

Боровинська І. Є.

аспірантка

Інститут соціальної та політичної психології

м. Київ, Україна

СТАВЛЕННЯ ДО ВЗАЄМОДІЇ З ФАХІВЦЯМИ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З НИЗЬКИМ І ВИСОКИМ РІВНЯМИ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ

Події, які почали розгортатися на території України у 2013-2014 роках, стали причиною для вимушеного переїзду з окупованих територій більше ніж півтора мільйона осіб. Втрата майна, роботи, близьких і необхідність змінити місце проживання мали негативний відбиток на психологічному стані вимушено переміщених осіб.

З іншого боку, це стало викликом для спільноти фахівців допомагаючих професій, оскільки збільшився запит соціуму на включеність останніх у вирішення психологічних проблем, пов'язаних з наслідками вимушеного переїзду, воєнних дій на сході України і окупації Криму.

Через те що психологічна допомога у більшості випадків надається індивідуально, варто звернути особливу увагу на те, що в цьому процесі задіяно як мінімум дві сторони, а тому і результати такої співпраці залежать від ряду факторів, що пов'язані, як з тим, хто надає послуги (фахівцем), так і з тим, хто є споживачем послуг (клієнтом). Як зазначає Г. І. Колеснікова, «ефективність психотерапевтичного впливу визначається сукупністю низки нюансів: наявність у клієнта реальної, а не вигаданої проблеми; специфікою проблеми і особливостями самого клієнта, готовністю клієнта вирішити проблему; кваліфікацією фахівця [1; с. 59].

Якщо спробувати більш детально розібратися з факторами, які впливають на результат взаємодії клієнта і психолога/коуча, то зі сторони фахівця допомагаючої професії мають бути:

- кваліфікація: наявність необхідної освіти та спеціалізації; компетентність; наявність власного стилю роботи; прагнення до набуття і відпрацювання нових навичок; володіння методиками; вміння налагоджувати терапевтичний зв'язок і підтримувати терапевтичні стосунки з клієнтом; вміння створювати атмосферу довіри і відкритості; достатня кількість годин особистої терапії; дотримання терапевтичної етики.

- персональні характеристики: особистісна зрілість і досвід; здатність розуміти цінності клієнта; своєрідний ментальний імунітет – вміння дистанціюватися (дисасоціюватися) від чужих проблем; емпатія; безоцінне сприйняття клієнта і його ситуації.

У той самий час зі сторони клієнта:

- наявність бажання змінюватись (не лише на словах, але й на ділі); готовність до чесного, довірчого діалогу; готовність до «занурення» у власні проблеми і сильних переживань; особиста зацікавленість і активність у процесі терапії/коучингової взаємодії; готовність до переоцінки власних якостей, взяття відповідальності за результат; бажання знайти причини своїх станів.

Специфіка внутрішньо переміщених осіб (ВПО), у свою чергу, полягає у тому, що багато із них стикнулись не просто з якоюсь проблемою, яка призвела до стану тимчасової дезадаптації – «порушення рівноваги між людиною і оточуючим середовищем», причинами якої можуть бути підвищення вимог соціального оточення, зменшення винагороди, зменшення або збільшення можливостей чи запитів самого індивіда [2, с. 13], а з травмуючими подіями, учасниками або свідками яких вони стали.

Як зазначає Дж. Герман, «центральною діалектичною протиріччям психологічної травми є конфлікт між бажанням викинути зі свідомості жахливу подію та прагненням розповісти про неї вголос». Важливо зазначити, що не лише жертви, а і свідки травмуючої події перебувають під впливом діалектики травми [3, с. 9-10].

