

## ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БІЙЦЯМ АТО ТА ЇХНІМ СІМ'ЯМ»

У статті проаналізовано особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». Теоретично обґрунтовано вплив стресових ситуацій на учасників бойових дій та членів їхніх сімей. За допомогою спеціально розробленої програми встановлено, що отриманий стрес не дає можливості адаптуватись до нормального життя. Виявлено, що після проведення психокорекційної програми стан учасників показав значне покращення психічного, соціального, духовного, фізичного сфер життя.

**Ключові слова:** психологічна допомога, АТО, військовослужбовці, ПТСР, стрес, психоконсультація, психокорекція, арт-терапія.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження цієї теми психологічної допомоги учасникам АТО та членам їхніх сімей зумовлена тим, що на даний момент в регіоні гостро постає питання діагностики, реабілітації та психологічної допомоги бійцям, що повернулись із АТО. Учасники бойових дій не завжди встигали адаптуватися до сильного психологічного стресу, а ситуація нечесної війни сильно впливала на психіку людини і викликала травматичний стрес. Бійці, які поверталися з зони антитерористичної операції дуже часто переживали сильні емоційні потрясіння, які в психологічній науці трактуються, як сильний травматичний стрес. Останній виник як затяжна або відстрочена реакція, як загрожуюча життю і здоров'ю ситуація. Наявність такого масового травматичного досвіду на теренах сучасної України є новим і не типовим явищем. Тому психологи-практики, психологи-науковці зверталися до досвіду зарубіжних країн, запозичали засоби і методи допомоги учасникам бойових дій. Окрім того, феномен травматичного стресу має вплив не лише на учасників бойових дій, а й на їх найближче оточення, шлюбних партнерів, рідних, дітей. Саме тому, **метою даної статті** є коротко презентувати і проаналізувати програму надання необхідної психологічної допомоги учасникам АТО та їх сім'ям, яка була розроблена із врахуванням особливостей української ментальності.

**Результати теоретичного дослідження** за визначенням одного із провідних фахівців у галузі практичної психології *О. Ф. Бондаренка*, психологічна допомога полягає у «забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини або суспільства в ситуаціях ускладнення, які виникають під час їх особистісного та соціального буття» [2]. Автор зазначає, що це один із способів психологічного впливу, спрямований на гармонізацію розвитку особистості, її соціальної активності, адаптацію, формування адекватних міжособистісних стосунків. Аналіз теоретичної літератури щодо психотерапії та психоконсультації стресового розладу показав, що психологічна допомога, в основному, має на меті проведення комплексних оздоровчо-релаксаційних сеансів, які значно зменшують психоемоційне напруження зовнішніх чи внутрішніх подразників. Практичний досвід такої роботи висвітлено у працях зарубіжних та українських вчених таких, як Р. Волошин, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус. Їхні праці стосуються вивчення механізмів розвитку травматичного стресу, його симптоматики, фаз та причин розвитку. В. А. Доморацький, Н. Е. Крилов, А. Л. Пушкар'єв досліджували особливості корекції посттравматичного стресового розладу в учасників військових дій. І. Котенев, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабріна, О. Тімченко, С. І. Яковенко значним чином впровадили в психологічну практику технології діагностики та подолання стресових розладів. Проблематикою особливостей переживання психологічної травми займалися А. Кардинер, Б. Колодзін, Р. Пітман, Л. Хохлов, Дж. Ялом та інші. Автори аналізували вплив травматичних подій на формування психологічної травми, утворення захисних механізмів, що часто були симптомами посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [4]. Але, незважаючи на достатній акцент психологів-науковців щодо особливостей розвитку стресових розладів, його основних

критеріїв, психологічної допомоги, сучасна психологічна служба потребує певних уточнень та узагальнень відповідно до тієї ситуації, що склалася в країні. Також актуальність дослідження цієї теми зумовлена тим, що на даний момент в регіоні гостро постає питання діагностики, корекції та психологічної допомоги бійцям, що повернулись із АТО, пережили емоційні потрясіння та характеризуються яскраво вираженими ознаками ПТСР [5]. Це спонукало психологів кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки до розробки проекту «Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям», який вже другий рік реалізується за підтримки Фонду Ігоря Палиці «Новий Луцьк». Діяльність проекту почали на рівні міста Луцька, який поступово набрав обертів і переріс у проект обласного значення. Для виконання проекту були залучені психологи, волонтери, студенти факультету психології, які активно долучалися до роботи з дітьми.

