

*Карачинський О. А., старший офіцер відділу виховної роботи
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації
Державного університету телекомунікацій, (м. Київ)*

ДІАЛЕКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У ПОСТСТРЕСОВОЙ ПЕРІОД (НА ПРИКЛАДІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПОСТТРАВДАЛИХ ПІД ЧАС АНЕКСІЇ АР КРИМ)

У статті розглянуто умови формування посттравматичного стресового розладу. На прикладі військовослужбовців, які постраждали в ході місячної блокади військових частин, кораблів та пережили захоплення, під час окупації АР Крим, в ході надання психологічної допомоги застосовувались психологічні стратегії, засновані на принципах діалектичного мислення, основу яких складає діалектико-феноменологічний підхід О.Ф. Лосева. Їх застосування уможливило швидке виявлення суперечностей та знаходження ідей для їх "примирення", а також встановлення нових смислових зв'язків минулих подій з подіями теперішнього та майбутнього.

Ключові слова: психотерапія, психологія, допомога, діалектика, військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, сенс.

В статье рассмотрены условия формирования посттравматического стрессового расстройства. На примере военнослужащих, пострадавших в ходе месячной блокады военных частей, кораблей и пережили захват, во время оккупации АР Крым, в ходе оказания психологической помощи применялись психологические стратегии, основанные на принципах диалектического мышления, основу которых составляет диалектико-феноменологический подход А.Ф. Лосева. Применение данных стратегий позволило быстро обнаружить противоречия и примирить их, также установить новые смысловые связи прошлых событий с событиями настоящего и будущего.

Ключевые слова: психотерапия, психология, помощь, диалектика, военнослужащие, посттравматическое стрессовое расстройство, смысл.

Постановка задачі у загальному вигляді. У вирі сучасних суспільно-політичних, економічних, військових подій в Україні, за умов інформаційної війни, населення нашої країни живе під сильним тиском, у неймовірному напруженні. Цілком очевидно, що наявна травматична подія є особливо інтенсивною. З її наслідками люди часто неспроможні впоратися самотійно. У якості результату переживання цих подій фахівці спостерігають розвиток стресового розладу, що згодом може набути ознак посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР).

В час, коли люди знаходяться в епіцентрі гострих психотравмуючих подій, вивчення ефективних, швидких методів надання психологічної допомоги при посттравматичному розладі є актуальною проблемою сьогодення, як в психологічному, так і соціальному аспектах.

Відомо, що людина, у якій розвивається ПТСР, може переживати його симптоми протягом довгих років. Ці симптоми часто стають серйозною перешкодою для нормальної життєдіяльності: змінюється

поведінка, розвиваються соматичні захворювання, порушуються взаємовідносини, тощо. Це, в свою чергу, призводить до алкоголізму, наркоманії, інвалідизації, руйнування сімей. Відбуваються зміни у характері, зниження працездатності, нерідко – з'являються психопатологічна симптоматика [1, С. 117].

Таким чином, постає проблема соціальної (зокрема – професійної) реадаптації, яка безпосередньо, відображається на якості життя особистості.

Аналіз остатніх досліджень і публікацій. Діалектичні стратегії у контексті здійснення психологічної допомоги нині знайшли своє відображення у публікаціях зарубіжних та вітчизняних авторів, зокрема – Марші М. Лайнен, В. Зав'ялова, Л. Щербини та ін.

Так, В. Зав'ялов вважає, що діалектика, як форма та спосіб рефлексивного теоретичного мислення, що має своїм предметом протиріччя у змісті мислення, допомагає людині побачити проблему повніше та у ширшому контексті.

Застосування діалектичних процедур дозволяє міркувати над проблемою та розв'язувати життєву задачу за рахунок знаходження тимчасового локального синтезу протилежностей, які складають суперечність, що є логічною основою проблеми [2, С. 90].

Виклад основного матеріалу.

