцінювали модель опосередкованого впливу на сприйняття конгруентності думок у власній мережі та передбачення ефективності участі у підтримці або не підтримці проблеми ЛГБТ у Facebook. Результати показали, що у соціальних мережах відбувається складний процес мікромобілізації? на який впливають позиції проблемних груп та динаміка контргруп. Було з'ясовано, що сприйняття ефективності участі є найсильнішим пояснюючим фактором прояву підтримки, які маркувалися як коментування, симпатія, обмін (Nekmat, Ismail, 2019).

Окремого значення набула проблема сприйняття соціальної підтримки та підтримання психологічного контакту у часи пандемії. Крім цього, останні

дослідження вказують на той факт, що соціальна ізоляція та економічний стрес, викликані пандемією, можуть провокувати жорстоке поводження з дітьми та відсутність турботи про них. Було встановлено, що наслідки соціальної ізоляції батьків мали прояв у збільшенні фізичного та емоційного нехтування та вербальної агресії щодо дитини (Lee et al., 2021).

Отже, дослідження комунікативних ризиків особистості у часи пандемії коронавірусу COVID-19 в Україні стало вкрай актуальним. Враховуючи значущість фактору ризику втрати соціального контакту особистості під час пандемії ми спрямували наше дослідження на вивчення *моделі контролю та мінімізації сучасних комунікативних ризиків в умовах карантину COVID-19.*

Для конструювання дослідження ми враховували спостереження вчених, що страх перед повторюваними непередбачуваними подіями, стихійними лихами веде до збільшення ризику соціальних стресорів, знижує психічне благополуччя людей, підвищує ризик депресії, тривоги, посттравматичних розладів, гніву та насилля, соціальних переміщень та соціальних конфліктів. Також дослідження свідчать, і ми це вже спостерігаємо безпосередньо, що сукупність загроз і надалі буде розширюватися. Отже, за таких умов отримання якомога більшого репертуару уявлень людей про різні загрози дозволить зміцнити систему психологічної допомоги щодо зниження вразливості перед неочікуваними ризиками. З іншого боку, миттєва трансформація методів роботи та навчання, страх перед COVID-19 та впровадження карантинних обмежень є тими неочікуваними ризиками, які потребують керування та мінімізації. З метою визначення індивідуальних особливостей конструювання кола міжособистісних контактів, динаміки протидії комунікативним ризикам під тиском травматичних факторів та можливостей психологічного супроводу людини щодо керування та мінімізації комунікативних ризиків ми провели дві хвилі онлайн-дослідження.

Увагу було сфокусовано на визначенні індикаторів функціонування “захисного кола ідентичності”, що забезпечують життєздатність комунікативного світу особистості в часи соціальних потрясінь. Причому життєздатність та смисл спілкування особистості, на думку В. І. Кабріна (2005) визначається балансом “вибірковість та взаємність”.

Узагальнюючи отримані данні, можна зазначити, що під час локдауну в Україні спостерігається найбільша відкритість респондентів до таких тем, як робота, навчання, адаптація до дистанційної роботи та навчання; здоров’я, безпека, пандемічні страхи; карантинні обмеження, організація життя під час карантину; саморозвиток, самоосвіта; організація дозвілля та відпочинку; фінансові проблеми, економічна криза. Отже, ці теми та проблеми і визначають простір смислів особистості під час пандемії та продовжуваних процесів гібридної війни в Україні.

Також було встановлено, що найбільш привабливий соціальний статус за критерієм комфорту та безпеки особистості під час жорсткого локдауну в Україні мають діти, партнери, подружжя та друзі, приятелі. Високу соціальну

привабливість також мають родичі, батьки, брати та сестри. Таким чином, можна вважати, що в умовах комунікативного ризику втрати соціального контакту діти та подружжя/партнери поряд із друзями/приятелями створюють зовнішній стабілізаційний “контур”, мікропростір особистісної безпеки та комфорту.



Рис. 6.2. Стабілізаційний “контур” особистісної безпеки та комфорту

Загальна структура бажаних особистісних характеристик, що зумовлюють відкритість до контакту у складній ситуації, за нашими даними, представлена у вигляді таких характеристик співідентичності з партнером, як *“турботливість-дружелюбність-емпатичність”*.

Відповідно до семантики комунікативного простору, змінюється структура характеристик співідентичності. Близькість спілкування щодо навчання/роботи визначається таким характеристиками партнерів, як *турботливість-дружелюбність-емпатичність, відповідальність-професіоналізм-організованість та критичність мислення-розсудливість-обізнаність*. Натомість, близькість спілкування щодо дозвілля/відпочинку визначається таким характеристиками партнерів, як *турботливість-дружелюбність-емпатичність, критичність мислення-розсудливість-обізнаність, оптимізм-почуття гумору*.

Отже, можна виокремити провідні напрямки протидії комунікативним ризикам:

- стабілізація “контуру” особистісної безпеки та комфорту;
- відновлення потенціалу “відкритість-близькість” спілкування;
- зниження комунікативного стресу, (практики комунікативної толерантності, ненасильницького спілкування).

Отримані результати підтверджують те, що структура сприйняття та надання соціальної підтримки, її системність та пролонгованість у часі здатні позитивно впливати на збереження комунікативного здоров'я особистості. Добра соціальна підтримка забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованості комунікативних ризиків, та утворює “захисне коло ідентичності” особистості у складних, надзвичайних умовах.

6.3. Соціально-психологічні засоби мінімізації негативних наслідків комунікативної вразливості особистості в умовах переходу суспільства від війни до миру.

Результати дослідження комунікативного аспекту ментальності особистості під тиском травматичних подій є підґрунтям для розробки окремих форм та засобів соціально-психологічної підтримки постраждалих від комунікативних ризиків осіб. Отже, Т. М. Титаренко, розглядаючи базисний стратегічний напрям травмоточливого соціально-психологічного супроводу (див. § 2.2.) підкреслює вагомість саме комунікативної стратегії. Так, авторка зауважує, що у посттравматичний період задля підтримання психологічного благополуччя, людині вкрай необхідно відчувати себе у невимушеному і комфортному оточенні. Комунікативна стратегія супроводу, за висновками Т. М. Титаренко, сприяє заохоченню людини до співробітництва, діалогу, до розширення комунікативної активності.

Для визначення засобів мінімізації негативних наслідків комунікативної вразливості особистості в умовах переходу суспільства від війни до миру ми враховували специфіку сучасних комунікативних ризиків що спричинила пандемія COVID-19 як виклик мирного життя суспільства:

- екстремально стрімка зміна стилю спілкування, масове опанування дистанційних форм соціальної та міжособистісної взаємодії;
- несформованість комунікативних практик відповідно до нових умов навчання та роботи як у дітей, так і в дорослих;
- актуалізація психологічних проблем та комунікативних бар'єрів соціальної та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, можна говорити, що сучасні комунікативні ризики ставлять під загрозу задоволення життєво необхідних потреб особистості, а саме потреби в емоційному контакті, потреби у безпеці, прийнятті та любові. Тривала депривація комунікативних потреб негативно позначається на психічному та психологічному здоров'ї особистості. Так, дефіцит емоційного спілкування часто веде до розвитку неврозів та депресій. Дослідження підтверджують, що незадоволеність соціально-комунікативних потреб особистості послаблюють такі компоненти психологічної стійкості

особистості як уявлення про себе, довіра, любов, терпимість, почуття спільності, почуття соціального статусу (Баева, & Емелин, 2003).

Вимушена добровільна соціальна ізоляція задля боротьби із пандемічними загрозами, також як і втрата значущих емоційних контактів під час пролонгованого військового конфлікту на сході України та анексії Криму веде до загострення комунікативного стресу у великій кількості українців.

Отже, можна говорити, що серед базисних стратегій травмочутливого соціально-психологічного супроводу, які виділяє Т. М. Титаренко, слід окремо визначити стратегію **відновлення стійкості та довготривалості комунікаційних зв'язків, структури саногенних міжособистісних контактів.**

Метою цієї супроводжувальної стратегії є реконструкція мережі емоційного спілкування травмованої особистості задля зниження комунікативного стресу, відновлення “захисного кола ідентичності” особистості.

Стратегію відновлення мережі емоційного спілкування можна розглянути на прикладі запровадження дистанційного навчання під час локдауну в Україні.

В умовах соціальної ізоляції саме діти опинилися у зоні підвищеного психологічного ризику тому що їхні комунікативні навички ще у стадії формування, а комунікативні потреби задовольняються здебільшого завдяки батькам та дорослим з близького оточення. Загальновідомим є те, що позитивні соціальні контакти необхідні кожній людині для природного підтримання психологічного здоров'я та благополуччя. Але в умовах коронакризи самі дорослі (батьки та вчителі) не завжди в змозі ініціювати та розширювати мережу позитивних соціальних контактів дитини. Важливість позитивних соціальних контактів у складних, напружених ситуаціях неможливо переоцінити. Емоційне спілкування здатне забезпечити необхідну психологічну підтримку дитині а також суттєво полегшити переживання депресії, тривоги та фрустрації.

У ситуації, коли екстремально швидко змінюються правила соціальної взаємодії по всьому світу, відкрита та зрозуміла комунікація між дорослим та дитиною може виступати буфером, що пом'якшить процес адаптації дитини до нових стилів спілкування під час освітнього процесу. Отже, дорослі, в першу чергу батьки та вчителі мають утримувати у фокусі уваги такі важливі моменти щодо міжособистісного спілкування під час освітнього процесу в умовах пандемії:

По-перше, спілкування між дитиною та дорослим повинне відбуватися на засадах загальної комунікативної толерантності. Необхідна певна вербальна терпимість до лексичних ненормативних форм. Комунікативна толерантність може попереджувати можливі конфлікти під час нових форм навчання (дистанційного, онлайн, змішаного) та встановлювати взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу.

По-друге, окремої уваги потребує цілеспрямований розвиток у дитини такої особистісної риси як контактність. Контактність – це властивість особистості яка відповідає за здібності встановлювати зв'язок (контакт) з людьми. Під час екстремального переходу до дистанційних та онлайн форм навчання й роботи можна було спостерігати певні дисфункції у комунікації усіх учасників освітнього процесу. Отже, кожному потрібен був свій час щоб адаптуватися до нових умов спілкування та взаємодії. Однак для дітей та підлітків, у яких з огляду на вікову психологію відбувається активний процес формування та розвитку комунікативних навичок, перехід на змішані форми навчання може стати сприятливим поштовхом для розвитку їхньої контактності та комунікабельності.

Отже, коронакриза є викликом мирного життя і різни форми навчання та роботи скоріш за все стануть невід'ємною частиною нашого життя у часи після пандемії. Так, загроза втрати психологічного зв'язку між людьми та нестійкість й нетривалість соціальних контактів є тими комунікативними ризиками особистості що супроводжують сьогодення.

Останні дослідження підтверджують, що руйнівний вплив на психологічне здоров'я здійснюють негативні наслідки пандемії у таких життєвих сферах як фінансова, соціальна, академічна та розваги, а також зниження навичок керування часом. Тим часом дозвілля проведене у спілкуванні із сім'єю та друзями позитивно впливає на психологічне благополуччя (Ryerson, & Nicole, 2020). Також за результатом досліджень, буфером проти негативних наслідків соціальної ізоляції є психологічна гнучкість та прийняття складних важких переживань, толерантність до невизначеності (Smith, Twohy, & Smith, 2020).

Так, для пом'якшення та мінімізації негативних наслідків комунікативних ризиків важливо:

- завжди ініціювати толерантну комунікацію;
- підтримувати психологічний зв'язок за допомогою різних доступних засобів комунікації (вербальних, не вербальних, використання електроні засоби емоційного спілкування);
- розвивати навички емоційного та ненасильницького спілкування;
- розширювати власний арсенал комунікативних практик.

Отже, в якості алгоритму стратегії підтримання стійких комунікативних зв'язків можна розглядати такі кроки:

- 1) відновлення емоційного спілкування у мережі найближчого кола особистості;
- 2) зниження комунікативної вразливості особистості, відновлення потенціалу “відкритість-близькість” у спілкуванні;
- 3) зниження комунікативного стресу, подолання комунікативних бар'єрів;
- 4) розвиток навичок ненасильницького міжособистісного спілкування.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка за представленим алгоритмом буде сприяти мінімізації та зниженню комунікативної вразливості особистості, зумовленої такими комунікативними ризиками, як

втрата контакту, комунікативна агресія, маніпулювання, мова ненависті та “хейту”. Особливо дієвим такий алгоритм дій буде у ситуаціях травмівних соціальних потрясінь, збройних конфліктів, пандемій та ін. Зокрема, у ситуаціях, де збільшується ризик імпульсивного, агресивного спілкування, для якого характерним є неконтрольованість та безпосередність обміну думками, почуттями, прагненнями та планами. Отже, мінімізація негативних наслідків від комунікативних ризиків в умовах, коли сталі норми та ролі соціальної та міжособистісної взаємодії зазнали руйнування, відбувається завдяки впровадженню норм і правил підтримуючого ненасильницького міжособистісного спілкування в усіх сферах життя, зокрема, у сфері навчання та ділового спілкування.

Висновки до розділу 6.

Перехід від війни до миру відбувається в умовах поєднання “старих” на “нових” комунікативних ризиків, спостерігається депривація звичних форм соціальних контактів, масова вимушена соціальна ізоляція що позначається на особливостях психологічного контакту у міжособистісному спілкуванні. За таких умов зона комунікативного ризику, яка утворюється у ментально-комунікативному просторі особистості може бути, з одного боку, “точкою біфуркації” та призвести до втрати соціальних контактів і зв’язків, а з іншого – проактивним імпульсом для швидкісного переформатування тактик, стратегій та практик міжособистісної комунікації. На жаль, остаточно завадити та попередити такий травматизації практично не можливо, але своєчасні та професійні інтервенції соціально-психологічного супроводу здатні мінімізувати ту шкоду психологічному благополуччю особистості яку вона отримує в наслідок втрати кола значущих контактів та втрати довіри до соціального кола спілкування.

Структура сприйняття та надання соціальної підтримки, її системність та пролонгованість у часі здатні позитивно впливати на збереження комунікативного здоров’я особистості. Добра соціальна підтримка забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованості комунікативних ризиків, та утворює “захисне коло ідентичності” особистості у складних, надзвичайних умовах.

В якості супроводжувальної стратегії задля зниження комунікативного ризику можна визначити реконструкцію мережі емоційного спілкування травмованої особистості, відновлення “захисного кола ідентичності” особистості. Алгоритм відновлення стійкості та довготривалості комунікаційних зв’язків, структури саногенних міжособистісних контактів включає: відновлення емоційного спілкування у мережі найближчого кола особистості; зниження комунікативної вразливості особистості, відновлення потенціалу “відкритість-близькість” у спілкуванні; зниження комунікативного стресу, подолання комунікативних бар’єрів; розвиток навичок ненасильницького міжособистісного спілкування.

Розділ 7

Особливості соціально-психологічного супроводу особистості, яка переживає втрату (К. В. Мирончак)

7.1. Втрата як невід’ємний атрибут нової соціальності у період переходу від війни до миру.

За надзвичайно важких, суперечливих умов відбувається процес повернення нашого суспільства до мирного життя. Відкриті рани війни нагадують про себе повсюдно численними втратами: матеріальними, фізичними, психологічними, душевними. Та найважчими були і залишаються втрати людські.

Ще не одне покоління психологів буде досліджувати величезні збитки від воєнних дій та окупації, що різко розмежувало життя людей до війни та після. Адже війна спричиняє довгострокові втрати для держави та суспільства. Старі форми соціальності зазнають подеколи значного руйнування та занепаду і гостро виникає потреба у вибудовуванні та конструюванні її нових, більш адаптивних форм.

Втрата стає невід’ємним атрибутом соціального життя під час війни, пронизуючи усі його рівні, набуває і зміцнює свій статус невідривності із усіма соціально-психологічними процесами (економічними, фінансовими, освітянськими, сімейними, професійними тощо).

Суб’єктивно втрата у внутрішньому переживанні людини стала стрижневим досвідом воєнного і поствоєнного періоду. Адже втрата миру і відповідно відчуття безпеки похитнули життєво необхідну рівновагу людини. В українському суспільстві і досі дискутують щодо значень понять “війна” та “мир”, про їх коректне вживання в гібридній війні. Більшість експертів з миробудування збігаються у невтішному висновку: наразі не вдалося сформуванню конструктивний дискурс про мир та війну, ба більше – дискурс війни, у першу чергу в інформаційному просторі, переважає.

У перехідний період від війни до мирного життя є загроза накопичення психологічного стресу через його пролонгованість у часі та відсутність чітких часових перспектив завершення воєнних дій. Відбувається зменшення індивідуальних ресурсів особистості, зниження загальної якості життя, послаблення функціонування психологічних механізмів захисту та контролю, уповільнення життєвої активності. На фоні втрати контролю над зовнішніми процесами людина натомість прагне посилити внутрішній контроль, що незрідка породжує надлишковий тиск, шкодить психологічному здоров’ю, стримує процес відновлення і здатність людини ясно бачити речі такими, якими вони є насправді. Унаслідок численних втрат відбуваються різноманітні “мутації” та викривлення у процесах самоідентифікації, сприйманні простору та часу, формуванні життєвих планів і перспектив тощо. Усе це може загострювати чи поглиблювати депресивні стани, стани

тривоги, неспокою, апатії до повсякденного життя, депресії, постравматичні розлади.

Більшість психологічних досліджень втрати пов'язано зі смертю близької людини, з її психологічними наслідками. Розширюючи поле трактувань феномену втрати, роблячи акцент на його ресурсному потенціалі (Мирончак, 2018), звертаємося до його амбівалентної природи, що може бути як причиною психологічних страждань, так і можливістю психологічного переродження, оновлення, особистісно позитивного перетворення, трансформації у найпотужніший життєвий ресурс.