**Процедура та методика дослідження.** Бравши участь, як студенти факультету психології і як волонтери, ми аналізували і навчалися навикам і вмінням взаємодії з дітьми учасників АТО. Спостерігаючи за роботою практичних психологів ми виявили, що у своїй психокорекційній роботі фахівці не робили акцент на військових діях, війні, а наповнювали життя дітей позитивними моментами, грою, спілкуванням, підтримували їх у всіх починаннях, заохочували до творчості. У випадку дитячих груп, які склалися у процесі реабілітації дітей учасників АТО, кількість дітей варіювалася від 6 до 15 дітей у групі. Загалом допомогу отримало 50 дітей. Дані групи були змішаними, тобто участь брали хлопчики і дівчатка різних вікових категорій. Ці заняття є скоріше допоміжним профілактичним заходом, тому навички, які здобували діти у процесі корекційних занять, допомагали їм подолати труднощі, а також підготували до вирішення проблем, щоможуть виникнути у майбутньому. Використання групової динаміки спрямоване на те, щоб кожен учасник мав можливість проявити себе, на створення в групі ефективної системи зворотнього зв'язку.

**Аналіз результатів дослідження.** Запропонована програма психологічної допомоги включає в себе комплекс психолого-педагогічних технік, які сприяють розвитку емоційної стабільності, підвищенню стресостійкості, налагодженню контактів з групою. Програма орієнтована на групові форми роботи, як більш ефективні та економічні, проте при необхідності вона могла бути доповнена різними видами індивідуальної психологічної допомоги дітям та їхнім батькам [6].

У процесі надання арт-терапевтичної допомоги дітям учасників АТО були задіяні як творчі чинники, пов'язані з художньою експресією, так і більш загальні терапевтичні чинники та механізми, пов'язані з психотерапевтичними та груповими відносинами і вербальною комунікацією. Також цілком виправданим є доповнення арт-терапевтичними техніками, які базуються на образотворчій діяльності, техніками сугестивного характеру, релаксацією, когнітивними інтервенціями та навчанням [6].

Головним змістом у психологічній роботі групових занять із дітьми стала ігрова терапія, арт-терапія: дитячий малюнок та інтерпретація, ізотерапія або малювання, виготовлення творчих продуктів. Психотехнічні вправи спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки. Робота, пов'язана з образотворчим мистецтвом, ліплення і малювання відкривають широкі межі для розвитку дитячої креативності, дозволяють розкрити творчий потенціал, позбутися комплексів, відновлювати впевненість у собі [6]. Малювання має терапевтичний ефект, оскільки дає змогу дитині виражати свої думки, мрії, почуття, надії, можливість позбутися страхів. Діти охоче малюють пальчиками, кулачками, долоньками, пензликами, штапиками, гігієнічними паличками, щіточками тощо. Ефективним є проведення таких занять під музичний супровід (запис звуків природи, класичної музики) [3]. Діти мали можливість малювати чим завгодно, але, коли вони нервували, психологи використовували крейду, тому що акварель, яка розтікається, могла спровокувати тривогу. Якщо дитина була закомплексованою, то фахівці надавали перевагу малюванню аквареллю – це допомогало їй відчувати себе розкутою. В групах, де були порушення поведінки, моторики, страхи, труднощі у розвитку комунікативної

сфери, використовували лялькотерапію. Цей метод заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм казки, з улюбленою іграшкою допомагав вибудувати у дитини позитивні переживання, відчуття, поведінку [1].

Спостерігаючи за роботою фахівців ми також хочемо виділити використання роботи із дітьми таких арт-терапевтичних методик, як «Дім. Дерево. Людина» (Дж. Бук, адаптація Р. Бернса), «Малюнок сім'ї» (Р. Бернс та С. Кауфман), а також живопису, фотографії, малювання, ліплення, виготовлення та розпис подарунків. Усі заняття були спрямовані на аналіз ставлення дітей до сім'ї, сприйняття найближчих родичів та ставлення до себе, розвиток уваги, емпатії, творчого потенціалу, звільнення від сильних переживань, сприяли розвитку у дитини можливості бути самою собою, вільно виражати думки, мрії і надії, підвищувати самооцінку, передавати почуття, емоції та інші прояви психіки, розкривати внутрішню силу, активізувати свій потенціал. Фантазуючи діти насолоджувалися самим процесом творення, навчалися моделювати способи вирішення складних життєвих ситуацій та переносили їх у реальність, застосовуючи нові соціальні навички налагодження взаємовідносин.