Українські військовослужбовці, які перебували на окупованій території під час травневих подій у АР Крим та згодом повернулись на материк, знаходяться у групі ризику розвитку симптомів ПТСР. У багатьох із них сформована деструктивна внутрішня позиція щодо минулих подій. Вони почувалися, з одного боку, зрадженими представниками командного складу, які не давали дозволу на застосування зброї, та зрадниками, з іншого боку, оскільки не змогли відстояти військову частину, корабель, територію АР Крим. Військовослужбовці часто мають труднощі зі становленням смислових зв'язків минулих подій з теперішнім та майбутнім, що, у свою чергу, призводить до виникнення екзистенційного вакууму, і, як наслідок, - пияцтва, різноманітних форм залежностей. Спроби пошуку смислових зв'язків у такому випадку набувають неконструктивного та небезпечного характеру [3, С. 5-17].

Основними завданнями військових психологів у пункті прийому та реабілітації, було первинне вивчення та оцінка морально-психологічного стану військовослужбовців, психологічна підтримка, зацікавленість в житті постраждалих. Більшість військовослужбовців мали потребу висказатись про свої переживання сторонній людині, та бути почутими. Тому військові психологи виконували як професійну професійну функцію, так і просто людяну.

Коли зустрічались випадки критичного стану, психологи направляли військовослужбовців на обстеження до психіатричного відділення, так як мало хто володів навиками надання психотерапевтичної допомоги.

Для уникнення, запобігання, розвитку і хронізації ПТСР, після психотравми потрібен максимально ранній початок надання допомоги, в ході якої знаходити зміни атрибуції змісту, формування позитивного ставлення до симптому та підтримка адаптивних навичок "я".

В пункті збору та реабілітації військовослужбовців, які постраждали в ході місячної блокади військових частин, кораблів та пережили захоплення, під час окупації АР Крим, в ході надання психологічної допомоги використовувались підходи, засновані на принципах діалектичного мислення. Приблизно з 400 військовослужбовців, 38 мали ознаки ПТСР. В основному це ті, які знаходились у частинах, на кораблях, де велись невеликі бойові дії та силові захоплення. Ми використовували стратегії, засновані на діалектико-феноменологічному підході О.Ф. Лосева. Їх застосування уможливило швидке виявлення суперечностей та знаходження ідей для їх "примирення", а також встановлення нових смислових зв'язків минулих подій з подіями теперішнього та майбутнього.

На відміну від більшості сучасних напрямків психологічної допомоги, в діалектичному аналізі (далі – діаналіз) в центрі уваги стоїть не теорія особистості, а теорія допомоги. Основним психотехнічним прийомом в діаналізі є синтез [4, С. 63-67].

Йдеться про синтез протилежностей, виявлення яких допомагає ідентифікувати сутність життєвих труднощів клієнта, який є носієм своїх проблем і експертом свого життя. Процес надання допомоги здійснюється не на основі готових знань, а видобуванням їх разом зі своїм клієнтом, тобто не за рахунок готових рецептів, особистісного впливу, вторгнення, а в процесі пізнання удвох.

Діаналіз оснований на точній організації мислення [2, С. 389]. Така організація досягається за рахунок оволодіння консультантом (психотерапевтом, коучем) пентадним принципом розмислювання проблеми, труднощів, складного питання життя [2, С. 390].

Пентада абсолютної діалектики О.Ф. Лосева - основний логічний інструмент діаналізу, вона складається з п'яти кроків:

Перший. Тезис – виявлення проблеми, центрація.

Другий. Антитезис – знаходження протилежності проблеми, погляд на об'єкт проблеми з протилежної позиції, периферії. Децентрація.

Третій. Синтез протилежностей, їх примирення. Тут відбувається пошук та

знаходження терапевтичної ідеї, виникає зміна мислення проблеми.

Четвертий – факт. Практичний момент. Тут здійснюється зміна моделі поведінки, згідно з новим мисленням, заснованим на знаходженні терапевтичної ідеї. Іде пошук можливого шляху реалізації терапевтичної ідеї.

П'ятий – міф. Осмислення нової поведінки, надання їй міфічного змісту [4, С. 163].