Дуже важко досягнути такого позитивного результату, залишаючись з травмівною ситуацією втрати наодинці. Для реалізації такого трансформуючого ефекту втрати на життя людини необхідний додатковий ресурс, який може бути втілений на різних мікро- і макрорівнях функціонування спільноти. Йдеться про психологічний супровід як про психосоціальний процес, який сприяє відновленню та реконструкції життєвого простору, що зазнав соціальних, психологічних та культурних збитків. Тож психологічна спільнота має зважати на необхідність особливого підходу до пояснення такого важливого атрибуту реальності, як втрата.

7.2. Етапи переживання втрати як орієнтири для соціально-психологічного супроводу.

Одними з перших, хто досліджували саме процес переживання втрати, були роботи Дж. Боулбі, С. Бочнера, Е. Ліндемана, С. Паркеса, А. Фернхема, Д. Хелла. Зокрема, Е. Ліндемани описав основну симптоматику “гострого горя”: фізичне страждання, поглинання образом померлого (втрати), почуття вини, ворожі реакції, втрата звичних моделей поведінки.

Корисною є концептуалізація переживання втрати як послідовне вирішення психологічних завдань (Worden, 2018; Neeld, 1990): 1) прийняття реальності і невідворотності втрати або “Перший вибір: перенесення удару”; 2) переживання болю або “Другий вибір: переживання сильного болю і необхідність соціальної підтримки”; 3) прийняття навколишнього світу без присутності втраченого або “Третій вибір: переоцінювання” і “Четвертий вибір: поворот до життя без втраченого”; 4) створення нових відносин з втраченим і бажання продовжувати жити або “П'ятий і шостий вибір: реконструкція та проживання” і “Сьомий вибір: інтеграція”.

Цінність розглянутого підходу проявляється у його чіткості та практичності у контексті застосування для психологічної роботи. Завдяки конкретним задачам та результатам є основа, на якій може бути побудований соціально-психологічний супровід особистості, що переживає втрату.

Заснованою на багаторічній психотерапевтичній практиці є концепція переживання втрати американської дослідниці А. Д. Пренд. Її концепція містить розгляд паралельних психологічних і духовних процесів переживання втрати і поділ процесу переживання втрати на два етапи (первинної адаптації та розвитку). Перший етап “Первинна подорож по горю” містить традиційні для переживання втрати стадії: шок, дезорганізацію

і реорганізацію. Другий етап переживання “Життєвий вплив горя” містить дві стадії: “Синтез” і “Трансценденція”. Ці стадії характеризують подальшу внутрішню роботу з особистістю, що слугує для людини у якості провідника від страждання до духовного розвитку. Оригінальний авторський підхід А. Д. Пренд до осмислення втрати SOAR представлений через можливі індивідуальні шляхи “трансценденції” (стратегії психологічної допомоги): “Духовність”, “Допомога іншим”, “Стосунки: здорове мислення”, “Реінвестування: охоплюючи життя” (Prend, 1997).

Спираючись на вище розглянуті концепції, досить комплексний підхід пропонує Ю. В. Заманаєва у своїй моделі переживання втрати, що містить 8 стадій: Стадія I. Усвідомлення реальності втрати, Стадія II. Прийняття реальності втрати, Стадія III. Усвідомлення змін, що відбуваються, Стадія IV. Усвідомлення суті втрати або “Кого я втратив?”, Стадія V. Усвідомлення життєвих вимог або “Як жити без нього?”, Стадія VI. Розуміння втрати як життєвого випробування або “У чому суть випробування?”, Стадія VII. Набуття індивідуальних смислів або “У чому сенс події?”, Стадія VIII. Усвідомлення глибинних смислів в житті людини або “Які закономірності проявляються в цій події?” (Заманаєва, 2006).

Майже всі розглянуті підходи стосуються роботи при переживанні втрати (смерті) близької людини. Ми ж у своїй роботі розглядаємо втрату значно ширше залежно від контексту її появи (фізичні, соціальні, психологічні втрати). Однак, якщо проаналізувати стадіальність переживання втрати у різних авторів, то можемо побачити близькість та схожість їх інтерпретацій. Модальність втрати не особливо впливає на процес (проходження усіх стадій) переживання втрати, як на інтенсивність їх переживання і час, необхідний людині для проходження цього шляху.

Втрата, хоч і не завжди за своїм призначенням, однак за своєї природою є дефіцитарним явищем. Тобто те, що випадає (зникає) з нашої психічної реальності внаслідок різних причин, природно утворює тимчасову (пролонговану, або фіксовано стійку) пустоту. Ця дефіцитарна пустота аж ніяк не є суцільною порожнечою. Адже порожнеча немає жодної валентності (психологічно нейтральний або збалансований стан), тоді як дефіцитарна пустота, що виникла внаслідок втрати, є негативно зарядженою.

Коли людина переживає втрату, яка супроводжується відчуттям спустошеності, їй скоріше хочеться ці пустоти чимось заповнити, поєднати розірвані втратою частки життя, відновити неперервність життєвого шляху, повернути рівновагу у життя, стабілізуватися.

Дефіцитарну пустоту можна порівняти з чорною дірою: її не видно, її не можна напряду поміряти, однак її “психологічна вага” настільки велика, що все, що попадає у її гравітаційне поле, поглинається нею. Ми можемо спостерігати це явище при переживанні важких ситуацій втрати, коли трагічна або травматична подія стає центром життєвого досвіду особистості і поглинає всю її психічну енергію, провокуючи тим самим замикання на собі, нездатність вийти за межі події втрати, депресивні розлади.

Поняття дефіцитарності більше прижилося у психіатрії, позначаючи мінус-симптоми, появу шкідливої симптоматики, вади, недосконалості психічної діяльності на різних її рівнях. Якщо така негативно заряджена симптоматика достатньо довго зберігається, то з часом природньо вона може провокувати виникнення того чи іншого психічного дефекту. Якщо термін “дефект” розуміти широко, то йтиметься про функціональний дефект (порушення основних функцій життєдіяльності особистості), що переростатиме в невротичні стани.

Ступінь вираженості негативної симптоматики може варіюватися в досить широкому континуумі: від легкого зниження загального життєвого тону, зниження рівня самоефективності та працездатності до серйозних психічних порушень, що руйнують цілісність особистості.

На основі розглянутих вище концепцій переживання втрати як вирішення певних конкретних психологічних завдань, ми пропонуємо зупинитися на 5 етапах, які орієнтовно можуть слугувати програмою для побудови діяльності соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату. Для реалізації цієї програми можуть створюватися тимчасові або постійно діючі соціально-психологічні команди супроводу, до яких залежно від специфіки втрати та інтенсивності її переживання залучатимуть як спеціалістів різного профілю, так і людей з ближнього соціального кола постраждалих, насамперед рідних, близьких друзів, колег.

1) Зустріч з реальністю втрати (усвідомлення реальності втрати).

Першим кроком у роботі з особистістю, яка переживає втрату, є спроба правильно відреагувати, прожити, прогорювати ситуацію зіткнення з втратою (будь то смерть, втрата роботи чи значимих стосунків). Кожен рухається через переживання втрати у своєму ритмі, своїм унікальним способом, тому важливо дозволити людині “бути у горі”, сумувати, відчувати скорботу, не намагаючись применшити чи збільшити її значення, уповільнити чи пришвидшити процес горювання. Часто людина схильна замовчувати свої переживання стосовно втрати, боятись осуду, нерозуміння чи помилкових надмірних очікувань з боку оточуючих, тим самим підвищуючи внутрішній емоційний тиск цих непрожитих, не проявлених, “заархівованих” емоцій.

Поширеною помилкою багатьох є те, що через бажання відмежуватися від негативних емоцій вони пригнічують у собі природні емоції, які згодом можуть концентруватися в тілі і ставати причиною різних хвороб. Тому стратегія применшення значення втрати або її штучного знецінення, буцімто нічого страшного не відбулося, часто залишається неефективною, адже її ефект тимчасовий і нестійкий. Водночас не слід стихійно чи агресивно “виливати” свої почуття на інших, перевантажувати їх своїми переживаннями. Як правило, під удар “важких” почуттів потрапляють найближчі, але ж далеко не кожен здатен витримати цей удар без особистого ушкодження.

Тому здійснюючи супровід, психолог на етапі усвідомлення реальності втрати допоможе людині знайти відповідь на запитання “Що сталося?”. Лише після цього фахівець матиме змогу індивідуально підібрати ефективний метод роботи з переживанням горя і втрати, розблокувати міцні захисти та вивільнити внутрішній простір від напруження, яке згодом може накопичуватися і призводити до особистісних деструкцій людини. На цьому етапі характерними особливостями переживання втрати є: розгубленість та нерозуміння, що робити і як жити далі; втрата відчуття контролю над своїм життям; порушення в системі саморегуляції поведінки; звуженість мислення з фіксацією на ситуації втрати і неможливість бачити перспективи; низький рівень рефлексії власних переживань тощо.

Зазначені прояви під час переживання втрати є природними і некритичними за умови, якщо вони тимчасові. У такий специфічний спосіб психіка людини захищає її від небажаної травматизації. Саме тому в кожній людини, яка переживає втрату, має бути час, умови і можливість оговтатися, освоїтися, адаптуватися. У цей період підтримка рідних у формі забезпечення таких сприятливих, безпечних умов для горювання є найбільш затребуваною.

Якщо на початку усвідомлення втрати стан шоку дає людині можливість повільно, однак поступово входити в реальність, то подальше виникнення образів, думок, асоціацій, пов'язаних із цієї втратою, поновлює активний процес переживання горя і змушує визнавати цю реальність, відновлювати з нею зв'язок. Тому важливим завданням супроводу буде допомогти людині не зациклюватися і не застрягати на негативних переживаннях, які за відсутності своєчасної терапевтичної роботи можуть переростати в психосоматичні та невротичні симптоми.

2) *Примирення з втратою (прощання і прийняття).*

Після усвідомлення реальності втрати постає потреба в прийнятті цієї реальності. Це етап психологічного прощання з людиною (частиною життя, частиною себе, ситуацією, місцем), яку вже ніколи не можна буде побачити, повернути, відновити, пережити знову у тій же якості. Тому робота агентів соціально-психологічного супроводу на цьому етапі буде спрямована на допомогу людині ритуалізувати ці акти прощання з тим, що втрачене. Наприклад, якщо родина не мала можливості поховати близьку людину (коли тіла загиблих на війні або в авіакатастрофі неідентифіковані або повністю знищені), то допомога в організації ритуалізованого процесу прощання з померлою людиною матиме корисний терапевтичний ефект.

Такі соціально-психологічні практики, як наприклад, похорон чи інші траурні ритуали, структурують поведінку і життя людини у перші дні та тижні після самої події втрати, розвантажують її емоційний тиск через чітку культурно задану систему відпрацьованих дій, кожна з яких має свою специфічну функцію. Акт прощання – це своєрідне визнання втрати, крок до примирення з нею. Якщо на попередньому етапі ще може продовжуватися внутрішня боротьба і протест, то на етапі примирення людина ніби отримує дозвіл на відкрите горювання і вже не воює з собою і з обставинами.

Участь у похороні (або будь-якому іншому ритуалізованому процесі) може мати сильний цілющий ефект, під час якого людина не лише розщеплює через систематизовані дії сильну емоцію, яка виникла внаслідок втрати, а й через катарсичні прояви вивільняє простір для чогось нового. Це своєрідний спосіб завершити взаємини з померлою людиною (ситуацією, подією, етапом життя). Якщо не попрощатися одразу, потреба в цьому може виникнути згодом, до того ж із нашаруванням додаткових пластів негативних психологічних станів (відчуття провини, самозвинувачення, образи тощо).

Попри те, що класична ритуально-поховальна обрядовість в сучасній культурі відмирає, у тому числі й через свої “важкі”, часом депресивні форми, можемо побачити виникнення або відродження давно забутих, альтернативних ритуалів прощання. Так, наприклад, в Британії кардинально змінилося ставлення до похорону. Жалобу за покійним дедалі більше замінюють вшануванням його життя. Замість того, щоб думати про потойбічні світи і шукати в них розради, гості на британських похоронах приділяють дедалі більше уваги приємним спогадам про покійного, про його досягнення і вподобання, близьких людей, про те, що було для нього важливим, цінним, що приносило йому радість і робило щасливим. На таких подіях слухають улюблену музику покійного, роблять фото-презентації його яскравих життєвих моментів, готують улюблену їжу тощо. Такі церемонії почали називати “святком життя” (BBS NEWS, 2015). Ця практика є не поодиноким і вона навіть має цікавий різновид: до неї долучаються ті, хто хоче побувати на власному похороні ще за життя. Поціновувачі таких “незвичних” заходів влаштовують вечірки на честь завершення своєї життєвої мандрівки, пишуть сценарії майбутніх похоронів, залучають режисерів до постановки прощальних перформансів і програють їх наперед, влаштовують пам’ятні концерти – одним словом – святкують своє буття у цьому світі.

Через можливість залучення до соціально-психологічного супроводу спеціалістів різного профілю спектр ритуальних дій-прощання може бути достатньо варіативним: організація подорожі-прощання, танець-прощання, лист до померлої людини або малюнок, театральний перформанс-прощання, конструювання символу прощання тощо.

Якщо на попередньому етапі людина зазвичай переживає розгубленість, страх, гнів, відірваність від реальності, то на цьому етапі до неї поступово повертається відчуття себе, свого місця в часово-просторовому вимірі щодо ситуації втрати. Людина здатна вже трохи відмежуватися від травмивної для неї події і подивитися на те, що відбулося, ніби зі сторони. Попри те, що в чуттєвому плані ще домінує сильна, недиференційована, емоційна реакція на втрату, відбуваються поступові зрушення в процесі примирення з невідворотним і прийняття життя з його новими умовами.

Важливим на етапі примирення з реальністю втрати є пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, які зможуть її підтримати у травматичний період. Таким ресурсом може бути улюблена робота, відпочинок чи подорож. Значну роль на цьому етапі відіграють також люди,

які знаходяться поруч: рідні, близькі друзі, діти. Поєднуючи корисне з приємним, варто якомога більше часу проводити з близькими людьми, влаштовувати прогулянки на свіжому повітрі, робити щось разом (читати, переглядати фільми, готувати, переглядати фото, пригадувати найприємніші періоди і історії з життя). Людина, що переживає втрату, має знати, що вона не сама наодинці з горем, а відчувати себе захищеною та значущою. Не менш важлива у цей період тактильна увага, зокрема обійми рідних, поцілунки, слова любові при переживанні втрати можуть бути доречними і психологічно цілющими.

3) Усвідомлення змін.

На етапі усвідомлення змін людина, яка переживає втрату, робить спробу зрозуміти, що з нею відбувається, що відбувається з її життям, що змінилося з моменту втрати, а що лишається непорушним. Адже усвідомлення своєї опори вкрай важливе на цьому етапі: розуміння того, що навіть якщо увесь звіт зміниться, є щось стійке і непорушне у внутрішньому досвіді людини.

Характерними особливостями переживання людиною втрати на етапі усвідомлення змін є: постійне “прокручування” в пам’яті ситуації втрати, намагання знайти винних і зрозуміти, чи можна було запобігти цій втраті. У цей період у людини підвищена опірність до випадковості, спонтанності, адже присутність невизначеності у всьому породжує відчуття смислового вакууму і безпорадності перед життєвими обставинами. Відтак, людина намагається знайти закономірності в тому, що сталося, шукає відповідні пояснення, виправдання, причини, адже думка про фатальність чи долю не приносить заспокоєння.

Важливими завданнями психолога на етапі усвідомлення змін є: забезпечення адаптаційного процесу людини до відсутності значимого для неї об’єкта втрати: поступове підведення людини до усвідомлення того, що життя зазнає докорінних змін у всіх його сферах (наприклад, завершення військової служби і повернення до мирного життя буде супроводжуватися змінами в самоідентифікації (хто я, якщо вже не воїн), у системі соціальних ролей (коли була одна провідна роль військового, яка перекривала багато інших, а у цивільному житті є потреба докорінної трансформації в системі особистісних взаємин у нових ролях батька, чоловіка, колеги, громадянина); створення нового ставлення до того, що втрачено; відновлення впевненості у власних силах і підтримка бажання продовжувати ефективно жити далі, враховуючи нові реалії і обставини.

Результатом успішної адаптації особистості до ситуації втрати на цьому етапі є усвідомлення точки неповернення до минулого і невідворотності змін у її житті. Людина остаточно приймає цей факт і готова рухатися далі.

4) Пошук та визначення смислів втрати.

Етап пошуку та визначення смислів втрати є природним продовженням попереднього. Коли людина усвідомила плинність життя, змінювану реальність та прийняла втрату, їй необхідно наділити все це певним, індивідуальним, унікальним, внутрішнім, глибинним смислом.

Основними завданнями агентів супроводу, у першу чергу практичного психолога, під час роботи з людиною, що переживає втрату, на етапі пошуку та визначення смислів втрати є: розв'язання проблеми страху смерті, який людина проживає поступово на всіх попередніх етапах і осмислює доти, доки не знайде нового смислу, ідеї чи концепту смерті. Прикладами таких смислових конструктів є смерть як випробування, смерть як даність життя, смерть як транслятор змін у світі, смерть як пробудження і визначення індивідуальних та глибинних смислів для особистості (Мирончак, 2020).

Інтенсивність і глибина переживання втрати часто залежить від людської вразливості. Коли людина зіштовхується з розумінням, що час життя скінчений, важливо направити його на усвідомлення, куди вона хоче його інвестувати, як хоче жити і що може зробити для цього прямо зараз. Зустріч з реальністю втрати (у внутрішньому плані часто програється як зустріч зі смертю) повертає людину до власної скінченності, яка і актуалізує цей пошук смислів. Результатом успішного проходження цього етапу буде усвідомлення людиною власної відповідальності за своє життя, звільнення від нереалістичних очікувань від реальності, відчуття присутності і причетності щодо своїх життєвих виборів і вчинків.