Результати програми показали, що після трьохденної роботи психологів діти відчули значне зниження тривоги та стресу, покращення емоційного стану. У роботі з дітьми відбувалася позитивна динаміка у сторону стосунків дітей з батьками, взаємодії з іншими дітьми. Батьки, які давали рефлексію по закінченню проекту, побачили значні покращення у психоемоційному стані дітей. Оцінка ефективності проведеної роботи з дітьми була різною, в залежності від того, хто цю оцінку робив: дитина, яка безпосередньо була учасником корекційного процесу, і на яку здійснювався вплив; батьки; або ж сам психолог. З точки зору дітей, робота була успішною та ефективною, адже під час занять вони отримали емоційне задоволення і в цілому, і в процесі діяльності, в яку були включені. Для батьків проведена робота вважалася ефективною, якщо в результаті було задоволено їхній запит. Для психолога основним критерієм ефективності проведеної роботи та ефективності корекційної програми був рівень досягнення цілі корекції та поставлених у програмі завдань.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** На нашу думку, як студентів-психологів, які брали участь у проекті як волонтери та спостерігачі, – рефлексія учасників проекту показала, що мета, яка стояла перед психологами була досягнена. Спостерігаючи за поведінкою усіх, хто брав участь у психокорекційній програмі, помітні значні покращення психологічних станів. Між членами сім'ї відновилася колишня близькість, довіра та підтримка, що дуже важливо у сімейних відносинах. Програмою не передбачалося здійснення повторної діагностики тих чи інших сторін психіки та особистісних індивідуальних характеристик дітей, тому психологи прагнули надати батькам психологічні рекомендації з виховання та навчання дітей, обговорюючи підсумки проведеної роботи. Перспектива наших подальших досліджень буде полягати у пошуках більш ефективних методів роботи подолання посттравматичних стресових розладів учасників АТО, членів їхніх сімей, а особливо дітей, які були основним інтересом нашого спостереження і вивчення.

#### Список використаних джерел

1. Бондар Л. М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку / Л. М. Бондар // Педагогічний пошук. – 2014. – № 1 (81). – 54–57 с.
2. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. [для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів] / – Бондаренко А. Ф. Харків – : Фоліо, 1996. – 10 с.
3. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Копытин А. И. – М. : Когито-Центр, 2014. – 203 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : методичний посібник / [упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук] – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

5. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія / М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг.ред. М. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 260с.
6. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник / Т.С Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.

### References

1. Bondar L.M. Vykorystannyametodiv art-terapiyi v roboti z dit'mydoskil'nogoviku / L.M. Bondar // Pedagogichnyy poshuk. – 2014. – № 1 (81). – S. 54–57.
2. Bondarenko A.F. Psykholohichna dopomoga osobystosti :navch. posib. [dlya stud. st.kursivpsykhol. fak. ta vid-n' un-tiv] / – Bondarenko A. F. Kharkiv – : Folio, 1996. – 10 s. .
3. Копытин А. У. Metody art-terapiyy v preodolenyy posledstviyy travmatycheskoho stressa / Копытин А. У. – М. :Кохыто-Tsentr, 2014. – 203 s.
4. Profilaktyka posttravmatychnyh stresovyh rozladiv: psykholohichni aspekty : metodychnyj posibnyk / [upor.: D. D. Romanovs'ka, O. V. Ilashhuk] – Chernivci : Tehnodruk, 2014. – 133 s.
5. Psykholohichna dopomoga uchasnykam АТО та i'h sim'jam: kolektyvna monografija / М. Mushkevych, R. Fedorenko, A. Mel'nyk [ta in.] ; za zag.red. M. Mushkevych. – Luc'k : Vezha-Druk, 2015. – 260s.
6. Jacenko T. S. Psykholohichni osnovy grupovoi' psykholektsii' : navch. posibnyk / T.S. Jacenko – К. : Lybid', 1996. – 264 s.

**Резюме.** В статье проанализированы особенности реализации программы «Психологическая помощь бойцам АТО и их семьям». Теоретически обосновано влияние стрессовых ситуаций участников боевых действий и членов их семей. С помощью специально разработанной программы установлено, что полученный стресс не дает возможности адаптироваться к нормальной жизни. Выявлено, что после проведения психокоррекционной программы, состояние участников показало значительное улучшение психического, социального, духовного, физического сфер жизни. после возвращения из зоны боевых действий.

Ключевые слова: психологическая помощь, АТО, военнослужащие, ПТСР, стресс, психоконсультирование, психокоррекция, арт-терапия.

**Summary.** In this article a programme on psychological help for participants of ATO is presented. Literature was analysed about study of mechanism development of traumatic stress, its symptomatology, phases and reasons of development. The influence of traumatic events was determined on forming psychological trauma, protection mechanisms, that are often symptoms of posttraumatic stress disorders. The emotional and personal sphere of participants was discovered. The main components of rendering psychological help for those who suffered from stress were named. The factors were determined that caused appearance of posttraumatic stress disorder.

The psychological state was discovered not only of military men but their relatives as well. The attention was paid on children. The main emphasis was made on children, whose parents are in the ATO area. To determine the psychoemotional state of children the following art-therapeutic methods were used: House Tree Person (J. Buck, adapted by R. Burns), the picture of a family of R. Burns and S. Kaufman, the following art-therapeutic methods: pictorial art, photo, drawing, modelling, making and painting presents.

The results of work showed high effect of the proposed programme, better state of psychological, inner world and social state of participants as well as children. They became more sociable, energetic, showed interest to all new. Military men and their wives were pleased. They felt warmth, reliance and support, that are very important in the family.

Key words: psychological help, ATO, military men, PTSD, stress, psychoconsulting, psychocorrection, art-therapy.