

Training in the restoration of communication skills of the individual "Way Home"

Тренінг з відновлення комунікативних навичок особистості “Дорога додому”

Nadiia Golembievska

National Academy under the President of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Національна Академія при президентові України, Київ, Україна

Abstract. В статті висвітлено один із елементів програм соціально-психологічної адаптації, що склали інструментальну базу під час розгортання антикризових заходів в період 2014-2018 років. В запропонованому до розгляду описі тренінгу основні акценти уваги сфокусовані на загальнодержавних аспектах проблематики соціальної адаптації демобілізованих учасників бойових дій та висвітленні переважних підходів щодо психологічних методів та методик задля відновлення комунікативних навичок учасників бойових дій та членів їх родин як шляху до вирішення цих проблем.

Ключові слова: моделі сприймання; психічне здоров'я; нейробіологічний вплив; есхатологічне окреслення; програми; абілітація; декомпресія; діагностичний комплекс; адаптація; реабілітація; громадська охорона здоров'я; комунікативні навички; персональна дефіцитарність; Mental Heals; Public Health as a system; арт-терапія; академічна мобільність.

Проблема та її актуальність: Відсутність професійної та соціальної інфраструктури для застосування міждисциплінарного підходу в системі охорони психічного здоров'я (Mental Heals) набула в Україні кризових ознак, попри наявність ґрунтовних розробок в цій сфері. Наприклад, ретельно досліджені шляхи та створена концепція побудови Громадської охорони здоров'я (Public Health as a system) як системи науково-практичних заходів не медичного та медичного характеру [2, ст.161]. Окремого наголосу в цьому контексті набув аспект створення умов для збереження та відновлення здоров'я зусиллями громадських спільнот, адже сьогодні, як ніколи раніше, ознаки есхатологічного окреслення зовнішніх викликів зобов'язують нас застосовувати допоміжні щодо психіки людини й природнього середовища методи створення цієї системи як визначального елементу публічного простору.

Методологія. Сьогодні в Україні фахівці зазначають “гіпердіагностику посттравматичних стресових розладів і гіподіагностику гострих стресових реакцій” [1]. Арт-терапевтичні методики, які ми використовуємо в цьому тренінгу, довели свою практичну значущість завдяки широкому визнанню насамперед в реабілітаційних заходах. Адже відомо, що синхронізація роботи різних відділів мозку торована через локальну активацію дрібної моторики, внаслідок чого відчутно знижується гострота проявів тих чи інших реакцій і змінюються ознаки відчуттів, а також ефективні при лікуванні переживань, пов'язаних із “інтрузивним відіграванням” травматичного досвіду [3, ст. 68]. В якості образотворчої компоненти тренінгу ми запропонували одну з традиційних для архаїчної моделі сприймання: “крапочкове письмо”, з огляду на прості методи створення

композицій та легкість досягнення позитивного забарвлення емоційного стану суб'єкту. Ця техніка має безліч вузькоспеціалізованих переваг щодо міри обсягу, глибини та концентрації уваги, яку необхідно генерувати задля досягнення задовільної суб'єктивної оцінки автором результатів своєї роботи. Як виявила практика, цей підхід базується на тому, що ми вибудовуємо простір безпеки шляхом позбавлення негативних переживань саме через запобігання ризикам заглиблення в травматичний досвід. Адже з 2014 по 2019 рік застосування такого підходу в заходах декомпресії та адаптації військовослужбовців, членів їхніх родин, інших громадян та спільнот, які потребували екологічних методів зниження гостроти реактивної компоненти своєї поведінкової моделі, підтвердили його ефективність. Окрім того, випадки, коли виникала необхідність психотерапевтичного втручання, пов'язаного із розладами, які були діагностовані проєктивним шляхом та методом спостережень -- яскраво виокремлювались. З огляду на досліджувану симптоматику таким особам в індивідуальному порядку були надані рекомендації звернутись до фахівців вузької спеціалізації. Відомо, що Україні бракує медичних фахівців, які працюють із розладами внаслідок психотравмуючих подій, і такі фахівці надзвичайно перевантажені. І тому запропонована методологія застосування арт-терапевтичного тренінгу в вищезазначених програмах виявилася ефективною щодо діагностичного комплексу диференціації випадків фахівцями іншого, ніж медична психологія, спектру психологічних компетенцій, і таким чином було означено тенденції щодо розширення можливостей системи громадської охорони здоров'я. А запропонована арт-терапевтична техніка виправдала себе як відновлювальна та така, що сприяє соціалізації шляхом відтворення комунікативних навичок і інших соціономічних якостей.