5) Інтеграція внутрішніх змін у реальне життя.

Успішним результатом такої роботи є інтеграція в реальне життя всіх відкриттів та осяянь людини, які вона зробила впродовж попередніх етапів переживання втрати. Зміни, що відбулися у внутрішньому плані, починають проявлятися в контексті навколишньої зовнішньої реальності. Змінюється система цінностей, що формує нову життєву установку (наприклад, після втрати близької людини важливими і цінними стають питання спілкування, здоров'я, а дріб'язкові труднощі втрачають своє значення). Або ж ті, хто раніше були зайняті розв'язанням питань кар'єризації, погонею за успіхом та накопиченням капіталу, у період такої екзистенційної паузи можуть переоцінити своє життя: більше цінувати час і присвячувати його, наприклад, дітям, рідним і спілкуванню з ними.

Або якщо йдеться про категорію військових людей, які перебувають у ситуації переходу від війни до мирного життя, то їх ціннісна система змінена війною докорінно може відрізнятись від довоєнної. Відбувається вихід із звичних способів взаємодії зі світом і виникає потреба у досить швидкому напрацюванні нового досвіду, особливо за умови неможливості інтегрувати старі схеми поведінки, мислення у новий контекст. У військових така зміна контекстів відбувається двічі: вперше, коли солдат із мирного життя попадає на війну; вдруге, коли адаптований до умов війни повертається до мирного життя. Втрати є квінтесенцією війни, тому без винятку торкаються кожного, хто пройшов воєнну ініціацію. Часто можна почути від військових і від їх

рідних, що вони повернулися з війни абсолютно іншими людьми. І ці зміни можуть бути як деструктивними (нездатність адаптуватися і відновитися у статусі мирного жителя), так і досить глибокими, духовними – здатність не триматися за матеріальне, відпускати втрачене, цінувати прості речі, дякувати за прожитий день і бажати зробити цей світ трішечки кращим, добрішим, людянішим після побаченого і прожитого на війні.

Ефективним результатом переживання втрати є певне психологічне новоутворення у досвіді особистості, яке толерантне до скінченності і змін та відкрите новому. Успішним прикладом такої інтеграції пережитого досвіду втрати (країни, дому, сім'ї, безпеки) як на рівні спільноти, так і на рівні особистості є заснування олімпійської збірної біженців, де спортсмени-біженці стали “символом надії” для усіх біженців світу. Окрім привернення уваги до масштабів кризи біженців через військові події (і не тільки) у всьому світі, у тому числі і в нашій країні, спортсмени-біженці є уособленням боротьби за життя у нових реаліях. І якими б не були втрати для тих, хто їх переживає – завжди є шанс на боротьбу і перемогу, на прийняття і визнання.

Таким чином, процес переживання втрати будь-якої модальності може мати п'ять етапів: зустріч з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя.

Пройти цей шлях часом буває непросто, однак досвід переживання втрати інкорпорований майже у всі сфери життя людини і лише питання часу, коли саме ця зустріч відбудеться. Тому поступове, своєчасне проходження повного циклу переживання втрати через всі етапи дасть змогу людині отримати цінний досвід трансформації: від сильної болі і неприємного відчуття “порожнечі” до прийняття реальності і набуття певної ясності, навіть мудрості у стосунках з невизначеністю і невідомістю. Цей досвід дозволить навчитися людині приймати різні грані реальності, не обмежуючи її численні прояви в дихотомії “погано–добре”.

7.3. Структура та можливості соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати.

Зважаючи на розглянуті вище ризики, психологічна спільнота має значну увагу приділити соціально-психологічному супроводу особистості, що переживає втрату. Під соціально-психологічним супроводом ми розуміємо спеціально організовану і змодельовану діяльність, яка реалізується через систему соціально-психологічних способів і методів підтримки особистості, яка цього потребує.

На основі теоретичних розвідок основними емпіричними параметрами дослідження особливостей соціально-психологічного супроводу виступили такі структурні елементи, які лягли в основу побудови теоретичної моделі:

- *ХТО здійснює соціально-психологічний супровід*: агенти соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати – джерела підтримки і допомоги під час переживання втрати;

- *КОМУ* надається підтримка: особливості досвіду переживання втрати та картографія ресурсів особистості під час переживання втрати;
- *ЯКИМ* чином здійснюється соціально-психологічний супровід – способи підтримки і допомоги під час переживання втрати;
- *ЩО* отримують реципієнти: бажані та очікувані результати соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати.



Рис. 7.1. Модель соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату

7.3.1. Агенти соціально-психологічного супроводу переживання втрати.

Агентами такого соціально-психологічного супроводу можуть бути як не фахові спеціалісти, так і представники фахової спільноти.

Фахова робота з особистістю, яка переживає втрату, може забезпечуватися такими *спеціалістами* як *психологи-консультанти, психотерапевти, соціальні працівники*. Професійна робота сприятиме реалізації мети соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату:

- збереження або відновлення психологічного здоров'я;
- досягнення соціально-психологічного благополуччя;
- зниження частоти та тяжкості психологічних наслідків перенесеної втрати у формі гострих стресових реакцій;
- запобігання психологічній інвалідизації;
- профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Визначена мета передбачає такі основні завдання, які виникають перед спеціалістами:

- необхідність відновлення емоційно-збалансованих станів особистості, її ціннісних орієнтирів і самосвідомості;
- подолання стресових та інших життєвих ситуацій і запобігання виникнення психологічних кризових станів;
- формуванню зрілого ставлення до плинності життя та толерантності до невизначеності;

- прийняттю реальності з усіма її проявами;
- актуалізації процесів самодопомоги особистості, опанування методів саморегуляції та керування стресом; відновленні адаптивності особистості, автономності та самостійності.

Референтна особа чи група (член сім'ї, родина, друзі, колеги, тренери, вчителі, священник, релігійна громада, ментори або наставники тощо). Однією із важливих умов надання соціально-психологічної підтримки такими особами є високий рівень довіри постраждалої від втрати людини до значимого Іншого. Можливість бути поруч, здатність вислухати і створити простір, де смерть не є табу, – все це цілком може впливати на відновлення особистості, якій часом потрібна лише присутність близької людини і можливість (навіть не обов'язково реалізована, бо вже наявність самої можливості є терапевтичною) поговорити про наболіле.

Шукаючи додаткові ефективні способи залучення людських ресурсів до вирішення різноманітних соціально-психологічних проблем населення (організації, установи, громади) сформувався такий напрям соціальної роботи як *менторство або наставництво* як особливий різновид соціального ресурсу у взаємодії людей (Wanberg, Welsh, & Hezlett, 2003). Як тільки початковий шок від втрати починає вщухати, для людини, що переживає біль від спустошення і руйнації звичного світу, важливо знайти підтримку серед інших, які зазнали подібної втрати раніше. Саме такі люди є найліпшими зразками для наслідування для тих, хто тільки починає свою подорож через переживання втрати.

Існують різні (специфічні або широкого кола) наставницькі програми, що допомагають родинам та друзям, чий рідні, наприклад, загинули в авіакатастрофах, на війні, від невиліковної хвороби тощо, забезпечуючи зручну та доступну мережу підтримки засобами очної, телефонної та інтернет комунікації. Такий тип мережі підтримки об'єднує людей, які зазнали подібних трагічних втрат, чого б вони не стосувалися. Наставники з власного досвіду втрати допомагають тим, хто переживає гострі фази горювання, пройти цей шлях з мінімальними руйнівними наслідками для особистості. Розуміння того, що може чекати у перші дні, місяці та роки та дотичність до реального успішного досвіду проходження цього шляху іншими, повертає людині у стані розпачу і безнадії відчуття контролю і здатність впливати на своє життя.

Постраждалі стають більш впевненішими і сміливішими у процесі адаптації до нової реальності без значимого об'єкту втрати. Через ідентифікацію себе з іншими – це допомагає їм відчутти зв'язок з ними і зрозуміти, що їх почуття, що виникають внаслідок їхнього горя та втрати, є абсолютно нормальними. Наставництво, у першу чергу, дає постраждалій людині відчуття приналежності (Я не один/одна у своєму горі); розуміння і прийняття своїх реакцій та почуттів, які у ненормальній ситуації є досить нормальними та виправданими (Я не божевільний). Після успішного проходження програми підтримки і отримання досвіду наставництва,

постраждали нерідко можуть самі ставати волонтерами і ділитися власним досвідом.

Благодійні організації, спеціалізовані фонди – присвячені виключно підтримці людей, які переживають складний життєвий період після втрати близької людини, будь то подружжя, члени сім'ї, друзі чи колеги. У таких закладах можуть працювати як професійні спеціалісти, так і волонтери (наприклад, люди, що пережили досвід втрати і мають бажання ділитися досвідом примирення з нею).

Спектр послуг, що ними пропонується, може бути досить різноманітним: від надання підтримки безпосередньо постраждалим до навчальних заходів (семінари, тренінги, навчальні сесії) для тих, хто здатен надавати таку підтримку. Головне завдання цих заходів – допомогти людям у будь-який момент їх життєвої історії, в якій вони стають вкрай вразливими від переживання втрати чогось або когось важливого.

Формами роботи можуть бути: індивідуальна підтримка окремої особистості, групи підтримки, різноманітні соціальні (тематичні) заходи, присвячені темі втрати (наприклад, дні/програми підтримки жінок, що втратили своїх чоловіків на війні; матерів, чий син загинув у бою; батьків, які втратили дитину тощо).

Враховуючи запити часу, кожна подібна організація або окремих спеціаліст може використовувати, як мінімум, два формати роботи: очний та онлайн. Попри дискусійну ефективність онлайн формату у психологічній діяльності, така форма взаємодії є не лише затребуваною і ефективною, а й останнім часом чи не єдиною можливою в умовах пандемії. На інформаційних майданчиках надається необхідна інформація про різні аспекти процесу втрати, супутні побоювання і хвилювання, процеси горювання і скорботи, щоб підтримувати тих, у кого немає можливості отримати очну підтримку.

Так, доволі популярним способом отримання психологічної допомоги є опосередкована, дистанційна взаємодія зі спеціалістом у соціальних мережах. На своїх професійних сторінках спеціалісти різного профілю (психологи, психіатри, психотерапевти, медики) викладають відповідну до теми інформацію, задають домашнє завдання, можуть вести додатково у чатовому форматі групу тощо. Попри те, що для такого формату отримання психологічної послуги характерно розмивання унікальності кожного окремого випадку, все ж на рівні психологічної просвіти і отримання базових інструментів самопомоги цей вид психологічної підтримки є доволі життєздатним і затребуваним, особливо для вікової категорії 20–35 років.

Таким чином, розглянутих вище агентів соціально-психологічного супроводу можемо розділити на такі підгрупи за критерієм їх специфіки роботи з людьми, що переживають втрату:

- за принципом фахового втручання – *професійно-орієнтовані* (психологи-консультанти, психотерапевти, соціальні працівники);
- за принципом “*рівний – рівному*” (ментори, наставники, волонтери);

- за принципом довіри – *референтні особи або групи* (сім'я, друзі, професійна спільнота);
- за принципом кооперації зусиль – *змішаний тип* – інтегральна кооперація агентів супроводу і реципієнтів (благодійні організації, спеціалізовані фонди).

7.3.2. Різновиди втрат населення у період трансформаційних змін.

У результаті дослідження різновидів втрат, яких зазнає населення у перехідний період українських (війна) та світових (пандемія) реалій, було визначено які втрати є найвідчутнішими, як втрати впливають на життєдіяльність людини і її самопочуття.

Усю різноманітність втрат було розподілено на три групи: *матеріальні втрати*: смерть близьких людей, фінансові втрати, майнові втрати, фізичні втрати (втрата сну, відпочинку, здоров'я); *соціальні*: втрата значимих/корисних/дружніх/любовних міжособистісних зв'язків, втрата роботи; *психологічні втрати*: розмивання ідентичності особистості (“хто я у нових умовах?”), втрата довіри до себе/до інших, втрата впевненості у собі/ у майбутньому, втрата спокою, втрата цінностей, втрата підтримки, втрата можливостей, втрата віри у щось важливе.

Лідируючу позицію серед опитаного населення займають *втрати можливостей, на які очікували і розраховували*. Зважаючи на це, соціально-психологічний супровід може вибудовуватися відповідним чином до ймовірних ризиків, які можуть виникати на фоні цього різновиду втрат. Коли потреба чи бажання не знаходять свого виходу чи втілення – з'являється розчарування. За розчаруванням, як показує психотерапевтична практика, часто приховані відчуття внутрішнього застою чи безпорадності, нездатності змусити речі відбуватися так, як хтось того хоче. Супутні відчуття нереалізованості і безпорадності є досить серйозними фруструючими факторами, які часто супроводжуються почуттями роздратованості і гніву через невині проблеми, зруйновані плани, заблоковані цілі, відтерміновані завдання або “заморожені” бажання. Втрата важливих, а часом і ключових, у житті людини можливостей може поглиблювати у ній відчуття розпачу, образи, незадоволеності собою та іншими, пригніченості і зневіри щодо появи у майбутньому нових шансів і перспектив.

З іншого боку, втрата можливостей, на які очікували і розраховували, може стимулювання посилення такого відчуття як надія. На думку Снайдера та його колег (1991), надія – це позитивний когнітивний стан, заснований на відчутті успішної цілеспрямованої рішучості досягати цілей. Іншими словами, коли всі плани зруйновані (втрачені), надія з'являється як життєствердна сила людини, що активізує у неї здатність розробляти конкретні стратегії для досягнення своїх цілей. Соціально-психологічний супровід у цьому випадку може допомогти людині активізувати життєствердну функцію надії, розкрити її буттєвий, онтологічний сенс у житті людини.

Ще однією відчутною і характерною для українського суспільства є *втрата впевненості у майбутньому*. В умовах невизначеності переходу від війни до миру, посиленою пандемічною небезпекою і ймовірною загрозою смерті впевненість у майбутньому поступається більш сильній емоції – страху перед майбутнім. Задля того щоб вижити, страх активує природний інстинкт виживання в організмі, спонукаючи нас до дії, мобілізує в організмі стани настороженості і надмірної напруженості.

У сучасному суспільстві страх перед майбутнім зростає під тиском перевантаженого стресом життя. Такими стресовими факторами можуть бути абсолютно різні ситуації, події, які безпосередньо не піддаються контролю особистості. Така невизначеність і “невідомість” щодо майбутнього лише поглиблюють страх, який може стати непідконтрольним особистості, змінюючи і підпорядковуючи собі її життєві цілі, траєкторії, наміри і плани. Боячись наслідків важко прогнозованих ризиків, людина радше буде обирати стратегію уникнення всього сумнівного, небезпечного, незнайомого, чужорідного. Таким чином, люди схильні замикатися в обмеженому колі своїх відпрацьованих і перевірених життєвих завдань, намагаючись не виходити за межі дозволеного і звичного, уникаючи усіляких змін, ризиків, експериментів, викликів, не наважуючись змінитись або приміряти ролі, про які вони потайки продовжують мріяти і страждати від неможливості їх реалізації. Це може призвести до посилення відчуття власної безпорадності й нездатності творити своє життя, як того бажає сама людина, до чого вона тяжіє та прагне.

Увага соціально-психологічного супроводу з цим різновидом втрат, перш за все, буде спрямована на роботу з низкою страхів, які перешкоджають психологічному благополуччю людини. Втрата впевненості у майбутньому посилюється через страхи, які у період пандемії виходять на перші позиції: страх захворіти на термінальну хворобу, страх залишитися без грошей або джерела доходу (фінансові втрати зазнали 24,1% опитуваних), страх втратити свою теперішню роботу, страх втратити кохану людину. Тобто втрата впевненості у майбутньому підкріплена не так реальними втратами, як страхом потенційних втрат.

Не менш значимою для українського населення виявилася *втрата відчуття спокою*. Очевидно, що кожна людина час від часу переживає кризові періоди у житті, які супроводжуються втратою спокою. Однак, цей різновид втрати є особливо небезпечним в умовах війни (8-й рік) та пандемії (2-й рік) через свою тривалість. Абсолютно природно хвилюватися з тих чи інших причин, коли це ситуаційно, локалізовано у часі. І зовсім інший ефект від хвилювання, коли стан неспокою стає хронічним, щоденно відтворюючи у свідомості чи підсвідомості людини ситуацію можливої небезпеки чи загрози. Хронічний стан неспокою – це тривалий, неконтрольований стрес, що не дозволяє організму повернутися до нормального стану. Через неможливість швидко стабілізуватися і відновитися після використання життєвих резервів організму (фізичних чи психічних), людина з часом починає помічати серйозні порушення здоров'я. Поширеною симптоматикою

хронічного неспокою є порушення сну, підвищена тривожність, відчуття слабкості і безпорадності (втрата впевненості у собі), проблеми з концентрацією уваги, пам'яті, швидкості мислення, знервованість, бажання все контролювати, нездатність розслабитися і відпочити.

Своєчасна діагностика різновиду втрат і опрацювання їх негативних наслідків допоможе більш прицільно сформувати соціально-психологічну команду супроводу для постраждалих, організувати специфіку їх роботи, визначити частоту залученості агентів підтримки і спрямувати процес супроводу у бік особистісного зцілення людини і відновлення її тимчасово втраченого відчуття цілісності від втрати.

7.3.3. Способи підтримки і допомоги особам, що переживають втрату.

У цьому підрозділі йдеться про різноманітні способи підтримки особистості, яка переживає втрату: якими способами найчастіше користуються, до яких мають намір звернутися та що очікують у результаті такої підтримуючої взаємодії.