Застосування цього інструменту до вирішення труднощів з будь-якого проблемного поля гарантує розуміння суті проблемної ситуації, бачення логіки її розвитку і можливостей вибору варіантів цього розвитку, можливість бути “господарем ситуації”.

Для кращого розуміння вищесказаного, пропонуємо розглянути діалектико-феноменологічний підхід О.Ф. Лосева на прикладі двох консультацій:

Сильний офіцер – сильна країна

Капітан третього рангу, чоловік 30 років. Після місячного блокування корабля російськими військовими, втратив сенс подальшого проходження служби у ЗСУ.

- До травневих подій, у Вас було внутрішнє відчуття потреби в проходженні служби?

- Так, я з дитинства хотів стати військовослужбовцем. Навчався у військовому ліцеї, потім у вищому військовому навчальному закладі. Завжди з натхненням підходив до виконання своїх службових обов'язків. Був старанним та сумлінним військовослужбовцем. Відчував свою потребу.

- Що вплинуло на зміни? (*перший крок, виявлення причини проблеми*)

- Я відчув себе нікому не потрібним, особливо державі. Їй на нас начхати. В цьому я переконався за весь час проходження служби. Наприклад, військову форму, нам видали тільки в академії, після цього я купляв її за власні кошти, бо обірваним ходити соромно було перед собою. По закінченню академії я був направлений до військової частини для подальшого проходження служби, де жив два роки з дружиною в казармі, разом з матросами, бо частина не могла забезпечити нас житлом. Згодом перебрався до гуртожитка. Техніку розкрадали, територію продавали, а житлове питання залишалось не вирішеним. Після

подій в АР Крим, я впевнився в тому, що державі начхати на нас. Економлять на всьому. Віддали просто так територію, кораблі, техніку.

- Тобто, образа на державу, відбила у Вас мотивацію щось робити далі?

- Так, вона повинна нас захищати, але цього не робить.

- Сильний повинен захищати слабшого?

- Так! В дитинстві у нас було таке правило. От і я відчуваю себе слабким, і захистити мене держава не хоче.

- Ви з дитинства хотіли стати військовим, розкажіть мені про професію військовослужбовця. Чому Ви хотіли стати військовим, хто такий військовий? Які в нього завдання? Які слова, Вам найбільше до вподоби у військовій присязі?

- Військовий – це захисник! Захисник своєї країни, свого народу, територіальної цілісності. Я в дитинстві захищав слабших, так мене ще батько навчив. В присязі написано про те, що Я клянусь захищати українську державу, непохитно стояти на сторожі її свободи і незалежності. Я присягаю ніколи не зрадити народу України.

- Так хто кого повинен захищати? Ми державу, чи держава нас? (*другий крок, погляд на проблему з периферії*)

- Думає. Ну ми державу. Але і держава теж повинна нас захищати.

- Ви вважаєте себе сильною людиною?

- Так, мене завжди поважали мої підлеглі. Моя родина відчуває себе захищеною. Хоч не матеріально, але морально. Завжди відчували в мені мою внутрішню силу, вірність слову. Для них я завжди був взірцем честі та моралі.

- Держава у нас слабка чи сильна?

- Ви знаєте, держава у нас зовсім слабка. Як в економічному плані, так і у військовому. Наші політики зовсім прогнили, і за це страждає наш народ.

- Держава та народ слабкі, а Ви сильні?

- Так.

- Так хто кого повинен захищати? Якщо слабка держава і слабкий народ не в змозі постояти навіть за себе? Нагадайте, яке плавило було у вас в дитинстві? (*третій крок, знаходження синтезу, слабка сила*)

- Сильний захищає слабого. Ви знаєте, держава потребує мого захисту. Хоч на загальному рівні я це зробити не зможу, але у

мене є свій вектор роботи, на якому я відчуваю себе максимально корисним. Слабку державу, повинен захищати сильний офіцер.

- Ви є таким офіцером?