Основними етапами відновлення після травми, на думку Дж. Герман є «...встановлення безпеки, реконструкція травматичної історії та відновлення

зв'язків між постраждалими та оточенням» [3, с. 12]. На нашу думку, для деяких людей процес переживання травми не закінчується на відновленні після неї. Цей процес продовжується у переосмисленні пережитого досвіду і формуванні нового бачення, нових цінностей і цілей, які призводять до перебудови життєвого сценарію і досягнення високих результатів. Як зазначають Д. Фельдман і Л. Кравець, «... більшість людей, які пережили травму, відзначають певні зміни в кращий бік. Занурюючись у безодню жаху і відчаю, вони виходять із неї, набувши унікальну здатність – свого роду «рентгенівський зір», який дозволяє їм розуміти справжню цінність речей і бачити можливості, про які вони раніше навіть не замислювались» [4, с. 13].

Робота з фахівцями допомагаючих професій, на нашу думку, є каталізатором таких змін.

Але чи є готовність з боку ВПО до взаємодії з фахівцями допомагаючих професій? Чи користуються вони ресурсами і можливостями, які надають такі фахівці і як ставляться до взаємодії з ними?

Проаналізувавши 11 глибинних інтерв'ю ВПО з низьким рівнем життєвої успішності і 17 інтерв'ю ВПО з високим рівнем життєвої успішності щодо питання їх ставлення до взаємодії з фахівцями допомагаючих професій, а також досвіду такої співпраці, ми можемо констатувати наступне:

- З 17 опитаних нами переселенців з високим рівнем життєвої успішності, 12 мали досвід звернення та взаємодії з психологом:

***Інформант У11:** «... я звернулась до психолога у фонд, який допомагав переселенцям для того, щоб працювати зі страхами. ... бо я боялась гучних звуків, боялась загубити... взагалі усе. І після того, як N зі мною попрацювала... по-перше, я зрозуміла, що все добре, я у безпеці вже... і усе навіть краще, ніж могло би бути, якби я залишилась там, у Донецьку».*

***Інформант У17:** «Я з психологом працювала. В нашій сім'ї... ну мій батько... він був учасником АТО, волонтером і він... Ну він загинув. І тоді я працювала з психологом. Як вона мені допомогла? Трохи ось зібратися, подолати це все, так що...»*

Інформант У15: ... Після того, як я... Я переїхала... я тоді звернулася в 2015 році до психолога і це мені дуже допомагало». «Я вважаю, що психолога має мати кожна людина взагалі. Для мене це дійсно був той крок, який я вважаю найкращою інвестицією в себе, в свій розвиток як людини».

- З 5 осіб з високим рівнем життєвої успішності, які не зверталися за допомогою до психолога, майже усі знаходили інші варіанти допомоги/самопомоги. Лише одна особа не змогла вчасно самостійно виявити необхідність звернення до фахівця:

Інформант У3: Просто я сама навчалася за фахом «соціальна робота». Мені, наприклад, допомогло. ... коли я вивчала ці предмети, я розуміла, що я можу корисного для себе винести. Я була сама собі психологом, психотерапевтом, соціальним працівником. Я просто усе сама дізнавалась, і сама собі допомагала.

Інформант У10: Я вважаю, що звернення до фахівця, скажімо так, вкрай необхідне, але не завжди людина розуміє, що їй це необхідно. Відносно себе можу сказати, що я не змогла впіймати той момент, коли, скажімо так, ... я би вирішила, що я звернусь, я пошукаю, я подумаю, до кого можна звернутись».

- Усі 17 осіб з високим рівнем життєвої успішності вважають взаємодію з фахівцями допомагаючих професій ефективною у досягненні цілей, розвитку особистості та зазначають позитивний вплив такої взаємодії на рівень життєвої успішності.

- З 11 осіб з низьким рівнем життєвої успішності лише 5 звертались до фахівців допомагаючих професій, але, нажаль, з різних причин цей досвід неможна було назвати однозначно успішним, що, в свою чергу, вплинуло на загальне ставлення до взаємодії з такими фахівцями:

Інформант Н2: « перший раз я звернувся до психолога у 2017 році. Серпень і вересень місяць... 2 рази я звертався».