Проаналізувавши широкий спектр різноманітних способів допомоги людині, яка переживає втрату, усю їх сукупність було розподілено на три групи за критерієм локалізації джерела цієї підтримки: внутрішній контекст (коли підтримка реалізується зсередини самої людини – самодопомога), контекст взаємодії (підтримка надається під час безпосередньої взаємодії – тілесний контакт/спілкування – з Іншими) та контекст зовнішнього стимулу (підтримка надається опосередковано, через зовнішні стимули і об'єкти).



Рис. 7.2. Способи соціально-психологічної підтримки і допомоги під час переживання втрати

Лідером серед бажаних джерел підтримки у момент переживання втрати є найближче соціальне оточення особистості (рідні, друзі, кохані). Саме на їх підтримку і допомогу розраховують 81% респондентів. Сім'я є однією із головних життєвих цінностей, що слугує для більшості потужним життєвим ресурсом. Тому отримання необхідної дози підтримки на рівні значимої малої групи (сім'я, родина) зменшує потребу звертатися за підтримкою до великої групи (наприклад, релігійної чи професійної спільноти). Коли мала група (сім'я) з тих чи інших причин не виконує свою психологічну функцію підтримки або людина взагалі не має сім'ї, тоді вірогідність звернення до інших джерел психологічної допомоги в разі зростає. Зокрема, користуються попитом професійна підтримка і допомога колег, фондова підтримка (фінансова) та підтримка людей, які пережили схожий досвід.

Незважаючи на те, що переважна більшість опитуваних ніколи не зверталися за допомогою до психологів/психотерапевтів (57%), у змодельованій ситуації втрати більша половина з них не виключає такої можливості у майбутньому (59,3%).

Є значущі відмінності між респондентами різної статі. Жінки, за можливості, більше схильні звертатися до фахової психологічної допомоги і мають у цьому більший досвід, зокрема у таких формах: читання науково-

популярної літератури з психології і саморозвитку, участь у різноманітних психологічних форумах на спеціалізованих сайтах, підписка на акаунти відомих психологів в Instagram та Facebook, участь у психологічних групах підтримки. Жінки вважають більш зручними і необхідними при переживанні втрат такі форми підтримки: можливість відкрито горювати (плакати, кричати, верещати, лаятися, скиглити, нити тощо), частіше за чоловіків звертаються за очною консультацією спеціалістів (медпрацівника, психолога, соціального працівника) та охочіше користуються електронною підтримкою (спеціалізовані додатки, чати, інтернет-сервіси, youtube-канали тощо).

Для загальної вибірки, як з'ясувалося, найбільш необхідними і корисними під час переживання втрати є: тепла розмова з людиною, якій довіряють – 81%, фізичний контакт з рідними (фізична присутність коханих, близьких людей поруч, обійми) – 74,6%; тиша, можливість побути на самоті – 69,5%; зосередженість на нових завданнях (цілях) – 69,5%; можливість перебувати у приємній компанії однодумців, спільні зустрічі і плани, прогулянки на свіжому повітрі, спільні активності, цікаві відволікаючі розмови – 59,3%; можливість відкрито, без осуду і настанов горювати – 52,5%; фінансова підтримка – 39%.

Виявлено значущі відмінності між респондентами різного віку. Так представники найстаршої вікової групи (46–70 років) більше надають перевагу отриманню підтримки під час переживання втрати від значущої для них спільноти (церкви, організації, значущої групи). Також для старшого покоління у порівнянні з молодшим найбільш зручною, корисною і необхідною у період переживання втрати є підтримка у формі медитації (звернення за підтримкою до своїх внутрішніх ресурсів).

Виявлені статистично значущі відмінності серед респондентів з різним статусом проживання. Так, ті, що проживають самі або з дітьми, відчують більший стрес від втрат, ніж ті, хто проживає з партнерами, батьками чи родиною. Одинаки і ті, що проживають з дітьми, проявляють більшу потребу за можливості скористатися підтримкою і допомогою наставників чи коучів. Ці ж дві категорії респондентів (одинаки і з дітьми) частіше, порівняно з тими, хто мешкає з родинами, вважають таку форму підтримки, як участь у групових чи індивідуальних членджах (прийняття викликів, нових надскладних, нестандартних, оригінальних завдань для випробування себе), найбільш зручною, корисною і необхідною у період переживання втрати. Респонденти, які проживають з партнерами та дітьми, мають більший досвід участі в психологічній групі підтримки (наприклад, група підтримки осіб, чий рідні загинули; хто втратив роботу; кого зрадили тощо).

Отже, варіативність прийомів і практик підтримки, які реалізуються у внутрішньому контексті (самодопомога), у контексті безпосередньої взаємодії з Іншими та контексті зовнішнього стимулу створює розгалужену систему як специфічних (спеціалізованих), так і унормованих (побутових) способів соціально-психологічної допомоги особистості при переживанні втрати.

7.3.4. Картографія ресурсів під час переживання втрати.

Одним із важливих завдань соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату, є пошук її ресурсів, за допомогою яких вона зможе віднайти сили для конструктивної адаптації до нових умов та самовідновлення. Так, на відкрите питання “Що чи хто був для Вас ресурсом, підтримкою, опорою, коли Ви переживали важливу втрату? Що саме не дозволяло Вам падати духом і опускати руки?” відповіді розподілилися по групах, які також були сформовані за критерієм локалізації цих ресурсів.

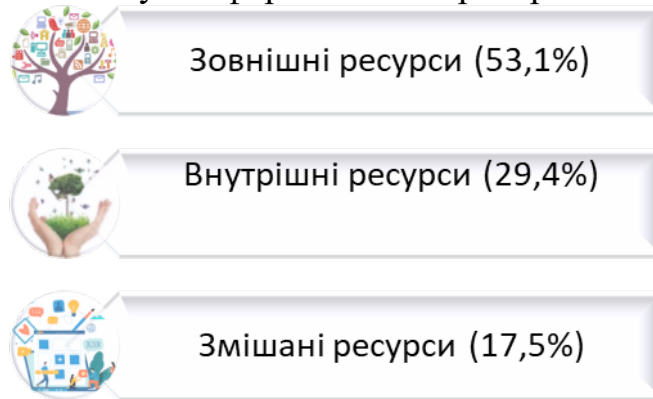


Рис. 7.3. Групи ресурсів при переживанні особистістю втрати

1. *Зовнішні ресурси* (залежні від стороннього об'єкту): сім'я, друзі, значимі Інші, робота (колеги), професійна психологічна підтримка, домашні улюбленці.

2. *Внутрішні ресурси*: цінності, смисли, бажання, цілі, сподівання, страхи, надії, думки про майбутнє, мрії, вольові зусилля, наміри, переконання тощо.

3. *Змішані ресурси* (коли внутрішній ресурс інтегрований у зовнішній контекст і має матеріальну (візуальну, аудіальну) форму прояву): музика, танці, хобі, читання, творчість, улюблена справа, робота (як вид діяльності).

Дивлячись на співвідношення представлених ресурсів, можемо побачити, що досить істотно переважають зовнішні ресурси. І одним із важливих завдань соціально-психологічного супроводу є необхідність це співвідношення урівняти, хоча б наблизити до рівноцінного розподілу. Необхідність у такій рівновазі зовнішнього і внутрішнього, насамперед, пов'язана з розвантаженням надмірної відповідальності, яку людина покладає на інших.

Очікування підтримки, яка має прийти зі сторони, може формувати різного роду залежності від зовнішнього об'єкту (джерела підтримки), що, у випадку зникнення цього джерела, може ще більше фруструвати людину. Так, наприклад, не отримуючи належної підтримки від своїх рідних, люди можуть гніватися на їх неспроможність допомогти, дратуватися через їх нечутливість і нездатність розділити біль, звинувачувати у байдужості. Невербалізована, але яскраво виражена потреба у такого роду підтримці у внутрішньому психічному переживанні людини може проявлятися не як прохання про допомогу, а як вимога чи претензія. Адже ми маємо розуміти, що очікування підтримки від значимих Інших і безпосередньо сама

підтримка – це не тотожні процеси. А часом дорогі нам люди не мають сміливості зізнатися, що вони стомилися, або нездатні, або просто не мають бажання надавати такого роду підтримку, або потребують підтримки самі.

Профілактикою таких неконструктивних взаємодій може бути підвищення рівня психологічної просвіти та культури, що легалізує і унормовує професійні психологічні послуги (як на рівні суспільства, так і на рівні окремої особистості), які прицільно працюватимуть із запитами постраждалих від втрат із розумним залученням додаткових ресурсів, що є у життєвому просторі особистості.

7.3.5. Очікувані результати соціально-психологічної підтримки під час переживання втрати.

Слідуючи за визначенням критеріїв успішності супроводу з огляду на його результати, які наводить Т. М. Титаренко, зокрема сприяння самопізнанню, поглиблення уваги до змін у власному житті, осмислення власної ролі у життєтворенні, було з'ясовано, що саме хоче отримати людина від соціально-психологічної підтримки, на який результат вона очікує, чого прагне, і що найбільше потребує під час переживання втрати.

Відповідно за отриманими даними виділено два блоки психологічних запитів респондентів щодо отримання бажаних (потенційних) результатів під час соціально-психологічної підтримки (супроводу):

1. **Інструментальні запити** – актуалізовані потреби людини, які спрямовані на освоєння нових умінь і навичок, на досягнення психологічної рівноваги у період переживання втрати шляхом самодослідження і самовдосконалення. Цей вид особистісних запитів відповідає на питання: “Що я можу зробити сам(а) у цій ситуації?”, “Як я можу собі допомогти?”, “Що я маю освоїти, чому потрібно навчитися?”. До цього блоку потреб, представлених у формі очікуваних результатів від соціально-психологічної підтримки, увійшли такі бажання: краще розуміти себе і свої власні стани; стати сильнішою, витривалішою і сміливішою людиною; приймати усі негаразди як цінний досвід; освоїти основні методи самопомогли у стресових ситуаціях; мати корисні, чіткі алгоритми дій, інструкції “що, як, коли робити”; отримати навички опанування стресових станів; навчитися любити себе; сформувані у себе толерантність до невизначеності і втрат; стати підтримкою для тих, хто цього потребує.

Означені, бажані результати містять чіткий активуючий компонент і компонент змін, адже людина прагне “*освоїти, зрозуміти, прийняти, отримати, сформувані, стати*” кимось, формуючи готовність до конкретних дій і намір брати відповідальність за процес їх реалізації.

2. **Запити на прийняття** – актуалізовані потреби, які спрямовані на отримання безоцінкового прийняття від інших (значимих інших) без намагання чогось навчити людину, змінити її чи стимулювати до змін. Такого роду запити містять, на відміну від інструментальних, пасивний компонент, що не передбачає вираженої взаємодії між людиною, яка переживає втрату і тим, хто надає цю підтримку. Скоріше навпаки, така

співзвучність між учасниками взаємодії, синхронізація їх внутрішніх станів, усвідомлена присутність і налаштованість та прийняття створюють сприятливий психологічний фон, на якому проявляються власні внутрішні ресурси особистості.

До цього блоку запитів у формі очікуваних результатів увійшли такі бажання: щоб мене любили; щоб мене не повчали, а просто були поруч; бажання бути почутим(ою), щоб мене просто вислухали; щоб у мене повірили; щоб мене обійняли; щоб мене зрозуміли.

Виділено статистично значущі відмінності за статтю щодо бажаних результатів психосоціальної підтримки у період переживання втрати. Жінки більше потребують, щоб їх близькі краще розуміли їх та їхні стани, більше прагнуть бути почутими, щоб їх просто вислухали, мають більшу необхідність без страху і осуду проявляти свої “тяжкі емоції”, щоб їх не повчали, а просто були поруч, щоб любили, вірили в них, оточили увагою і турботою, заспокоїли і дали надію, навчили любити себе і допомогли правильно прийняти втрату.

Також виявлено відмінності між респондентами, які проживають на периферії та в центрі. Респонденти з села і обласних центрів більше за інші категорії спрямовані на результат підтримки у якості розуміння себе і своїх станів. Також селяни більше потребують мати корисні, чіткі алгоритми дій, інструкції “що і як робити, коли...” під час переживання втрати. Досліджувані, що проживають в селі та обласних центрах мають більше запитів на отримання навичок опанування стресових станів. А от представники столиці та обласних центрів, порівняно з представниками периферії, очікують більше підтримки під час переживання втрати у тому, щоб їх не турбували усілякими побутовими дрібницями і залишили в спокої. Слід також зазначити, що через об’єктивну обмеженість ресурсів соціально-психологічних послуг жителі у сільській місцевості частіше отримують опосередковану, дистанційну, онлайн-підтримку, ніж жителі міста, де частота звернень до очної психологічної допомоги значно вища.

Отже, розуміння індивідуальних особливостей реципієнтів супроводу, їх психологічних запитів і очікувань від процесу підтримки, допомагає зробити процес надання допомоги більш прицільним, фаховим і ефективним.

Висновки до розділу 7.

Переформатування життєвих цінностей, зокрема крах системи миру потребує нового розуміння його відновлення в контексті сучасності, невід’ємним атрибутом якої є зустріч з реальністю втрати. Трансформуючий ефект втрати на життя людини може буде втілений на різних мікро- і макрорівнях функціонування спільноти за умови успішної реалізації соціально-психологічного супроводу, який сприяє відновленню та реконструкції життєвого простору особистості, що переживає травмівну подію.

В основу діяльності соціально-психологічного супроводу особистості при роботі з втратою закладено п’ять етапів її переживання. Кожен з

виділених етапів (зустріч з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя) ставить перед агентами супроводу конкретні психологічні завдання. Вирішення цих завдань опирається на актуальний життєвий контекст реципієнтів супроводу, на базу їх ресурсів, на їхні актуальні запити, відповідно до яких підбираються способи підтримки і допомоги під час переживання втрати.

Агентами соціально-психологічного супроводу особистості при переживанні втрати можуть бути спеціалісти різного профілю: за принципом фахового втручання – професійно-орієнтовані (психотерапевти, соціальні працівники); за принципом “рівний – рівному” (ментори, волонтери); за принципом довіри – референтні особи або групи, за принципом кооперації зусиль – змішаний тип (благодійні організації, спеціалізовані фонди).

Побудова картографії життєвих ресурсів особистості, як ключове завдання соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати, реалізується у тривекторному діапазоні: зовнішні ресурси з елементом залежності від стороннього об’єкту (сім’я, друзі, значимі Інші, колеги); внутрішні ресурси (ціннісно-смилова сфера, надії, мрії, плани) та змішані ресурси (матеріальна форма інтегрованих внутрішніх ресурсів).

Способами соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати є система прийомів і практик підтримки, які реалізуються у внутрішньому контексті (самодопомога), у контексті взаємодії з Іншими та контексті зовнішньої стимуляції.

Бажаними результатами соціально-психологічного супроводу особистості під час переживання втрати є задоволення основних психологічних запитів постраждалих: інструментальні запити (актуалізовані потреби самовдосконалення) та запити на прийняття (актуалізовані потреби, спрямовані на отримання безоцінного прийняття від значимих інших).

Близько 78% опитуваних користуються напрацьованими способами самодопомоги при переживанні втрат, надаючи перевагу опосередкованій підтримці шляхом прочитання науково-популярної літератури з психології і саморозвитку або слідкування за спеціалістами у соціальних мережах.

Лідером серед бажаних джерел підтримки у момент переживання втрати є найближче соціальне оточення особистості (рідні, друзі, кохані). Однак, 59,3% опитуваних, моделюючи ситуацію важкої втрати, мають намір звернутися за допомогою до професійної психологічної спільноти.

Найбільш необхідними і корисними під час переживання втрати виявилися такі способи підтримки: тепла розмова з людиною, якій довіряють, фізичний контакт з рідними (близькість, обійми); тиша, можливість побути на самоті; зосередженість на нових завданнях (цілях); можливість перебувати у приємній компанії однодумців, спільні зустрічі і плани, прогулянки на свіжому повітрі, спільні активності, цікаві відволікаючі розмови; можливість відкрито, без осуду і настанов горювати.

Перспективою подальших досліджень є розроблення системи заходів і методів соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає

втрату. Своєчасна діагностика різновиду втрат і опрацювання її негативних наслідків дозволить інтегрувати біль від втрати у найбільш глибокий і екзистенційний досвід особистості, спрямований у бік особистісного зцілення і посттравматичного зростання.

Розділ 8

Арт-терапевтичні методи соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб

(Ю. Д. Гундертайло)

8.1. Особливості організації соціально-психологічного супроводу ВПО.

Військовий конфлікт на теренах України приніс у суспільство цілий ряд суттєвих змін. Однією з них є виникнення окремого прошарку людей, які безпосередньо зазнали впливу травмівної ситуації. Зокрема Міністерством соціальної політики України станом на листопад 2020 року зареєстровано понад 1,4 мільйони внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Відповідно, гостро стоїть питання соціально-психологічного супроводу ВПО у переході від миру до війни.

В Україні на державному рівні зроблені певні кроки до регуляції цієї сфери, зокрема прийнято Стратегію інтеграції внутрішньо переміщених осіб та впровадження довгострокових рішень щодо внутрішнього переміщення на період до 2020 року (затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2017 р. № 909-р.) та розроблено план заходів з її реалізації (План заходів з реалізації Стратегії інтеграції внутрішньо переміщених осіб та впровадження довгострокових рішень щодо внутрішнього переміщення на період до 2020 року, затверджений розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 листопада 2018 р. № 944-р). На регіональному рівні, однак, зазначені розпорядження не завжди знаходять своє втілення. Так, аналіз регіональних програм інтеграції ВПО (Лююк, 2019) показав, що є цілий ряд завдань, які залишаються поза увагою місцевої влади. Зокрема, у певних областях не плануються заходи з соціально-психологічної підтримки ВПО, а там, де кількість ВПО менше 5%, частіше за все ця група взагалі стає “невидимою”, тобто там неможливо (за відсутності докладної звітності) оцінити стан реалізації плану заходів щодо ВПО. Попри зміни у соціально-політичній ситуації, питання інтеграції ВПО у територіальні громади стоїть гостро, оскільки лише 22% ВПО (Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами. Червень 2019 року, с. 36) повідомили про намір повернутися після закінчення конфлікту до місця свого попереднього проживання. За даними цього ж дослідження, “... ВПО продовжують мати міцніше почуття належності до громади у своєму колишньому місці проживання, ніж до громади в нинішньому місці проживання. Загалом про “дуже сильне” або “сильне” почуття належності до громади в попередньому місці проживання повідомляли 41% ВПО, у порівнянні з 28% – до громади в нинішньому місці проживання...” (там само, с. 47). Таким чином, проблематика соціально-психологічного супроводу ВПО на новому місці проживання потребує перманентної уваги психологічної спільноти.