- Я таким був, але зневіра мене трохи покосила. Наша розмова надихнула мене знову стати таким! Коли я вивчав у школі всесвітню історію, мені дуже подобалась така персона як Махатма Ганді. Він казав: “Побудуй в собі ту країну, яку хочеш побачити зовні”. Все потрібно починати з себе, на найнижчому рівні.

- Які у вас плани на найближче майбутнє? (*четвертий крок, пошук можливого шляху реалізації терапевтичної ідеї*)

- Швидше повернутись до виконання своїх службових обов’язків, наразі нелегкі часи, мене чекає мій особовий склад!

- У військових частинах, перед входом в казарму, написані військові гасла. Я проходжу службу в Військовому інституті, і ми навчаємо зв’язківців. Перед казармою одного з факультетів висить гасло: “Без зв’язку не має управління, без управління – не має перемоги”. Чи можете Ви придумати своє гасло, виходячи з нашої бесіди? (*п’ятий крок, надання сенсу терапевтичній ідеї*)

- Так! Навіть думати не потрібно: “Сильний офіцер – сильна країна”!

Пендата:

1. Слабкий
2. Сильний
3. Слабка сила.
4. Захист слабого
5. Завжди сильний

Воїн світла

Старшина другої статті. Хлопець 24 років. Неодружений. Відчуває велику образу на командування за те, що не дозволили застосувати зброю, що призвело до втрати корабля “Кіровоград”, на якому проходив службу. Результатом цього стала втрата відчуття справжнього воїна, військовослужбовця. Як наслідок, почав сильно пиячити, прибувши на материк.

- Що Вас турбує? Що вплинуло на зміни? (*перший крок, виявлення причини проблеми*).

- Я ображений на Президента, Міністра оборони, на командира корабля, бо вони не дозволили застосувати зброю і захистити мій корабель. Я прибув на материк з екіпажем, нас 13 чоловік, які не зрадили своїй країні, а

корабель залишився на півострові. Що ми за екіпаж без корабля? Що ми за воїни, які не можуть захистити свою землю?

- Розкажіть про окупацію, як Ви захищались, і як могли б захиститись?

- Ви знаєте, я навіть кинув палити. Коли виходив на палубу на перекур, на мене дивилось два лазерних приціла, один на серце, другий в лоб та око, то якось вже відбивало бажання палити. Окупація тривала приблизно місяць. Зброї у нас було небагато, і вона була вся опечатана. Днювальні стояли на чергуванні з палицями від лопат. Просто жах.

- Якщо б Ви були командиром корабля, як би віддали наказ?

- Знаєте, я про це навіть не задумувався. Можна було б захищатись до останнього, а потім підірвати корабель з особовим складом. Щоб показати, що ми мужики!

- Скажіть, яке б на Вашу думку, було б співвідношення втрат з однієї і іншої сторони, при такій системі ведення бою?

- З нашої сторони, набагато більше. Бо ми зовсім не готувались до такої війни. З російської сторони були дуже підготовлені бійці, спецназівці, чеченці, а у нас звичайні хлопці, які служать по декілька років, але так і не стріляли, зброї в руках не тримали.

- В Криму знаходилось приблизно 10 000 військовослужбовців. Якщо б Ви були Міністром оборони, чи Президентом, віддали б наказ захищатись таким способом? Знаючи, що більшість військових навіть зброї в руках не тримали? Наказали б покінчити самогубством десятком тисячам чоловік, щоб доказати, що вони мужики? (*другий крок, погляд на проблему з периферії*)

- Мабуть ні. Це було б зовсім безглуздо.

- Коли держава заборонила застосовувати зброю, зрадила Вас? (*третій крок, знаходження синтезу, зрада заради порятунку*)

- Виходить навпаки, врятувала.

- Ви дивились фільм “47 ронінів”?

- Так, ходив взимку на нього в кінотеатр.

- Чи пам’ятаєте, в фільмі був момент на випробування роніна, коли йому не можна було в храмі торкатися зброї, і в цей час здавалось, що його друзів вбивають? Роніну дуже хотілось взяти меч і їм допомогти, але цього робити не можна було.