Тут слід особливо підкреслити, що у фахівця базовою має бути спеціалізація в сфері психологія та системна спеціалізована підготовка в програмах академічної мобільності з формування кваліфікаційних навичок щодо диференціації спектру реакцій на стрес-фактори й вплив психотравмуючих подій, а також значний практичний доробок саме в сфері застосування методів декомпресії, психоемоційного розвантаження та саморегуляції.

Отже, при застосуванні цього тренінгу в програмах абілітації, декомпресії та соціально-психологічної адаптації ми відзначили загальне зниження рівня стигматизації навколо проблеми ПТСР в створеному просторі взаємодії шляхом розкриття творчої компоненти в структурі особистості та створення "атмосфери обізнаності задля досягнення цільової діяльності" [5]. Оскільки тренінг пройшов інтенсивну апробацію в вищенаведених заходах, ми мали можливість переконатись, що застосування цього тренінгу в системі комплексних заходів програм слугувало меті підвищення загальної соціономічної компетентності учасників, які брали в ньому участь. А застосування арт-терапевтичних методик у тренінгах, метою яких була постановка навичок психоемоційної саморегуляції, значно впливає на зниження показників інтегративного психосоціального фактору ризиків, що пов'язані з розбудовою сектору громадської охорони здоров'я (Public Health as a system) [2 ст.167]. Учасники мали можливість ознайомитись та застосувати запропоновані техніки зняття внутрішньої напруги, пов'язаної не тільки із відкладеними гострими реакціями на стрес, а із виявленим у військовослужбовців стресом рутинної життєдіяльності й емоційного

знебарвлення та стигматизації проблематики посттравматичного спектру. Запропонована до розгляду композиція елементів методів і методик психоемоційної саморегуляції, що склала суть тренінгу як підходу щодо постановки нових або відновлення втрачених персональних дефіцитарних навичок, є надбанням різних модальностей психотерапевтичної парадигми й зарекомендувала себе як надійний короткотерміновий засіб психоемоційної саморегуляції, стабілізації та психоемоційної корекції [4] шляхом міжособистісної взаємодії. Водночас, такий засіб є ефективним завдяки гнучкості тренувального формату й перспективним в напрямку відновлення соціономічних якостей і має стати підтримкою для застосування психологічних практик фахівцями психологічної галузі, оскільки визначально ґрунтується на поведінкових аспектах особистості (а тому має доведену доказову базу), у тому числі й під час впливу стрес-факторів.

1. Доступ: <http://patriotdefence.org/assets/upload/general/books/vijskova-psixologiya-v-ukrayini-problemi-ta-vikliki-vprodovzh-cziklu-rozgortannya-bojovixdij/>

[vijskova_psixologiya_v_ukrayini_problemi_ta_vikliki_vprodovzh_cziklu_rozgortannya_bojovix_dij.pdf](#)

2. Державна політика у сфері охорони здоров'я : кол. моногр. : у 2 ч. / [кол. авт. ; упоряд. проф. Я. Ф. Радиш ; передм. та заг. ред. проф. М. М. Білинської, проф. Я. Ф. Радиша]. – К. : НАДУ, 2013. – Ч. 1. – 396 с.

3. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору [Текст] : Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лізак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. - 416 с.

4. Ічанська О.М. Відповідальність майбутніх авіаційних спеціалістів в контексті проблеми безпеки / О.М. Ічанська // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / за ред. С.Д. Максименка. – К. : НАУ, 2012. – Т.Х, вип. 21. – С. 73-82.

5. Програма академічної мобільності: Training Seminar of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), Complex PTSD, Co-morbid Problems, and Principles of Trauma Treatment (80+ hours). On the recommendation of Dr. Daria Shewchuk, Registered Counselling and Clinical Psychologist in B.C. Canada and approved service provider for Veterans Affairs of Canada. Maple Hope Foundation International Association for Support of Ukraine