У контексті допомоги ВПО наразі у світі вживається поняття МНПСС (Mental health and psychosocial support). Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (МНПСС) включає будь-яку підтримку, яку люди одержують для сприяння психічному здоров'ю та психосоціальному благополуччю, що включає як лікування ПТСР, так і використання ресурсів громади для відновлення почуття благополуччя. Тому надалі в аналізі зарубіжного досвіду роботи з ВПО та мігрантами вживатимемо поняття “психосоціальна підтримка” як синонім “соціально-психологічної підтримки”. Якщо раніше основні зусилля гуманітарної допомоги у кризових ситуаціях були зосереджені на задоволенні базових потреб (забезпечення водою, їжею і т. д.), то останні тенденції полягають у включенні МНПСС у стандартні підходи розробки і реалізації гуманітарної допомоги у кризових ситуаціях як на національному рівні, так і у міжнародних організаціях (Weissbecker et al., 2019).

На першій міжнародній конференції з цих питань (The first International Conference on Mental Health and Psychosocial Support in Crisis Situations held in the Netherlands, 2019) було відзначено, що лише 0,14% від загальносвітового бюджету на розвиток виділяється на психосоціальну підтримку, тобто поки дуже невелика частина постраждалих осіб отримує необхідні послуги щодо психічного здоров'я. Зокрема, в Україні у першому національному репрезентативному дослідженні психічного здоров'я дорослих ВПО, проведеному у 2016 році, було виявлено ПТСР у 32% респондентів (22% чоловіків, 36% жінок), депресію – у 22% (16% чоловіків, 25% жінок), підвищену тривожність – у 17% (13% чоловіків, 20% жінок). Також був зафіксований високий рівень супутніх захворювань (Байярд, Махашвілі, & Джавахішвілі, 2017, с. 6). Однак можливості для одержання ВПО психосоціальної підтримки поки невеликі у зв'язку з браком кадрових та інших ресурсів.

Сучасні підходи до психосоціальної підтримки ґрунтуються на розвитку резильєнтності громади і особистості (UNHCR, 2008). Експерти зазначають, що ВПО потребують розширеного, комплексного, травма- і гендерно-чутливого реагування суспільства на їхні потреби (Гундертайло, 2017). Важливо, щоб система соціально-психологічного супроводу була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною та координованою, тобто спиралася на контексти часу і місця, країни, конкретної громади та організації, а також враховувала міжособистісні стосунки та персоніфіковані особливості одержувачів.

Внутрішньо переміщені особи в Україні, як зазначають дослідники (Гридковець та ін., 2019), мають специфічний набір соціально-психологічних характеристик. Вони переживають постійний стрес (внаслідок отриманої інформації щодо близьких та рідних, що залишилися в сірій зоні чи в зоні бойових дій); підвищену тривожність та страх, невпевненість у майбутньому; гіперболізоване відчуття справедливості (будь-яка затримка соціальних виплат інтерпретується не лише як порушення прав, але й як особиста образа). Вони нерідко перебувають у конфронтації з місцевими мешканцями

внаслідок почуття відчуженості та навіть ворожості; фіксуються на втратах; обмежують комунікації скаргами на неналежний сервіс та ін.

Труднощі ВПО зумовлено контекстом – як культурним (традиція скаржитися), так і соціально-політичним (невпевненість у майбутньому). Крім того, частина цих проблем викликана нестачею спеціалізованого менеджменту та дефіцитом кадрових ресурсів, насамперед психологів та психотерапевтів зі спеціалізацією “травматерапія”, відсутністю підготовки до першої психологічної допомоги у медиків, парамедиків, волонтерів, педагогів та соціальних працівників.

Серед основних помилок при організації гуманітарної допомоги слід назвати наступні:

- обмеженість допомоги лише базовими потребами (забезпечення продуктами, одягом, місцем проживання);
- психологічна допомога у вигляді масових розважальних заходів та вислуховування претензій і скарг;
- недостатня увага до позитивних аспектів облаштування на новому місці;
- відсутність цілеспрямованих дій у напрямку розвитку активної позиції під час інтеграції в нову громаду (йдеться про опору на сильні сторони характеру; мотивацію на пошук роботи та сталого помешкання для сім’ї; спрямованість на самостійне забезпечення родини тощо).

Важливо приділяти належну увагу організації психосоціальної підтримки як базової складової профілактики соціальних проблем суспільства, що знаходиться у стані війни.

Ми розглядаємо соціально-психологічний супровід ВПО як комплекс специфічних довготривалих й системних заходів психологічної підтримки та соціального сприяння інтеграції осіб в місцеві спільноти в умовах переходу від війни до миру.

Соціально-психологічний супровід ВПО є складною діяльністю, заснованою на мультидисциплінарному підході, тому особливо важливо контролювати ризики, які існують в процесі організації та реалізації програм та заходів. Наразі виділяємо такі групи ризиків.

1. Етичні – у процесі надання послуг можуть бути порушеними права людини та справедливість. Спеціалісти, що допомагають, отримують владу над людьми та можуть скористатися нею всупереч етичним принципам.

2. Психологічні – ненавмисна шкода клієнтам, зокрема, вторинна травматизація. Низький рівень підготовки спеціалістів може призвести до того, що в процесі надання послуг супроводу клієнти отримають додаткові негативні переживання.

3. Персонологічні – вигорання персоналу, психологічна травматизація волонтерів та спеціалістів. Персонал є дуже цінним ресурсом в процесі соціально-психологічного супроводу ВПО, однак відсутність достатнього відпочинку та відновлення, відсутність культури психогігієни може призводити як до психологічних, так і до психосоматичних проблем у спеціалістів.

4. Соціокультурні – конфлікти в площині місцевих культурних звичок і практик та систем соціальної підтримки, відсутність культурної чутливості. Знайомство з субкультурою ВПО – необхідний елемент роботи спеціалістів, адже в кожній місцевості свої традиції, і їх важливо враховувати.

Соціально-психологічний супровід ВПО характеризується тим, що персонал має справу з клієнтами, які пережили травмівні події та не мають широкої підтримки, утім, опиняються в ситуаціях сімейних непорозумінь і нерідко мають ризик наразитися на жорстоке поводження. Тому високою є ймовірність зловживань та експлуатації постраждалого населення, хоча безпека й благополуччя постраждалих має бути першочерговою мотивацією у наданні допомоги. Організації, що здійснюють супровід, мають чітко усвідомлювати, враховувати й реагувати на ймовірність заподіяння шкоди з боку працівників гуманітарної сфери через зловживання владою або через ненавмисні наслідки інтервенцій. Працівники відповідних організацій мають дотримуватися узгоджених стандартів поведінки працівників. Необхідно також ретельно зважувати вигоди і ризики для окремих осіб і громад. Кодекс поведінки та етичні стандарти, вбудовані в організаційну культуру, в цілому запобігають випадкам насильства та експлуатації. Зокрема, варто надавати можливість клієнтам та працівникам подавати скарги конфіденційно.

Отже, сучасна система соціально-психологічного супроводу ВПО має спиратись як на міжнародну практику, так і на реалії українського сьогодення. Відповідно, менеджмент та реалізація відповідних заходів має враховувати та попереджувати описані вище ризики й ретельно готувати та підтримувати власних працівників у процесі роботи.

8.2. Арттерапевтичні методи психосоціальної підтримки ВПО.

Арттерапія – це напрямок психотерапії, що використовує для зцілення мистецтво в найширшому сенсі. Особливо актуальними стають можливості арттерапії під час соціально-психологічного супроводу у ситуаціях гуманітарних криз, адже у цього виду допомоги немає протипоказань. Арттерапія є дуже гнучкою і може бути застосованою у будь-яких позакабінетних формах роботи, як у індивідуальному, так і груповому форматі.

Хоча арттерапія широко використовувалась у всьому світі в різноманітних галузях, її доказовість залишалася під питанням. Всесвітня організація охорони здоров'я замовила аналітичне дослідження, оприлюднене у жовтні 2019 під назвою “Які докази ролі мистецтва в покращенні здоров'я та благополуччя? Аналітичний огляд” (Daisy, & Saoirse, 2019). Аналіз включив понад 3000 досліджень, що включили різні методи (кількісні і якісні), різні вибірки (маленькі та загальнонаціональні) й виконані у різних дисциплінах (психологія, медицина і т. д.). У результаті було виявлено, що мистецтво має важливу роль у профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я, лікуванні захворювань протягом усього життя. Автори рекомендують залучати мистецтво на індивідуальному, місцевому та

національному рівнях та сприяти підтримці міжсекторального співробітництва у цьому процесі.

За висновками авторів також обґрунтовано використання арттерапії у практиці подолання наслідків травмівних подій, у тому числі у сфері психосоціальної підтримки мігрантів і ВПО. Використання мистецтва у різних формах зменшує тривожність, депресію та симптоми ПТСР (Tyner, & Fazel, 2014); сприяє збереженню особистісної ідентичності та інтеграції досвіду (Rubesin, 2016); зменшує почуття безсилля та гніву (Kasahara-Kiritani et al., 2015); покращує соціальну інтеграцію, підтримує психічне здоров'я (Gopalkrishnan, 2016). Також виявлено, що заняття мистецтвом навіть у довготривалій перспективі покращують якість життя у осіб, що пережили травмівні події (Diamond, & Shrira, 2018). Доведено, що малювання в процесі арттерапії поліпшує розуміння та осмислення травмівної події (Hass-Cohen, et al., 2018).

В Україні також застосовують арттерапію у процесі психосоціальної підтримки ВПО та військових (Вознесенська, & Сидоркіна, 2015; Гундештайло, 2017; Вознесенська, 2019; Корсунська, & Єхалова, 2018). Серед позитивних ефектів називають підвищення самооцінки, зниження рівня стресу, усвідомлення власних ресурсів, налагодження взаємодії у групах, формування чутливості до партнера та себе. Відповідно, соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб, що функціонує в довготривалій перспективі, також може бути збагачений арттерапевтичними методами та технологіями.

У цілому, арттерапія є настільки різноманітною, різноплановою, різновекторною та контекстною, що навряд чи можна сподіватися на великі кількісні дослідження в цій царині. Однак є достатньо відомі тенденції, про які вже можна дещо стверджувати.

1. *Арттерапія і несвідоме.* Як відомо, індивідуальне несвідоме містить багато об'єктів, витіснених із простору свідомості в результаті дії захисних механізмів психіки. Тут можна застосувати метафору незакритих програм, що “зависли” на комп'ютері. Програми споживають енергію, уповільнюють роботу органайзера. Так само відбувається і з психікою, яка перестає так добре функціонувати, як раніше. Доступ до конфліктного матеріалу є вкрай обмеженим, окрім того, ці комплекси проявляються в житті як неадекватні емоційні реакції та психосоматичні симптоми. Особливо суттєвим є переживання травмівних подій, які часто містять надзвичайно інтенсивний негативний досвід. Мистецтво, яке використовує арттерапія, дозволяє у максимально експресивній формі трансформувати негативні переживання поза вербальним контекстом. Вербалізація такого нестерпного досвіду може спричинити повторну травматизацію клієнта. Однак підхід, що реалізується в арттерапії, зокрема Ліндою Гантт (Gantt, Linda, Tinnin, Louis., 2009), наголошує, що лише вербалізація з позиції свідка подій (а не учасника), дозволяє уникнути ретравматизації клієнта. Художні образи в процесі арттерапевтичної роботи є екстеріоризованим змістом несвідомого, тому їх трансформація, внесення змін на рівні реальних дій (виправлення,

перемальовування, додавання подробиць, корекція кольору чи композиційного вирішення) супроводжується трансформацією на символічному рівні у несвідомому суб'єкта та сприяє інтеріоризації. Такі дії дозволяють у безпечному просторі створити нові моделі поведінки, стосунків, життя в цілому, допускають трансформацію патернів поведінки.

2. *Арттерапія й емоційна сфера.* Практика арттерапії стабілізує емоційну сферу людини за рахунок символічного катарсису – вираження на артматеріалах своїх страхів, образ, гніву; завдяки перетворенню творчого продукту зменшує рівень емоційної напруженості з одного полюсу (негативного) на абсолютно протилежний (позитивний). Так суб'єкт опановує ситуацію, стає режисером власних переживань, відновлює емоційну стабільність. За рахунок широкої варіативності методів арттерапії можуть бути опрацьовані надзвичайно інтенсивні емоції, аж до руйнівних. Малювання, ліплення, колажування, драматизація дозволяють виразити бурхливі емоції і зруйнувати якийсь об'єкт, а потім створити з клаптиків щось принципово нове. Таким чином, агресивні емоції перенаправляються в русло творчості, що є профілактикою як агресивної, так і аутоагресивної поведінки.

3. *Арттерапія і мозок.* З нейропсихологічної точки зору психологічна травма впливає на роботу так званої стресової осі: гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, і блокує функціонування префронтальної кори. Порушується сприйняття схеми тіла, виникає розрив у сприйнятті зв'язку між минулим, сьогоденням і майбутнім, картина світу стає дещо фрагментарною. Творча діяльність (малювання, ліплення, драматизація) через активізацію правої півкулі сприяє процесам вертикальної/горизонтальної інтеграції у мозку, особливо разом з наративізацією чи рефлексією, якими зазвичай супроводжується арттерапевтичний процес.

4. *Арттерапія і соціальні стосунки.* Творчі продукти (малюнки, колажі, ліплення) є засобом комунікації, символічним невербальним повідомленням від клієнта/групи до арттерапевта. Чутливість і професійність спеціаліста дозволяє помітити повідомлення, розшифрувати та адекватно відреагувати на нього, відповідно, клієнт/група почуваються почутими та зрозумілими, прийнятими, оточеними турботою та дружньою атмосферою. Таким чином, особа розслабляється та відновлює довіру до людей, так часто розхитану травмівними подіями.

Арттерапія стала одним з напрямків психотерапії, який отримав дуже суттєве поширення в Україні з початком військового конфлікту. Травмівні переживання в особистості є настільки різноплановими і об'ємними, що потребують додаткового контейнування, простору для катарсису, чим і є творчий процес в арттерапії. Особливо болюче стоїть питання опрацювання дитячих травмівних переживань, коли ресурси вербалізації є досить обмеженими. У цих випадках методи арттерапії виявляються чи не єдиним способом допомоги.

Найчастіше арттерапію використовують у соціально-психологічному супроводі ВПО при роботі з дітьми. Більшість досліджень орієнтуються на

біопсихосоціальну модель супроводу. Найпоширенішим є використання в роботі малювання, проте залучають і такі різновиди арттерапії, як колажування, мандали, бібліотерапію, драматерапію, лялькотерапію, казкотерапію, ліплення, танцювально-рухову терапію, маскотерапію, музикотерапію, плейбек-театр. Серед найбільш поширених ефектів у соціально-психологічному супроводі ВПО називають вивільнення емоцій та емоційну саморегуляцію.

8.2.1. Проблеми використання арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО.

Арттерапія зайняла своє місце поміж інших видів практик в процесі соціально-психологічного супроводу ВПО й активно застосовується у роботі як державних, так і громадських організацій. Однак широке застосування окремих її видів (як от малювання) для діагностування та коригування негативних станів особистості, що переживає наслідки травматичних подій, не охоплює можливостей арттерапії в цілому.

Наприклад, майже не використовуються специфічні арттерапевтичні діагностичні методи, що дають можливість отримати достовірні наукові дані. Наприклад, йдеться про *методику Л. Гантт і К. Табона “Людина, яка зриває яблуко з дерева”*, що може допомогти відновити контакт особистості з *власними ресурсами* (Gantt, & Tabone, 1998).

Також не використовуються окремі, специфічні види арттерапії. Зокрема, зовсім немає робіт, присвячених музейній арттерапії, яка в зарубіжних дослідженнях показує значну ефективність саме у роботі з мігрантами.

Важливою складовою інтеграції ВПО є формування нової соціальної ідентичності, до складу якої входить просторова ідентичність – відчуття належності до певного місця та/або спільноти, що привласнює собі це місце.

Місцева ідентичність (тобто, ідентичність із місцем) є культурною цінністю, яку поділяє спільнота, колективним розумінням соціальної ідентичності, сплетеної із символічним значенням місця, як вказує В. О. Лазаренко (2017). Авторка доводить, що конструювання просторової ідентичності має наративну природу, відповідно, у процес соціально-психологічного супроводу ВПО важливо включати процес переосмислення життєвих подій, переписування та перерозповідання наративу переселення уже в контексті конкретної місцевості та громади.

Це можливо завдяки музейній арттерапії. Адже музей має специфічний предметний простір, що містить історичні артефакти, які асоціюються з даною місцевістю і місцевою громадою.