«Розумієте, тут дуже складно відповісти однозначно (на питання про ефективність взаємодії)... На сьогоднішній день вони (фахівці допомагаючих професій) вже розділені на 2 табори – офіційні, ті, які закінчують інститути і

інші – неофіційні... «самоучки», які там із наймоднішими можливими словами. ...не факт, що потрапляючи до психолога ти не станеш його годівницею».

Інформант Н3: *«... ну чесно кажучи, мої взаємини з коучем зі зміним успіхом були. Тому що іноді... ну я не до кінця завдання виконував...ну самодисципліна в мене не дуже сильна».*

Інформант Н10: *«Можливо, мій досвід не був настільки хорошим, тому що я звернулася до фахівця... цю людину я знала до того... я була упереджена, і вона була упереджена... у нас вже був попередній досвід спілкування і можливо це вплинуло на якийсь результат, на очікування».*

• З 6 осіб з низьким рівнем життєвої успішності, які не мали досвіду співпраці з психологом, лише одна особа висловила думку, що така практика може позитивно вплинути на життєву успішність людини, інші надали неоднозначні відповіді, або не змогли відповісти на запитання:

Інформант Н1: *«...іноді грамотний психолог – це дуже добре. ...психологу ти завжди довіряєш, ...якщо є людина, з якою ти можеш поспілкуватись, обговорити свої життєві орієнтири, засоби досягнення цілей і взагалі, що тебе турбує...я думаю, психолог може допомогти».*

Інформант Н11: *« не впевнена, що фахівець міг би допомогти, але не заперечую...»*

Інформант Н9: *«Не знаю, не звертався . Напевно так, але це не точно... Психологи... не знаю, що вони там роблять.»*

Як ми можемо бачити, досвід спілкування з фахівцями допомагаючих професій і взагалі ставлення до такої взаємодії більш позитивний у переселенців з високим рівнем життєвої успішності. Терапевтичний альянс допомагає успішним переселенцям подолати наслідки травмуючих подій, переосмислити досвід і спрямувати енергію на досягнення нових цілей, у відповідності із переформатованими цінностями і сприйняттям світу.

Щодо неоднозначного ставлення до взаємодії з фахівцями допомагаючих професій серед переселенців з низьким рівнем життєвої успішності можна назвати такі об'єктивні і суб'єктивні причини (часто вони пов'язані):

• Об'єктивні: загальна необізнаність більшості українців у питанні психологічної допомоги і відсутність культури звернення за такою допомогою; відсутність чіткої регуляції ринку послуг і критеріїв оцінки фахівців; недотримання професійної етики з боку фахівця (дослідниця професійної психологічної етики, Горбунова В.В., виділяє проблему подвійних стосунків, на яку вказувала одна з інформанток, як другу за частотою виникнення у альянсі психолог-клієнт [5, с. 3]).

• Суб'єктивні: недовіра до фахівців і їхньої компетентності; невідповідність очікуванням; небажання занурюватись у проблему або через страх знову пережити події, які хочеться забути (при травматичному досвіді), або через небажання щось змінювати; відсутність активності і зацікавленості у пошуку «свого» фахівця.

Список літератури:

1. Колесникова Г. И. Психологическое консультирование. Стандарт третьего поколения. Учебное пособие для вузов / Галина Ивановна Колесникова. – СПб: Питер, 2017. – 240 с.

2. Милютин К. Л. Технологии рационально-интуитивной психотерапии / Катерина Леонидовна Милютин. – К: ДИА, 2016. – 292 с.

3. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Джудіт Герман. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. – 424 с.

4. Фельдман Д. Заново рожденные: Удивительная связь между страданиями и успехом / Д. Фельдман, Л. Д. Кравец. – М: Альпина нон-фикшн, 2016. – 316 с.

5. Горбунова В.В. Етичні дилеми у практиці психологічної допомоги // Практична психологія та соціальна робота. – № 8. – 2008. – С. 3-5