Питання психології

- Так, пам'ятаю. Цей момент мене дуже вразив, коли у роніна були зорові галюцинації. Неймовірна сила волі. Якщо б він взяв меч, і почав допомагати, то всі б загинули.

- Вам мабуть дуже хотілось теж взяти зброю та захищати своїх друзів?

- Так, ледве себе стримував. Із-за цього я завжди сварився з капітаном корабля.

- Я так розумію, що це був наказ, не брати зброю?

- Так. Не застосовувати зброю – це був наказ, який я виконав.

- Таким чином, держава зрадила Вас, коли заборонила застосовувати зброю?

- Я вже по іншому на це дивлюсь. Якщо переосмислити, то вона нас не зрадила, а врятувала. Як то кажуть: “програна битва, але не війна”. Ми дійсно босі та голі, зараз хоч будемо стріляти частіше, тренуватись. Потрібно вдосконалюватись.

- Ви зараз якось можете починати вдосконалюватись, на власному рівні? Які у вас плани на найближче майбутнє? (*четвертий крок, пошук можливого шляху реалізації терапевтичної ідеї*)

- Так, перестану пиячити. Це до добра не доведе. Потрібно почати займатись фізичною підготовкою, і заохочувати свій екіпаж на це! Намагатись стати справжнім воїном та лідером. Для цього потрібно показувати власний приклад підлеглим.

- “Справжній воїн”, Вам подобається себе ототожнювати з цим образом? (*п'ятий крок, надання сенсу терапевтичній ідеї*)

- Я зараз читаю книгу Паоло Коельо “Воїн світла”. Якщо не читали - раджу. Більше подобається відчувати себе воїном світла. Дякую вам.

Пентада:

1. Зрада
2. Порятунок
3. Зрада заради порятунку
4. Я – порятунок
5. Завжди готовий допомогти

Висновок. Діалектичні стратегії надання психологічної допомоги дали нам змогу швидко та якісно допомогти військовослужбовцям, з ознаками ПТСР. Методом спостереження та індивідуальних бесід, на протязі місяця з моменту проведення консультування, ми побачили позитивну конструктивну динаміку в поведінці даних військовослужбовців.

В часі сьогодення, події в Україні розвиваються дуже динамічно, і військовослужбовцям, які постраждали під час анексії АР Крим, вже не приділяють такої уваги, як рік тому.

Наразі суспільство сконцентровано на подіях, що відбуваються на Сході країни, але методи надання швидкої психологічної допомоги, особам з ознаками посттравматичного стресового розладу потребують подальшого вивчення та впровадження в практику.

Список літератури

1. Фоа Э. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства, 2005, с 117.
2. Завьялов В.Ю. Элементарный учебник дианализа, 2004, с 90; 389; 390.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла, 1985, с 5-17.
4. Лосев А.Ф. Диалектика мифа, 1930, с. 63-67; 163.

Karachinskiy A. A., senior officer of educational work

DIALECTICAL STRATEGY OF PSYCHOLOGICAL HELP FOR MILITARY PERSONNEL IN AFTER STRESSED PERIOD (ON THE EXAMPLE OF SERVICEMEN INJURED DURING THE ANNEXATION OF CRIMEA)

This article examines the circumstances of development of posttraumatic stress disorder which cannot be overcome independently by 20% of the afflicted persons, who suffer from the symptoms of PTSD throughout years. Alcohol and drug abuse provide temporary relief which is necessary to fill an inner emptiness and shows that no attempt to regain the sense of life is being made. The article shares practical experience of individual consulting and psychological work with military servants who requested assistance.

Soldiers who have suffered from the blockade of the Ukrainian military units and ships during the occupation of the Autonomous Republic of Crimea have been provided psychological services which included strategies that are based on the principles of dialectical thinking described by the dialectical-phenomenological approach of O.F. Losvev.

The use of these strategies made it possible to reveal contradictions, find ideas that can help to strike a balance between these contradictions and create a new context between past, present and future events.

Keywords: psychotherapy, psychology, help, dialectic, military, post-traumatic stress disorder, meaning