Простір і переживання простору є фундаментальною частиною переживань людини, що структурує взаємодію людини і світу, формуючи такі метафори: “давлять стіни”, “сиджу в чотирьох стінах”, “дихаю повними грудьми”, “мій дім – моя фортеця”. Відомо, що ВПО часто втрачають почуття безпеки після травматичного досвіду, адже в тоталітарному та посттоталітарному суспільстві раніше, а в деяких місцях – і досі, єдиним

місцем, де людина почувається максимально комфортно, є *лише власне помешкання*. Більшість громадських місць – школи, соціальні центри, медичні заклади є радше дискомфортними, ніж “френдлі”. І саме ВПО найменше можуть організувати собі таке безпечне місце, адже практика винаймання житла для нашої осілої культури переживається як ризикована.

Одним із громадських центрів, який не викликає бажання “оскалитися”, є музей. Він містить артефакти минулого і є таким місцем, де можна розслабитися, де в особистості немає ніяких очікувань, і до людини немає ніяких запитань. Музей може бути таким “перехідним” місцем (за аналогією з “перехідним предметом” Д. Віннікота), місцем гри та вільної трансформації.

Місцевий музей, а подекуди й декілька музеїв залишилися у спадок від радянської держави і часто є мало використовуваним громадським простором. Однак останнім часом, завдяки впровадженню музейної педагогіки, їх частіше стали відвідувати школярі. На наш погляд, музеї мають великий потенціал розвитку в нашому суспільстві як простір для громадської діяльності, з одного боку, та простір для відновлення відчуття належності до традицій і громади, власне – формування життєвої неперервності спільноти, з іншого.

У музейній терапії виділяють два основні напрямки роботи, в тому числі з ВПО та мігрантами. Перший ґрунтується на тому, що група людей взаємодіє певним чином з предметами експозиції – чи то візуально, чи то тактильно. Використовується певний принцип – інтуїтивний чи спеціально створений тематичний алгоритм (шукаємо щось схоже з дитинством чи з майбутнім тощо). Далі група створює власні артефакти чи творчі продукти (малюнки, скульптури, танцювальні постановки, есе тощо). На останньому етапі група обговорює свої почуття і переживання. Такий підхід дозволяє подолати відчуття невпевненості, зберегти камерність соціально-психологічного супроводу.

Алгоритмізований підхід на перших двох етапах може бути схожим на інтуїтивний. Однак на третьому етапі група після обговорення формує власну виставкову експозицію, яку залишає в музеї. ВПО також можуть приносити власні речі. Мета такої експозиції (постійної чи ні) – зайняти у свідомості громади належне місце, сформувані свою місцеву ідентичність, нехай навіть тимчасову.

Створення особистих історій ВПО та збагачення ними фондів місцевих музеїв може сприяти розвитку емпатії у локального населення, знижувати дискримінаційні ризики, знімати соціальну напруженість. “Перш ніж засуджувати когось, візьми його взуття і пройди його шлях, спробуй його сльози, відчуй його болі. Наступи на кожен камінь, об який він спіткнувся. І тільки після цього говори, що ти знаєш, як правильно жити”, – говорить Далай-лама. Близьке знайомство з досвідом переселення місцевих жителів дозволить поглибити стосунки в спільноті та створити базу для довготривалої співпраці з ВПО у межах територіальної громади.

Згідно з даними нашого дослідження, для більшості громади внутрішньо переміщені особи є помітними та достатньо часто спілкуються з місцевими жителями. Вони сприяють деякому покращенню стану справ у місцевих громадах завдяки збільшенню кількості кваліфікованих спеціалістів, появі нових освітніх закладів, організації робочих місць для населення. На думку значної частини місцевих жителів, участь ВПО у роботі музею є цілком доречною.

Тому взаємодія в музейному середовищі є такою, що дозволить ВПО відчувати, що вони є частиною історично-культурного процесу, і відповідно, трансформувати власну місцеву ідентичність.

8.2.2. Самодопомога з використанням арттерапії.

Основною метою соціально-психологічного супроводу ВПО вважаємо відновлення *особистісної автономності* ВПО, а саме здатності повністю самостійно організовувати свою власну життєдіяльність в новій громаді, бути суб'єктом свого життєтворення. ВПО в процесі переселення частково, іноді й повністю, втрачають навички самостійності або відчують свою невпевненість щодо своїх можливостей, мають низьку самооцінку, відчують розгубленість. Тому вкрай важливо у процес супроводу включати *формування навичок самодопомоги* та підтримувати людей у процесі практикування, використовуючи, наприклад, систему взаємопідтримки (Buddy Program, яку зокрема використовують для адаптації нових працівників у бізнесі).

Одним із сучасних напрямків самодопомоги, в тому числі в часи гуманітарних криз, є самоспівчуття – self-compassion (Нефф <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2018.1436587>, 2017). Для посттоталітарних суспільств ця концепція є особливо важливою, адже з перших секунд існування дитини середовище (включаючи тіло матері) було, як правило, дискомфортним. Практики усвідомленого зачаття та батьківства, “френдлі” родильні будинки, садочки, школи й медичні заклади, державні установи, компанії й офіси, житлові комплекси – новинка буквально останнього десятиліття. Фігура “Внутрішнього Критика” у життєвому світі всіх, хто виріс на теренах пострадянського простору, є значущою та великою, такою, що тримає людину в напруженому і тривожному стані за допомогою критики чи страху, провокуючи численні розлади психологічного, психічного і соматичного здоров'я. Тому освоєння навичок самоспівчуття для нашого суспільства є вкрай важливим методом.

В цьому напрямку також використовується арттерапія (бібліотерапія) у формі створення терапевтичних текстів для самого себе.

Зокрема, пропонуємо просту й ефективну вправу в будь-яких ситуаціях. Для її виконання потрібно тільки трохи часу, папір і ручка. Вона змінює емоційний стан і нормалізує переживання (<https://bit.ly/3DzQ9Z3>).

8.2.3. Вправа “Самоспівчуття за допомогою листа”.

Кожна людина має якісь риси, які її засмучують, викликають почуття сорому, невпевненості або “недостатньої хорошості”. Таке завдання допоможе звернутися до себе з точки зору прийняття і співчуття.

1. Які недоліки змушують вас відчувати себе не такими, як всі?

Спробуйте написати про свою проблему, через яку ви відчуваєте себе ненормально або погано (зовнішність, проблеми в роботі або стосунках...). Які емоції виникають у вас, коли ви думаєте про цей аспект себе? Постарайтеся просто відчути свої емоції саме такими, якими вони є, не перебільшуючи і не применшуючи їх, і напишіть про них.

2. А тепер напишіть собі лист з точки зору щирого уявного друга (подруги).

Візуалізуйте собі уявного друга (подругу), який повністю Вас приймає, є добрим і співчутливим. Уявіть, що цей друг може відмічати всі ваші сильні і слабкі сторони, включно із тим, про що ви тільки-но писали в першій частині. Пофантазуйте про те, що цей друг (подруга) відчуває до вас, і про те, як любить і приймає вас саме таким (такою), як ви є, з усіма вашими людськими вадами. У своїй великій мудрості цей друг (подруга) вловлює історію вашого життя і безліч подій, які відбулися у вашому житті, щоб створити вас таким (такою), яким (якою) ви є в цей момент. Ваші конкретні труднощі пов’язані з багатьма речами, які ви не обов’язково вибирали: ваші гени, історія вашої сім’ї, життєві обставини – речі, які були поза вашим контролем.

Спробуйте написати листа собі з точки зору цього уявного друга – зосередьтеся на переживанні ненормальності, за яку ви схильні так суворо засуджувати себе. Що б цей друг (подруга) висловив вам про ваші “недоліки” з точки зору безмежного співчуття? Що б написав, аби нагадати, що ви лише людина, що у всіх людей є як сильні, так і слабкі сторони? І якщо ви думаєте, що цей друг запропонує можливі зміни, які ви повинні зробити в своєму житті, як ці речі вплинуть на почуття безумовного розуміння і співчуття? Коли ви пишете собі з точки зору цього уявного друга, постарайтеся наповнити ваш лист потужним почуттям прийняття, доброти, турботи і прагнення до свого здоров’я і щастя.

3. Практикуйте співчуття, яке заспокоює і втішає вас особисто.

Після того, як напишете лист, відкладіть його на деякий час. Потім поверніться і прочитайте його знову, впускаючи слова у свій внутрішній світ. Відчуйте, як співчуття ллється на вас, заспокоюючи і втішаючи вас, як прохолодний вітерець в гарячий літній день. Любов, почуття близькості й прийняття – ваше право за народженням. Щоб отримати їх, вам потрібно лише заглибитися у себе.

Висновки до розділу 8.

Соціально-психологічний супровід є варіантом довготривалих рішень для внутрішньо переміщених осіб в Україні та представляє собою комплекс специфічних системних заходів психологічної підтримки й соціального

сприяння інтеграції осіб у місцеві спільноти в умовах переходу від війни до миру.

Основна мета соціально-психологічного супроводу ВПО – відновлення особистісної автономності здатності повністю самостійно організовувати свою власну життєдіяльність, бути суб'єктом свого життєтворення. Основними завданнями соціально-психологічного супроводу ВПО є відновлення емоційної стабільності, підвищення самооцінки, створення мереж підтримки особистості, оновлення соціальної ідентичності.

Арттерапія є елементом соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, адже цей метод сприяє підвищенню самооцінки, зниженню рівня стресу, усвідомленню власних ресурсів, формуванню чутливості до партнера й налагодженню взаємодії у групах.

Завдяки специфіці функціонування локальних музеїв, їх бажано використовувати як терапевтичний простір з алгоритмізованими й інтуїтивними інтервенціями. Програму соціально-психологічного супроводу ВПО у місцевій спільноті варто створювати у співпраці міждисциплінарної команди, спираючись на ресурси громади, включно з місцевими музеями, а також на здатність супроводжуваних задіювати техніки самодопомоги, зокрема, самоспівчуття.

Розділ 9

Плейбек-театр як форма соціально-психологічного супроводу (В. В. Савінов)

Одним із сучасних інструментів соціально-психологічного супроводу є плейбек-театр – мистецтво групового слухання та миттєвої інсценізації реальних історій глядачів. Цей театр може виступати формою психологічної допомоги та підтримки (Савінов, 2015, 2018, 2019), засобом арттерапії та особистісного зростання (Munjuluri et al., 2020), ставати для людини методикою самопізнання та самореалізації, інструментом соціальної роботи з групами для пом'якшення конфліктів, примирення, наснаження (Tasker, Gopal, 2020), протидії булінгу (Салас, 2017) тощо.

Таке широке застосування мистецтва плейбек-театру пояснюється передусім його *інтерактивністю*, тобто необхідністю особистої участі глядачів. А з точки зору мистецтва, навіть більше – у плейбек-театрі є певні ознаки повноцінної *партиципаторності* (мистецтва участі), коли глядач має сильний вплив на процес, стає співавтором та співучасником (Осминкин, 2020, с. 42), тобто від його участі справді залежить хід події.

За умов грамотного дотримання технології плейбек-театр має такі *відновлювальні ефекти для оповідачів*: 1) знаходження нових зв'язків між складовими травматичної історії; 2) відчуття підтримки з боку інших людей завдяки переживанню почутості; 3) переживання катарсису; 4) ефект відстороненості, неучасті (Савінов, 2018, с. 142).

Потужне психологічне *відновлення групи* завдяки плейбек-театру відбувається крізь призму “наративної ретикуляції” (оповідальної сітки) – “потоків спілкування за допомогою історій, які просувають сенс, формування ідентичності та зв'язок у групах” (див. <https://www.playbacknr.com/>). У проєкті “Час слухання” засновник плейбек-театру Дж. Фокс представляє онлайн-методику, розроблену під час пандемічного дистанціювання та розквіту сервісів групових відеоконференцій (див. <https://www.listeninghour.org/>), “Час слухання” на наш погляд, є “постаментом” плейбек-театру, його максимально згорнутою, хоча й детеатралізованою формою.

Отже, під час суспільної кризи мистецтво плейбек-театру не стоїть осторонь, стаючи все більше прикладним, беручи на себе певні арттерапевтичні чи соціотерапевтичні функції. Але чи дійсно це психологічно допомагає, а не лише відволікає від проблем, стаючи черговим атракціоном? Чи психологічний ефект від нього є корисним, а не руйнівним, ретравматизуючим або марнотратним? Чи це безпечно і може бути рекомендовано людям, які пережили і переживають травматичні події? Які є приховані небезпеки участі у плейбек-театрі? Наскільки стійкою, тривалою є така підтримка? Яке місце плейбек-театру в програмі соціально-психологічного супроводу буде доцільним та ефективним? Як покращити

ефективність від участі у плейбек-театрі? Спробуємо відповісти на ці запитання у нашому розділі.

9.1. Специфіка плейбек-театру в соціально-психологічному супроводі особистості.

Порівняно з іншими формами групової психологічної роботи плейбек-театр має деякі *технологічні переваги*. Він дає змогу працювати: 1) з великими групами людей; 2) з недостатньо мотивованими людьми завдяки розподілу відповідальності оповідачів за свої історії; 3) у складних умовах – за рахунок меншої вимогливості до умов проведення дійства (Савінов, 2015, с. 142).

Якщо скористатися діяльністю вже наявних плейбек-колективів, яких в Україні на сьогодні понад два десятки в різних містах, то можна охопити досить велику кількість проблемних груп. Адже серед глядачів-учасників може бути до 30–50 осіб. Тривалість заходу зазвичай від 90 до 120 хв.

Люди, супровід яких відбувається за допомогою плейбек-театру, взаємодіють не з фахівцями-психологами, психіатрами чи психотерапевтами, а з митцями, акторами та музикантами. Актори театру можуть бути представниками тієї самої громади, включеними у спільні життєві ситуації, що підвищує рівень довіри. Порівняно з іншими формами театру, плейбек може діяти в умовах обмежених фінансових ресурсів, без костюмів та декорацій.

Отже, театральний супровід як *низка окремих інтервенцій* є опосередкованим і недирективним (див. розд. 1). Він стає своєрідною “театральною процедурою”, ланкою тривалої комплексної програми реабілітації постраждалих, наприклад, комбатантів, що перебувають у шпиталі.

Інколи діагностика проблем реципієнтів відбувається саме під час перформансу плейбек-театру. Фахівець спостерігає, про що і яким чином люди розповідають, як реагують на розігрування своїх проблем, реальних життєвих ситуацій та емоцій. Адже плейбек-театр дає змогу подивитись не лише на обличчя чи зовнішній вигляд, а і “в душу”, побачити мотивацію людей. І цей емпіричний матеріал може бути використаний для вибору засобів супроводу як цілих категорій людей, так і окремих особистостей.

На завершальному, оцінково-корекційному етапі супроводу плейбек-театр також може бути використаний як обстежувальний зріз ситуації. Для агента супроводу це буде спостереженням за актуальним станом реципієнтів та прогнозуванням перспектив відновлення. А для супроводжуваних може стати закріпленням певних досягнень на поточному етапі, ревізією та операціоналізацією віднайдених ресурсів.

Механізм соціального впливу плейбек-театру полягає у перетворенні окремої особистої історії на історію спільноти (Smith, 2009, р. 102). Те ж саме можна сказати і про вплив будь-якої історії, що набула публічності та популярності. Специфіка плейбек-історій в тому, що вони не відібрані, не вивірені, а спонтанні. Їх джерелом стає безпосередньо цільова аудиторія, яка

їх же потім і сприймає. Тому за умов грамотного втілення історій не виникає відторгнення, відчуття нав'язування чи повчання.

Історії стають “будівельним матеріалом” для особистісного зростання – беззаперечним, переконливим, міцним. Адже показані, “підсвічені” на перформансі історії – це вже справа не лише оповідача, а й всієї групи включно з найвразливішими її представниками. Наприкінці кондактор (ведучий) має знайти у всій низці індивідуальних історій червону нитку, спільну суть, наче в одній історії, що, до речі, є досить важким завданням: інтелектуальним, творчим та відповідальним.

Але не завжди достатньо знайти єдність або усвідомити неоптимістичність конкретної історії. Варто також *враховувати обрану стратегію соціально-психологічного супроводу* (див. § 2.2), аби відразу встановити акценти – у чому саме, коли і яким чином плейбек-театр спрацюватиме на загальну мету супроводження окремих людей чи категорій. Бажано враховувати актуальні потреби та зону найближчого розвитку реципієнтів.

Якщо для супроводу обрано *комунікативну стратегію*, плейбек-театр буде доцільним, оскільки відновлює єдність групи людей та забезпечує зцілення через спільну історію та/або спільні почуття, які народжуються саме в комунікації. Методи і прийоми заохочення до спілкування, саморозкриття входять до програми підготовки плейбек-практиків.

Участь у перформансі стає “історичною пригодою” для групи (Smith, 2009, р. 88), де кожному є місце для висловлення своєї позиції та почуттів. Технологія проведення плейбек-театру забезпечує рівноправну комунікацію, оскільки не передбачається можливість оцінки і коментарів з приводу історій інших. Водночас кожен може отримати екологічний зворотній зв'язок, інколи опосередкований, коли відповіді на твої висловлювання знайдуться в історіях інших людей.

Якщо для супроводу обрано *стратегію зміни ставлення до травматизації*, то плейбек-театр стає простором, у якому досвід наративізується і втілюється на сцені. Це дає змогу поглянути на пережите не прямо з позиції героя чи жертви, а дистанціюватись у авторську позицію. Це не отримання поради і не переписування наративу прямо на місці, але відкриття можливості самостійно побачити перспективи вирішення важких ситуацій.

Якщо реалізується *стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги*, то плейбек-театр може спрацювати як актуалізатор ресурсів групи, адже взаємне розкриття почуттів за атмосфери поваги до індивідуальності, викликає ефект “наративної ретикуляції”. Наративи ніби розмикаються назустріч одне одному та, відповідно, створюється комунікативна мережа групи, наповнена взаємоприйняттям та взаємодопомогою.

