

Садикіна А. С., аспірантка кафедри «Освіти і управління освітнім закладом», Класичного приватного університету

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У зв'язку з подіями, які відбуваються сьогодні в Україні, особливої актуальності для вчених різних галузей знань, в тому числі для вчених-психологів, набуває більш детальне вивчення феномену психологічної травми та впливу її наслідків на подальше життя людини. Особливу увагу в колі цих досліджень, як зауважує американський психоаналітик Дж. Герман, слід приділити вивченню тих особливостей, що може мати психотерапія на військовослужбовців, які в ході воєнних дій отримали психологічну травму. Адже, як зазначає дослідниця, «саме військовослужбовці, які мали досвід перебування в зонах активних бойових дій є «носіями» найскладніших проявів психологічної травми. І якщо психотерапевт зрозуміє як та за якими принципами має бути побудований процес психотерапії саме з цією категорією клієнтів, він значно підвищить загальний рівень ефективності своєї роботи з психологічною травмою» [3, с.135]. Тому, вивчення особливостей психотерапії з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму ми вважаємо актуальним.

Американський психолог Е. Берн, стверджував, що перші дослідження особливостей роботи з психологічною травмою у військовослужбовців були проведені засновником нейропсихології О. Лурія. В ході своїх досліджень науковець виявив, що «військовослужбовці в анамнезі яких є психологічна травма, мають значні порушення вищої психічної діяльності, на сам перед пам'яті» [1,с.45].

Яскраві прояви порушення саме вищої психічної діяльності у людини, яка пережила психологічну травму як зазначає Е. Берн, О. Лурія пояснює тим, що «психіка людини завжди прагне зберегти цілісність особистості людини, тому

«ховає» від свідомості весь досвід усвідомлення людиною якого, може стати каталізатором для руйнування структури її особистості» [1, с.50]. Саме тому, одним з основних завдань, фахівця під час роботи з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму на думку О. Лурія є «запустити процес поступового екологічного згадування людиною обставин, за яких, вона отримала психологічну травму» [1, с.49]. Адже, саме усвідомлення людиною факту отримання психологічної травми та інтеграція цього досвіду у своє життя, як вважає О. Лурія, сприятиме відновленню повноцінної роботи вищих психічних функцій у людини [1].

Ідеї О. Лурія підтримав відомий американський нейропсихолог Д.Гоулман. Науковець, так само як і О.Лурія вважав, що «одним з основних завдань, фахівця під час роботи з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму є запустити процес екологічного та поступового згадування людиною травматичної події» [4, с.32]. Однак, відмінно від О. Лурія, який акцентував свою увагу на згадуванні обставини, за яких людина отримала психологічну травму Д. Гоулман, вважав, що «особливу увагу під час роботи з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму фахівцю слід звернути на усвідомлення та проживання людиною складних емоцій та емоційних станів, які можуть бути спровоковані психологічною травмою» [4, с.40].

Дослідник, був впевнений, що «емоція для людини, яка пережила психологічну травму, є своєрідним джерелом енергії, для підтримки гомеостатичного стану її організму» [4, с.51]. Якщо, в наслідок отримання психологічної травми людина втрачає здібність відчувати та усвідомлювати свої емоції, то як зазначає науковець «організм людини повністю виснажується та втрачає здатність до самовідновлення, адже немає для цього достатньої кількості енергії» [4, с.53]. Тому, як зауважує Д. Гоулман, «психотерапія військовослужбовців, які пережили психологічну травму має бути спрямована в першу чергу на те, щоб, навчити людину усвідомлювати та приймати всі негативні емоції, які містяться в структурі її травматичного досвіду, адже саме

усвідомлення емоцій допоможе організму людини відновити свої ресурси та сприятиме запуску процесів самовідновлення» [4, с.61].

Зовсім іншу позицію стосовно особливостей роботи з психологічною травмою у військовослужбовців висловив американський психолог Т. Вебер. Відмінно від своїх колег, які спрямовували свою роботу на відновлення потенціалу когнітивної та емоційної сфери життя людини, Т. Вебер, запропонував фахівцям, під час психотерапевтичного процесу акцентувати свою увагу на фізичній реабілітації військовослужбовців за допомогою технік тілесно орієнтованої психотерапії [2].