Супроводжувальна *стратегія сприяння саморозвитку* також може бути доповнена плейбек-театральними практиками. По-перше, якщо реципієнт навчатиметься і практикуватиме як актор плейбек-театру, то отримає корисні навички від подолання страху сцени до креативності, від

емпатійного слухання до легкого “відпускання”, щоб звільнити місце для наступної історії – і когнітивно, і емоційно (Needa, 2009, с. 10). По-друге, якщо плейбек-театр зробить акцент на певній темі, задаючи предмет обговорення, актуалізуючи та інсценізуючи успішний досвід самореалізації глядачів. Наприклад, ефективність плейбек-театру показана в розвитку ігрового мислення та професійності вчителів (Tasker, Gopal, 2020, с. 5). По-третє, і сама участь в дійстві як оповідача сприяє саморозвитку, адже простір перформансу – це самопред’явлення на публіку, взяття відповідальності за власні слова і дії.

Долання кордону між внутрішнім і зовнішнім є ледь не центральним психологічним актом (для когось навіть вчинком) на плейбек-театральному дійстві. Спочатку емоційне напруження може заважати участі у перформансі, викликати спротив, страх втрати автономності (Денніс, 2018, с. 5). Але пізніше, коли напруження долається, учасники стають сміливішими і готовими до ризику, по-справжньому відповідаючи на виклик групи, що створює шанс перенесення досвіду у реальне життя.

Таким чином, плейбек-театр є специфічним соціально-психологічним простором, який опосередковано актуалізує та розвиває потрібні для супроводу якості реципієнтів. Варто враховувати конкретний етап та обрану стратегію супроводу задля підвищення ефективності участі у плейбек-театрі.

9.2. Критерії участі особистості в соціально-психологічному супроводі за допомогою плейбек-театру.

Участь у плейбек-театрі не має протипоказань, тому рекомендувати його можна кожному, враховуючи обрану стратегію та очікувані результати. Треба насамперед зважати на стан реципієнта: чи треба посилювати його ідентичність, чи корисніше певне розчинення у безумовній підтримці тощо.

Ні вік, ні стать, ні статус, ні економічний рівень родини, ні особливості проживання не впливають на бажання і готовність взяти участь у плейбек-театрі. Але є відмінності у бажанні розповісти власну історію для аудиторії за критеріями *місця проживання* та *рівня освіти* (див. Tytarenko et al., 2021). Так, містяни більш охоче готові розповідати історії з власного життя, аніж мешканці селищ та невеликих міст. А респонденти з вищою освітою виявляють більше бажання розповісти історію для аудиторії та частіше мають конкретну історію для плейбек-театру.

Однорідна група дає змогу більше заглибитись, дослідити тему. Наприклад, закриті перформанси для родин загиблих дали змогу більше приділити уваги відреагуванню почуттів та пошуку психологічного ресурсу, оскільки у всіх глядачів схожі проблеми і почуття. І ресурси також схожі: коли театр виходить на таку ресурсну історію, відбувається спільний катарсис. Тривалість закритого перформансу гнучкіша, увага концентрованіша, почуття глибші, слова вагоміші. Умовно кажучи, форма гри дещо відходить на другий план, а ефект від сценічних дій (та відповідальність за нього) ніби зсувається на зміст розповідей.

Плейбек-театр може працювати і з різномірною групою, навіть із *конфліктною*. Для цього у сторін має бути, як мінімум, воля до примирення, а не гостре протистояння; організатор та ведучий мають бути нейтральними особами, не належачи до жодної зі сторін; етично надавати рівнозначні час та місце для історій обох сторін тощо.

Із проблемами *булінгу* також можна працювати за допомогою плейбек-театру. Так, експериментальні проведення перформансів та дослідження Джо Салас у США показують, що рівень булінгу в класі (школі) знижується через “передавання інформації, виховання емпатії та довіри” (Салас, 2017, с. 10) в групі. Цей факт видається як такий, що показує одну із найзначніших переваг плейбек-театру як технології роботи з проблемною групою. Так, групова психотерапія працює переважно з жертвами булінгу або принаймні з кожною зі сторін цієї проблеми окремо (жертви, агресори, спостерігачі та адміністрація), тоді як плейбек-театр у змозі взяти групу як єдине ціле і працювати відразу на оздоровлення комунікації всієї системи в режимі реальної взаємодії.

Стосовно *роботи з травмою*, одним з яскравих останніх прикладів є дослідження впливу участі у плейбек-театральному дійстві постраждалих від урагану “Гарві”. Після серії перформансів плейбек-театру, під час яких люди розповідали про свій травматичний досвід, вони досягали стану спокою, про що засвідчили дані МРТ до та після серії виступів (Munjuluri et al., 2020, с. 5–7). Було доведено, що плейбек-театр може розглядатися як ефективна інтервенція у тривожних станах, викликаних катастрофами та іншими травматичними подіями, а також при ПТСР.

Перестороги щодо *ретравматизації* реципієнта не мають істотних підстав за умов чіткого дотримання технології щодо роботи з важкими історіями і травмованими аудиторіями. Необхідним є попередній пошук ресурсу, повільніший темп, параболічна арка історій, перегравання, додатковий шеринг, більше уваги до найвагомішої розповіді та до обрання фінальної історії, додаткове обговорення, підкреслення спільних ресурсів тощо (детальніше див. Савінов, 2019).

Буває, оповідач перетворюється на “сторітелера” чи “стендапера”, такого собі артиста розмовного жанру. І не кожен плейбек-театр зможе переключити його на щось суттєве, що знизить ефект від участі у дійстві.

У недостатньо кваліфікованого плейбек-театру є *ризик впасти у процес так званого “перегляду особистого минулого”* (Сингер, Лалич, 2004, с. 54), акцентувати увагу на найгірших елементах пережитого і на контрасті з цим показувати, як гарно людям може бути під час вистави. Насправді минуле в театральному дійстві не переписується, а розкривається у максимальній відповідності до авторського наративу. Актори оволодівають мистецтвом слухати “з нуля”, не задаючи заздалегідь жодного фіналу, навіть ресурсного. Завдання плейбек-театру – вивільнити місце у свідомості оповідача для пошуку власного фіналу, який передбачає переосмислення і асиміляцію пережитого.

Отже, спираючись на технологічні переваги плейбек-театру, можна досить швидко і невимогливо охопити велику кількість реципієнтів: з невисоким рівнем мотивації чи довіри, травмованих, у тривожних станах, з ПТСР тощо. Можна працювати з різнорідними групами як єдиним цілим, сприяючи вирішенню проблем конфліктності, булінгу та загальному відновленню здорової комунікації. Спираючись на специфіку проблеми, склад та стан аудиторії, варто враховувати певні рекомендації для запобігання ретравматизації, загостренню конфліктів та зниженню ризиків.

9.3. Ефекти участі особистості у плейбек-театральному супроводі.

Використовуючи плейбек-театр у програмі супроводу, варто враховувати всю динаміку тривалого процесу супроводження постраждалого на шляху повернення до мирного життя. Перед участю в плейбек-театрі варто проаналізувати, чи дійсно підійде ця форма роботи для конкретного реципієнта, чи буде вона безпечною і ефективною на поточному етапі. Можливе відвідування плейбек-театральної події разом з реципієнтами, якщо є потреба у спостереженні чи підтримці супроводжуваного у “напівреальній” ситуації перформансу. А після плейбек-театрального дійства задля більш стійкого і тривалого ефекту важлива психологічна підтримка або у відновленні емоційної стабільності, або в асиміляції досвіду, або у віднайденні нових рішень, підготовлених враженнями від участі.

Які саме важкі історії розповідають частіше? Найбільше травматичних історій, які люди розповідають під час вистави плейбек-театру, стосуються особистісного простору, стосунків із значущими людьми. Крім того, нерідкими є історії про сенс життя й цінності. А от травматичні історії про самооцінку та самоставлення для розповідей у плейбек-театрі люди обирають найменше. Можна припустити, що історії про динаміку самооцінки, про власну ідентичність люди майже не планують розповідати на публіку, адже вважають це інтимною темою. Легше зосередитися у таких умовах на стосунках з іншими, можливо, тому що вони очевидніші, зрозуміліші та й увесь плейбек-театр пов’язаний з різноманітними відносинами, навіть “тут і тепер”.

Які емоції передусім виражають? Страждання (горе) є найчастішою емоцією, що забарвлює травматичні історії. Страждання нерідко стає загальним тлом травматичних ситуацій. Наступні в рейтингу – жаль (провина), страх та гнів. І досить зрідка виникають презирство та обурення. Можливо, через те, що вони найбільш соціально засуджувані, небезпечні для розповіді на публіку. А при виникненні такої нечастої радості чи іншої позитивної емоції може йтися про віднайдення якогось потужного ресурсу (під час розповіді, або наприкінці перформансу), тож це варто проаналізувати й підтримати.

Що подобається травмованій аудиторії найбільше? На першому місці – “нові важливі акценти в історії”, що підтверджує попередні гіпотези, зокрема, й про насичення наративу. Справді, погляд на ситуацію в ролі героя і у ролі її автора створюють істотно відмінні ракурси, які своєю чергою

накопичують, “вбирають у себе” різний фактаж. “Почуття, що вони мене почули, зрозуміли” також очікувано виділяється – це ще один з основних визнаних груптерапевтичних ефектів від розповіді історії у плейбек-театрі. І на третьому місці феномен “вгадали”, коли актори видають точну мізансцену або окрему фразу, про яку глядач не розповідав, але вона була в реальній історії. Можливо, йдеться про бажання побачити “магію”, відчутти глибинну спільність людського досвіду.

Що найбільше психологічно підтримує? Найважливіше для респондентів – “взагалі розігрування моєї історії”. Загальний ефект складається з можливості висловитися, підтримки кондактора, схожості з історіями інших, підтримувального зворотного зв’язку. Можливість бути співавтором вистави надихає до трансформацій. Також важливою є “окрема фраза або сцена, зіграна акторами”. Йдеться про певні акценти, інсайти, підказані автору нарративу зі сцени.

У якій сфері особистості відбуваються найбільші зрушення? Якщо взяти для порівняння такі сфери як “ставлення до себе, самооцінка”, “значущі люди” і “сенс життя, пошуку цінностей та орієнтирів”, то результативність від участі у плейбек-театрі є найбільшою у останній. Через трансформації в особистісній сфері “сенсу та цінностей” відбувається покращення психологічного здоров’я, що створює більші перспективи для ефективного соціально-психологічного супроводу. А сфера значущих людей, хоча і є доволі травмоутливою, значно менше осмислюється і змінюється.

Що найбільше підштовхує до змін? Найбільшу силу для переосмислення травматичного досвіду має певний акцент, окрема фраза чи сцена, зіграна акторами. Як для травмування, так і для зцілення. Не “можливість висловитися, проговорити історію”, не “обговорювання в присутності незнайомих людей, їх увага”, не “підтримка кондактора”, не “взагалі розігрування історії”, не “схожість історії з історіями інших” і не “музика, яка точно виразила емоції”, а певний “чорний лебідь” або “індивідуальний мем” – головний фактор результативності участі у плейбек-театрі. Це підкреслює перспективність такого соціально-психологічного супроводу у формі плейбеку, снайперські уколи чи лагідні дотики якого стають каталізаторами психологічного відновлення учасників.

Висновки до розділу 9.

Плейбек-театр дає змогу застосовувати його як інструмент соціально-психологічного супроводу передусім за рахунок *інтерактивності та партиципаторності*, тобто необхідності особистої участі глядачів, від якої залежить хід мистецької події. *Недирективність та опосередкованість* плейбек-театру споріднює його із загальним духом супроводу, а доведені *відновлювальні ефекти для окремих глядачів і для груп* є підґрунтям ефективності психологічних театральних інтервенцій.

Спираючись на *технологічні переваги*, плейбек-театр може досить швидко і невимогливо охопити велику кількість реципієнтів: з невисоким рівнем мотивації чи довіри, травмованих, у тривожних станах, з ПТСР тощо.

Можна працювати також з різнорідними групами як єдиним цілим, сприяючи вирішенню проблем конфліктності, булінгу та загальному відновленню здорової комунікації. Враховуючи специфіку проблеми, склад та стан аудиторії, необхідно запобігати ретравматизації, загостренню конфліктів та ін. Повільніший темп, підвищена увага до змісту розповідей, підкреслення спільних ресурсів, додаткові обговорення підвищуватимуть безпечність й етичність процесу.

Використовуючи плейбек-театр у програмі супроводу, варто враховувати всю динаміку тривалого процесу супроводження постраждалого на шляху повернення до мирного життя. Театральні інтервенції слід планувати на різних етапах супроводу, зважаючи на обрану стратегію та специфіку ситуації реципієнтів. Внаслідок участі у плейбек-театрі *можна очікувати* на підвищення готовності говорити про страждання та стосунки, побачити зрушення у сфері сенсу та цінностей, підвищення впевненості у собі. Після плейбек-театрального дійства задля більш стійкого і тривалого ефекту важлива психологічна підтримка у *відновленні емоційної стабільності* та допомога в *асиміляції досвіду* або у *віднайденні нових рішень*, підготовлених враженнями від участі.

Література

- Армія Інформ (2021). Військовий психолог Тетяна Марініна: ветерани не повинні почуватися обділеними. Взято з <https://bit.ly/3q8pNd3>.
- Баева, И. А., & Емелин, Н. М. (2003). К вопросу о критериях психологической безопасности личности. В *Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании: материалы конференции* (с. 107-109). М., СПб.: МоРФ.
- Байярд, Р., Махашвілі, Н., & Джавахішвілі, Дж. (2017). *Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні*. К.: Nick Wilmot Creative.
- Березанська громада (2020). Окреслено основні напрямки співпраці. Взято з <https://berezanska-gromada.gov.ua/news/1608031210>.
- Бодалев, А.А. (Ред.). (2011). *Психология общения. Энциклопедический словарь*. М.: Когито-центр.
- Бодрийяр, Ж. (2006). *Общество потребления. Его мифы и структуры* (с. 144-146). М.: Республика; Культурная революция.
- ВОЗ объявила о начале пандемии COVID-19. (2020). Взято з <https://bit.ly/3BQdaWh>.
- Вознесенська, О.Л. (2015). *Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник*. К.: Human Rights Foundation.
- Вознесенська, О.Л. (2018). Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворення. В *Простір арт-терапії: зб. наук. праць* (с. 73-96). К.: Золоті ворота.
- Вознесенська, О.Л. (2019). *Арт-технології у розв'язанні конфліктів*. К.: Human Rights Foundation.
- Вознесенська, О.Л., & Сидоркіна, М.Ю. (2015). *Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник*. К.: Золоті ворота.
- Всеукраїнське об'єднання учасників бойових дій та волонтерів АТО (2021). Взято з <https://www.facebook.com/groups/1588740028066268>.
- Герман, Дж. (2015). *Психологічна травма та шляхи до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору*. Львів: Видавництво Старого Лева.
- Гілберт, Д. (2019). *Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія*. – Харків: Клуб сімейного дозвілля.
- Горбунова, В.В., Карачевський, А.Б., Климчук, В.О., Нетлюх, Г.С., & Романчук, О. І. (2016). *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
- Грицевич, Т. Л., Капінус, О. С., Мацевко, Т. М., & Ткачук, П. П. (2018). *Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: навчально-методичний посібник*. Львів: НАСВ.
- Громадська організація «Побратими» (2021). *Соціальна адаптація ветеранів за принципом «рівний рівному»*. Взято з <https://pobratymy.org.ua>.
- Гундештайло, Ю. Д. (2015). Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. В Т. М. Титаренко (наук. ред.), *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару 20–21 червня 2015 р.* (с. 57–67). К. : Міленіум.
- Гундештайло, Ю. Д. (2016). Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії : зб. наук. статей*, 2(20), 21–30.
- Гундештайло, Ю. Д. (2017). Арт-терапевтичні методики в довгострокових програмах соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади. *Простір арт-терапії : зб. наук. ст.*, 1(21), 25–34.

Гундертайло, Ю. Д. (2017). Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. В Т. М. Титаренко (наук. ред.), *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек.* (с. 61-69). Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Гундертайло, Ю. Д. (2018). Відновлення життєвої неперервності за допомогою арт-терапевтичних технологій у рамках групи соціально-психологічної адаптації: методологічне підґрунтя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2(12), 25-45.

Данілова, А. П. (2015). Ризикована поведінка старшокласників у сфері інтернет-спілкування як соціально-педагогічна проблема. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 19(1), 194-203.

Дворник, М. С. (2018). Мобільний застосунок у системі соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 41(44), 192-201.

Дворник, М. С. (2019). Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 73(5), 236-248.

Деннис, Р. (2018). *Пересекая границу: напряженность участия в перформансе плейбек-театра*. Взято з <https://www.academia.edu/36494120>.

Дернаковский, М. (2021). *Team building (Построение команды или командообразование)*. Взято з <http://www.sstcc.ru/files/8114/6273/5249/team-building.pdf>.

Дойдж, Н. (2020). *Самовідновлення мозку*. К.: Наш формат.

Заманаева, Ю. В. (2006). *Психология горя и утраты, методическое пособие*. СПб.: Издательство СПбГУ.

Кабрин, В. И. (2005). *Ментальная структура и динамика коммуникативного мира личности: методология, методы, эмпирические исследования. Учебно-методическое пособие*. Томск: ТГУ. Взято з <https://bit.ly/3СК3jT8>.

Кабрин, В. И., Березина, Е. М., & Карнаухов, Д. А. (2004). Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности. *Вестник Самарского Государственного Университета. Серия "Гуманитарные Науки"*, 2, 40-46.

Казміренко, В. П. (наук. ред.). (2013). *Засади когнітивної психології спілкування: монографія*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.

Київська міська спілка ветеранів АТО (2021). Взято з <https://bit.ly/3VQeokl>.

Климчук, В., Королець, І., & Горбунова, В. (2017). *"Громада – це Я". Програма психосоціального сприяння громадській активності ветеранів АТО*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.

Климчук, В. (2015). *Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

Колк, Б. (2020). *Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть*. Київ: Форс Україна.

Команда и ее типы (2021). Взято з <https://ppt-online.org/355046>.

Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (2017). Взято з <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#n8>.

Кузьмина, В. В., & Чусляева, Е. А. (2017). Коммуникативные риски и речевые тактики в разговорном дискурсе. Взято з <https://bit.ly/3bLw5N3>.

Лазаренко, В. О. (2017). Наратив як засіб переосмислення життєвих подій у контексті проблеми адаптації особи до наслідків воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*, 5(19), 25-33.

Лазоренко, Б. П. (2018). Експертна оцінка та технології реінтеграції внутрішньоособистісних конфліктів в умовах переживання учасниками АТО наслідків травматичних подій. В *Конфліктологічна експертиза: теорія і методика* (с. 34–36). Взято з <https://bit.ly/3mleOop>.

Литусенко, А. (2021). 11 октября 2020; 15 августа 2021. Взято з <https://bit.ly/2ZXl0jt>.

Лоюк, І. (2019). Регіональні програми інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні у 2018-2019 роках. Звіт за результатами моніторингу. Взято з https://radnyk.org/reports/monitoring_2018-2019.pdf.

Лэнгле, А. (2012). *Персональный экзистенциальный анализ. Психология индивидуальности: Новые модели и концепции* (с. 356-382). М.: НОУ ВПО МПСИ.

Макар Следопыт (2021). Взято з <https://bit.ly/3mMGTen>.

Мирончак, К. В. (2018). Практики підтримання самоефективності військового, що переживає втрату. В *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару, 18 травня 2018 р.* (с. 132-135). Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича.

Мирончак, К. В. (2018). Технології відновлення самоефективності особистості, яка переживає втрату. В Титаренко, Т. М. (наук. ред.). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник* (с. 141-159). Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Мирончак, К. В. (2020). *Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Міністерство соціальної політики України та ін. (2019). *Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами. Червень 2019 року*. Взято з http://iom.org.ua/sites/default/files/nms_round_14_ukr_web.pdf.

Мушкевич, М. І. (2011). Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 13(1), 287–294.

Осминкин, Р. С. (2020). *Коллективные формы художественного перформанса в России начала XXI века* (дис. канд. искусствоведения). СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена.

П'ять років переміщення: Проблеми та успіхи інтеграції у громади (2019). Взято з <https://bit.ly/3wlgV56>.

Павленко, В. М. (Ред.). (2015). *Прикладна психологія*. Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна.

Посыпанова, О.С. (2012). *Экономическая психология: психологические аспекты поведения потребителей: монография*. Калуга: Изд-во КГУ им. К. Э. Циолковского.

Савінов, В. В. (2015). Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій. В *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей наук. семінару, 21–22 червня 2015 р.* (с. 133–143). К.: Міленіум.

Савінов, В. В. (2018). Використання плейбек-театру в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Простір арт-терапії*, 1(23), 53–65.

Савінов, В. В. (2019). Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. В Т. М. Титаренко (наук. ред.), *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посібник* (с. 182–190). Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Савінов, В. В. Відновлювальні ефекти плейбек-театру у роботі з людьми, що переживають наслідки травматичних подій. В *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару, 18 травня 2018 р.* (с. 140–143). Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича.

Салас, Джо (2017). *Плейбек-театр встает на защиту детей, ставших жертвами буллинга в школе*. Взято з <https://bit.ly/3wqVqji>.

Сила, Т. (2021). *5 августа-2021*. Взято з <https://bit.ly/3wwluJX>.

Сингер, М. Т., & Лалич, Дж. (2004). Культы среди нас. *Журнал практического психолога*, 6, 11-71.

Слюсаревський, М.М. (2020). Психологічна безпека людини в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки і техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 7-26.

- Спілка ветеранів АТО “Доброволець” (2021). Взято з <https://www.facebook.com/ATODobrovolac>.
- Спілка учасників, ветеранів, інвалідів АТО та бойових дій (2021). Взято з <https://www.facebook.com/SUVIATOinfo>.
- Сподар, Я. Б. (Ред.). (2016). *Психологічний тренінг «Створення команди»: посібник*. К.: Друкарня ІВЦ НГУ.
- Страхова, О. А. (2017). К вопросу об определении понятий «коммуникативный риск» и «зона коммуникативного риска». *Филологические науки. Вопросы теории и практики*, 9-2(75), 150-153.
- Титаренко, Т. М. (1998). Психологія життєвих криз особистості. Ч. 1. В *Життєві кризи особистості: наук.-метод. посіб. У 2-х ч.* (с. 160–185). Київ: ІЗМН.
- Титаренко, Т. М. (2018а). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*, 102-112. Взято з <https://core.ac.uk/download/pdf/162001386.pdf>.
- Титаренко, Т. М. (2018б). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Титаренко, Т. М. (2018в). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 1, 112-119.
- Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Титаренко, Т. М. (Наук. ред.). (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Успішні практики по інтеграції ВПО і біженців. Досвід громадянського суспільства України, Грузії, Вірменії та Росії, Північний Кавказ (2018). Взято з <https://bit.ly/3o0ohaf>.
- Франкл, В. (2011). Парадоксальная интенция. В *Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия* (с. 49-57). Новосибирск: Сиб. унив. изд-во.
- Чернова, Г. Р., & Слотина, Т. В. (2012). *Психология общения: учебное пособие*. СПб.: Питер.
- All about team building. The team building playbook. (2017). *Military team building activities and exercises*. Retrieved from <https://allaboutteambuilding.com/military-team-building-activities>.
- Archer, C. M., Jiang, X., Thurston, I. B., & Floyd, R. G. (2019). The differential effects of perceived social support on adolescent hope: Testing the moderating effects of age and gender. *Child indicators research*, 12(6), 2079-2094.
- Baraldi, I. (2017). *Statebuilding and peace formation: a study on war veterans in Bosnia-Herzegovina*. Взято з <https://bit.ly/3ELWHUT>.
- BBC news (2015). *Веселий похорон: свято життя?* Взято з https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/06/150617_happy_funeral_rl.
- Betts, D. J., Potash, J. S., Luke, J. J., & Kelso, M. (2015). An art therapy study of visitor reactions to the United States Holocaust Memorial Museum. *Museum Management and Curatorship*, 30(1), 21-43.
- Bourassa, K. J., Smolenski, D. J., Edwards-Stewart, A., Campbell, S. B., Reger, G. M., & Norr, A. M. (2020). The impact of prolonged exposure therapy on social support and PTSD symptoms. *Journal of affective disorders*, 260, 410-417.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. London: Routledge.
- Cohrs, J. C., Christie, D. J., White, M. P., & Das, C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: Toward global well-being and resilience. *American Psychologist*, 68(7), 590-600.

- Coles, A., & Harrison, F. (2018). Tapping into museums for art psychotherapy: An evaluation of a pilot group for young adults. *International Journal of Art Therapy*, 23(3), 115-124.
- Crone, D.M., Sarkar, M., Curran, T., Baker, S.M., Hill, D., Loughran, E.A., Dickson, T., & Parker, A. (2019). Mental Health first aid for the UK Armed Forces. *Health Promotion International*, 35(1), 132-139.
- Cummings, J. N., Sproull, L., & Kiesler, S. B. (2002). Beyond hearing: Where the real-world and online support meet. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6(1), 78-88.
- De Longis, A., & Holtzman, S. (2006). Coping in Context: The Role of Stress, Social Support, and Personality in Coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1633-1656.
- del Mar Chavarria Soto, M. (2019). *Understanding the Effects of a Mindful Yoga Intervention on the Psychological Well-Being of Student Veterans*. (Doctoral Dissertation). Greeley: University of Northern Colorado. Retrieved from <https://digscholarship.unco.edu/dissertations/604>.
- Dvornyk, M. S. (2017) Using mobile apps as a socio-psychological strategy of rehabilitation. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 10, 53-67.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Retrieved from <https://bit.ly/2YhiZOI>.
- Gantt, L., & Tabone, C. (1998). *Formal Elements Art Therapy Scale. The Rating Manual*. WV: Gargoyle Press Morgantown.
- Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36(3), 148-153.
- Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2019). Stress-Buffering Effects of Volunteering on Daily Well-Being: Evidence from the National Study of Daily Experiences. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 75(8), 1731-1740.
- Henry, A., Parker, K., & Legari, S. (2019). (Re) collections: Art Therapy Training and Supervision at the Montreal Museum of Fine Arts ((Re) visiter: formation en art-thérapie et supervision au Musée des beaux-arts de Montréal). *Canadian Art Therapy Association Journal*, 32(1), 45-52.
- Humanitarian Response (2015). Emergency Assessment Report – Eastern Ukraine January 2015. Retrieved from <https://bit.ly/3GSElhC>.
- Iliffe, L. L., & Thompson, A. R. (2019). Investigating the beneficial experiences of online peer support for those affected by alopecia: An interpretative phenomenological analysis using online interviews. *British Journal of Dermatology*. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjd.17998>.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psihologijske teme*, 18(2), 335-344.
- Joseph, S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Hachette: Piatkus.
- Kees, M., Risk, B., Meadowbrooke, C., Nellett, T., & Spinner, J. (2017). Peer Advisors for Veteran Education (PAVE): Implementing a sustainable peer support program for student veterans on college campuses. *Metropolitan Universities*, 28(3), 30-49.
- Kolawole, O. (2019). *Psychological impact of online support communities: can human participation in an online health community improve psychological well-being*. Retrieved from <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65018>.
- Kranke, D., Floersch, J., & Dobalian, A. (2019). Identifying aspects of sameness to promote veteran reintegration with civilians: evidence and implications for military social work. *Health & social work*, 44(1), 61-64.
- Lazorenko, B., & Kalnytska, K. (2018). The experience of psychosocial assistance school: re-adaptation of Ukrainian veterans and their wives. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 1(11), 107-119.

- Lazorenko, B., & Dubrovynsky, G. (2020). Efficiency of mastering by future psychologists the team building psychotechnology. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 1(15), 139-153.
- Lee, S. J., Ward, K. P., Lee, J. Y., & Rodriguez, C. M. (2021). Parental social isolation and child maltreatment risk during the COVID-19 pandemic. *Journal of family violence*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-020-00244-3>.
- Lieberman, M. A., & Goldstein, B. A. (2006). Not all negative emotions are equal: The role of emotional expression in online support groups for women with breast cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(2), 160-168.
- Litz, B. T. (2014). Resilience in the aftermath of war trauma: a critical review and commentary. *Interface focus*. Retrieved from <https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0008>.
- Maitlis, S. (2020). Posttraumatic growth at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 395-419.
- Matthews-Trigg, N., Citrin, D., Halliday, S., Acharya, B., Maru, S., Bezruchka, S., & Maru, D. (2019). Understanding perceptions of global healthcare experiences on provider values and practices in the USA: a qualitative study among global health physicians and program directors. *BMJ open*. Retrieved from <https://bmjopen.bmj.com/content/9/4/e026020.abstract>.
- McMullin, J. R. (2013). Integration or separation? The stigmatisation of ex-combatants after war. *Review of international studies*, 39(2), 385-414.
- Money, N., Moore, M., Brown, D., Kasper, K., Roeder, J., Bartone, P., & Bates, M. (2011). Best practices identified for peer support programs. *Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury*. Retrieved from <https://bit.ly/3mKNO7N>.
- Montiel, C. J. (2001). Toward a psychology of structural peacebuilding. In D. J. Christie, R. V. Wagner, & D. D. N. Winter (Eds.), *Peace, conflict, and violence: Peace psychology for the 21st century* (p. 282-294). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Munjiza, J., Britvic, D., Radman, M., & Crawford, M. J. (2017). Severe war-related trauma and personality pathology: a case-control study. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-8.
- Munjuluri, S., Bolin, P. K., Amy Lin, Y. T., Garcia, N. L., Gauna, L., Nguyen, T., & Salas, R. (2020). A Pilot Study on Playback Theatre as a Therapeutic Aid after Natural Disasters: Brain Connectivity Mechanisms of Effects on Anxiety. *Chronic Stress*. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2470547020966561>.
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*, 5(1), 25-30.
- Mykhnenko, V., Kuznetsova, I., Mikheieva, O., Gulyieva, G., & Dragneva, R. (2018). *The social consequences of population displacement in Ukraine: the risks of marginalization and social exclusion*. Retrieved from <https://zenodo.org/record/1217838#.YYT1EGBxPY>.
- Needa, V. (2009). *FACE: Renegotiating Identity through Performance* (MA Research). Canterbury: Department of Drama University of Kent. Retrieved from <https://www.academia.edu/11466553>.
- Neeld, E. H. (1990). *Seven choices: Taking the steps to new life after losing someone you love*. New York: Dell.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.
- Nekmat, E., & Ismail, I. (2019). Issue-based micromobilization on social media: Mediated pathways linking issue involvement and self-network opinion congruity to expressive support. *Computers in human behavior*, 101(12), 51-59.
- Olson, K., Shanafelt, T., & Southwick, S. (2020). Pandemic-driven posttraumatic growth for organizations and individuals. *Jama*, 324(18), 1829-1830.

- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23–27.
- Prend, A. D. (1997). *Transcending loss*. NY: Berkley Books.
- Ryerson, N. C. (2020). Behavioral and psychological correlates of well-being during COVID-19. *Psychological reports*. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0033294120978160>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727.
- Saladino, V., Algeri, D., & Auriemma, V. (2020). The psychological and social impact of Covid-19: new perspectives of well-being. *Frontiers in psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577684>.
- Sánchez-Gutiérrez, T., Barbeito, S., Mayoral, M., Moreno, M., Ríos-Aguilar, S., Arango, C., & Calvo, A. (2019). F20. THINK APP: A Mobile App–Based Intervention for Adolescents with First-Episode Psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 45(2), S261–S262.
- Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., Hoyt, R. E., & Hain, R. E. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 25(3), 330–336.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531–537.
- Sewall, C., Rosen, D., & Bear, T. M. (2019). *Examining the accuracy of estimated smartphone use: How well-being and usage level predict discrepancies between estimated and actual use*. Retrieved from <https://psyarxiv.com/3sju4/>.
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162–174.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41–42.
- Smith, S. K. (2009). *Exploring Personal Stories Through Performance* (MA Thesis). Tucson: University of Arizona. Retrieved from <https://www.academia.edu/4471988>.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162, 285–305.
- Studwell K. (2014). The Mental Health Needs of Veterans, Service Members and Their Families. *American psychological association*. Retrieved from <https://www.apa.org/advocacy/military-veterans/mental-health-needs.pdf>.
- Szkody, E., & McKinney, C. (2019). Indirect Effects of Social Support on Psychological Health Through Self-Esteem in Emerging Adulthood. *Journal of family issues*, 40(17), 2439–2455.
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 158–164.
- Tankink, M., & Bubenzer, F. (2017). Building sustainable peace through an integrated approach to peacebuilding and mental health and psychosocial support: a literature review. *Intervention*, 15(3), 199–214.
- Tasker, B., & Gopal, B. (Eds.). (2020). *Playback Theatre Around the World: Diversity of Application*. Bangalore: Christ University Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1–13.

- Teramoto, C., Matsunaga, A. & Nagata, S. (2015). Social support in earthquake survivors. *Japan Journal of Nursing Science*, 12, 320-329.
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372-379.
- Tytarenko, T. M. (2018). Socio-psychological rehabilitation of persons who suffer from military aggression. *Український психологічний журнал*, 1(7), 151-160.
- UNHCR (2008). *A community-based approach in UNHCR operations*. Retrieved from <http://www.unhcr.org/47f0a0232.pdf>.
- Upreti, B. R. (2012). Nepal from war to peace. *Peace Review*, 24(1), 102-107.
- Vermetten, E., Greenberg, N., Boeschoten, M. A., Delahaije, R., Jetly, R., Castro, C. A., & McFarlane, A. C. (2014). Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners. *European Journal of Psychotraumatology*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.23732>.
- Wanberg, C. R., Welsh, E. T., & Hezlett, S. A. (2003). Mentoring research: A review and dynamic process model. In J. J. Martocchio, & G. R. Ferris (Eds.), *Research in personnel and human resources management* (p. 39–124). Bingley: Emerald Group Publishing Limited.
- Weissbecker, I., Hanna, F., El Shazly, M., Gao, J., & Ventevogel, P. (2019). Integrative mental health and psychosocial support interventions for refugees in humanitarian crisis settings. In T. Wenzel, & B. Droždek (Eds.), *An uncertain safety* (pp. 117-153). Cham: Springer.
- Weissbecker, I., Khan, O., Kondalova, N., Poole, L., & Cohen, J. T. (2017). *Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine*. Washington, DC: Global Mental Health Initiative, World Bank Group.
- White, M., & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: implications for health education. *Health education research*, 16(6), 693-707.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*. Retrieved from <https://bit.ly/2ZTWYXi>.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. NY: Springer publishing Company.
- World Population Review (2021). *Suicide Rate by Country 2021*. Retrieved from <http://worldpopulationreview.com/countries/suicide-rate-by-country>.
- Yoo, W., Namkoong, K., Choi, M., Shah, D. V., Tsang, S., Hong, Y., ... & Gustafson, D. H. (2014). Giving and receiving emotional support online: Communication competence as a moderator of psychosocial benefits for women with breast cancer. *Computers in human behavior*, 30, 13-22.
- Young, S. L., & Phillips, G. A. (2019). Veterans' Adjustment to College: A Qualitative Analysis of Large-Scale Survey Data. *College Student Affairs Journal*, 37(1), 39-53.
- Youth Peer Education Toolkit (2015). *Standards for Peer Education Programmers*. Retrieved from <https://bit.ly/3EK4zWY>.
- Zhang, M. X., Wang, X., Shu, M. Y., & Wu, A. M. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive behaviors*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic Growth and Psychotherapy. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 334–354). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.