Науковець вважає, що «психологічна травма перш за все проявляється в тілі людини у вигляді специфічних больових крапок, тілесних тригерів, які значно знижують рухливий потенціал людини та не дають їй можливості повністю розслабитися» [2, с.119]. Відчуття постійної фізичної напруги своєю чергою, як зазначає Т. Вебер, призводить до того, що «організм людини замість того, щоб відновлювати ресурси, після травматичної події, вимушений витрачати свої ресурси на боротьбу з фізичним болем, що в свою чергу призводить до значного погіршення психоемоційного стану людини та посилює негативні прояви психологічної травми» [2, с.121]. Саме тому на думку науковця «перш ніж починати відновлювати когнітивну та емоційну сферу людини, яка пережила психологічну травму, слід навчити її розслаблятися, адже тільки в розслабленому стані людина здатна усвідомити та інтегрувати отриманий травматичний досвід в структуру своєї особистості» [2, с. 131].

Нову модель психотерапевтичного процесу для військовослужбовців, які пережили психологічну травму або травматичний досвід запропонував відомий український психолог Є. Карпенко. Науковець, вважає, що «основним завданням психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму, є ресоціалізація людини в мирному соціальному середовищі» [5, с.201]. Інакше кажучи, «психотерапія військовослужбовців, що мають у своєму анамнезі психологічну травму, має бути спрямована не на анігіляцію наслідків психологічної травми, яку отримала людина, а на надання їй інструментів за

допомогою яких вона матиме змогу адаптуватися до мирного життя враховуючи наслідки свого травматичного досвіду» [5, с. 205].

Головним завданням психолога під час психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму або травматичний досвід як вважає Є. Карпенко є «стимулювання людини до вирішення нагальних побутових питань, які стосуються її життя» [5, с. 212]. Адже, як зазначає науковець «будь-які психологічні проблеми людини можуть бути вирішені, тільки тоді, коли її базові потреби в безпеці, їжі та воді задовольняється» [5, с. 220].

Таким чином, проаналізувавши закономірності психотерапевтичного процесу військовослужбовців, які отримали психологічну травму ми дійшли висновку, що процес психотерапії даної соціальної категорії має декілька значних особливостей.

Перша особливість психотерапії саме з військовослужбовцями які пережили психологічну травму на наш погляд полягає в тому, що вона має бути зорієнтована на активну та гармонійну соціалізацію людини, яка має досвід активних бойових дій в мирне соціальне середовище в той час, як психотерапія з цивільною людиною, яка має прояви психологічної травми може не акцентувати свою увагу на соціальну адаптацію людини і може бути спрямована лише на стабілізацію її психоемоційного стану.

Другою особливістю психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму є те, що фахівець у своїй роботі використовує спеціальні техніки тілесно орієнтованої терапії за для того, щоб сприяти швидкому відновленню як психічного, так і фізичного здоров'я військовослужбовців, які пережили психологічну травму в той час, як при роботі зі звичайною людиною, яка отримала психологічну травму, фахівець рідко звертає увагу на стан фізичного здоров'я клієнта та акцентує свою увагу на його психоемоційному стані.

І остання третя особливість психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму полягає у тому, що вона має бути спрямована на відновлення повноцінної роботи вищих психічних функцій людини в той час, як

психотерапія цивільної людини, яка пережила психологічну травму, може бути спрямована лише на поступове згадування самої травматичної події та не мати ефекту на загальний стан вищих психічних функцій.

Список використаних джерел :

1. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2022. 407 с.
2. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Київ: «Ліра», 2022. 336 с.
3. Герман Дж. Травма и исцеление. Москва: Ганга, 2015. 404 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: «Ейдос», 2015. 295 с.
5. Карпенко Є. В. Основи психотерапії. Київ: Еліт-Прінт, 2015. 450 с.