

Власенко А. В.

Харківський національний університет «Харківський політехнічний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЛІКАРЯ В КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ З РІЗНИМИ ВІКОВИМИ ГРУПАМИ ПАЦІЄНТІВ ТА ФОРМОЮ ВЛАСНОСТІ МЕДИЧНИХ УСТАНОВ

Психологічна безпека медичних працівників є одним із провідних чинників, які визначають не лише особистий комфорт та професійну ефективність лікаря, а й впливають на загальну якість медичних послуг. Актуальність цього питання посилюється в умовах сучасних соціально-економічних трансформацій та постійних кризових викликів, серед яких пандемії, військові конфлікти та економічна нестабільність (Карась Л. В., 2023).

Одним з актуальних аспектів дослідження психологічної безпеки є вплив особливостей взаємодії між лікарями і пацієнтами різних вікових категорій. Зокрема, молодші пацієнти (діти, підлітки) вимагають від медичних працівників більш високого рівня емоційної чутливості, терпіння та психологічної підтримки (Шандра О., 2021). Натомість взаємодія з дорослими та людьми похилого віку частіше ставить перед лікарем питання чіткого встановлення особистих кордонів та профілактики професійного вигорання.

Іншим важливим фактором, що визначає психологічну безпеку лікаря, є форма власності медичного закладу, в якому він працює. У державних установах лікарі частіше стикаються із питаннями юридичного та адміністративного захисту, необхідністю дотримання формальних регламентів і бюрократичних процедур (Гончарова Н. О., Калюжна Ю. І., 2020). У приватних медичних закладах більше уваги приділяється питанням фінансової стабільності, гнучкості у прийнятті рішень та індивідуальному підходу до пацієнтів, що створює інший тип психологічних викликів.

Для емпіричного дослідження використано метод якісного тематичного аналізу відповідей лікарів на відкрите питання про психологічну безпеку. В результаті було виокремлено кілька категорій, серед яких ключовими стали: емоційна підтримка, особисті кордони, професійне вигорання, адміністративний та юридичний захист, а також фінансова та організаційна стабільність. Аналіз відповідей показав суттєву різницю у пріоритетах між лікарями державних та приватних закладів. Крім того, специфіка вікових категорій пацієнтів також помітно впливала на змістове наповнення відповідей респондентів.

Таким чином, для формування ефективних програм психологічної підтримки та профілактики вигорання медичних працівників необхідно враховувати як особливості взаємодії з пацієнтами різного віку, так і організаційні умови роботи лікаря (Губенко Н. М., 2019). Отримані результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки та підвищення кваліфікації медичних працівників, що сприятиме підвищенню їх професійного довголіття та якості медичних послуг.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш глибокий аналіз особистісних та організаційних факторів, що впливають на формування психологічної безпеки лікарів, а також розробку спеціалізованих рекомендацій щодо підтримки медичного персоналу.

Вознесенська О. Л.

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Савінов В. В.

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України,
Будинок дитячої творчості Подільського району м. Києва

ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСИ ВІЙНИ

Сьогодні, в часи війни, психологи стикаються з багатьма професійними викликами, адже тією чи іншою мірою психологічно травмованими є всі українці. Але особливої уваги потребують ті, хто боронять нашу країну: від стану психічного здоров'я військових, не менше ніж від зброї, залежить, де фронт буде проходити завтра, і чи вдасться знов зробити Україну квітучою після нашої Перемоги. Військова психологія як предмет викладання у вишах, на жаль, має багато прогалин. Засоби психологічної роботи з військовими, знання з першої психологічної допомоги,

психології бою, мотивації військових тощо – цьому, на жаль, приділяється занадто мало уваги під час підготовки майбутніх психологів.

Сьогодні вже доведено, що творча діяльність допомагає впоратися з наслідками стресів, конфліктів, травматичних подій, сприяє зменшенню фізичного болю, опануванню складних внутрішніх переживань, зміцнює віру у власні сили. І хоча досі арттерапія іноді вважається «дитячою забавою», і військові можуть скептично ставитися до таких занять, практика арттерапії поширюється, і вже десятки тисяч українців, які захищають свій дім, пізнали потужну силу зцілення завдяки творчості. Створені малюнки, скульптури, колажі, асамбляжі та інші мистецькі продукти надають людині відчуття себе творцем свого життя, здійснити вибір жити і боротися далі.

Під дією травматичних подій суб'єктивна реальність кожної людини ніби розпадається на безліч фрагментів, що зберігаються в несвідомому у вигляді візуальних або звукових образів, тілесних відчуттів (дотику), запаху та смаку, які не завжди легко висловити словами. Саме невербальні засоби арттерапії допомагають висловити невимовне, розповідають про немислиме. Кожний рух пензля, метафора чи звук дають людині змогу розкрити відчуття внутрішнього болю та вивільнити цей досвід, прожити його, прийняти та відпустити. У випадках звуженої, тунельної свідомості – розширити та наповнити її почуттями.

Ми не є піонерами застосування арттерапії в роботі з опанування наслідків бойових травм та лікування ПТСР. Огляд світових арттерапевтичних практик допомоги чинним військовослужбовцям та ветеранам доводить, що арттерапевти Сполучених Штатів Америки, Ізраїлю, Хорватії, Норвегії та багатьох інших країн, які брали участь у різних війнах та військових конфліктах, не за одне десятиліття накопичили досвід роботи з такими клієнтами задля вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, подолання наслідків ПТСР, відновлення та безпечного повернення до мирного життя.

Ми виділили три категорії військових, у психологічній роботі з якими успішно застосовується арттерапія: чинні військовослужбовці; військові, які мають важкі наслідки впливу війни – поранення, виживання в полоні, ПТСР, суїцид; ветерани, які звільнилися з лав ЗСУ з різних причин. Арттерапія для кожної з цих категорій клієнтів має певні особливості з точки зору матеріалів, інструментів, технологій.

Арттерапія може застосовуватись як складова психологічного супроводу чинних військовослужбовців – від мотивації та адаптації до військової служби до відновлення після бойових дій та запобігання зловживанню психоактивними речовинами. Величезним досвідом доведена адекватність та доцільність застосування арттерапії на етапі психологічної допомоги під час декомпресії, на ротації. Незамінними є тілесні вправи (робота заземленням як відновленням зв'язку із реальністю, здатністю бути присутнім, центруванням як здатністю бути собою, контейнуванням як здатністю витримувати сильні емоції, дихальні та релаксаційні вправи, вправи на подолання страху і тривоги) під час психологічної підготовки до бойових дій і після виведення з лінії боєздатності на відреагування складних почуттів, пов'язаних із бойовими діями, та задля саморегуляції. Для чинних військовослужбовців рекомендується обмежена кількість матеріалів для застосування – пластичні (глина, пластилін як такі, що здатні «всмоктувати» важкі емоції, сприяють заземленню) та кольорові графічні (олівці, маркери, фломастери, кулькові ручки – як найбільш контрольовані) матеріали. Застосування в арттерапевтичній роботі пластичних матеріалів – глини, пластиліну та фольги – дає змогу військовослужбовцям виразити та відреагувати складні почуття, які виникли в умовах війни, що сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості. Також у виборі матеріалів важливо враховувати польові умови роботи, і варто зважати на те, що психологічну підтримку військовослужбовці можуть сприйняти та прийняти лише після задоволення базових потреб: сон, їжа, відпочинок тощо.

В роботі зі складними випадками впливу війни на військових – коли робота відбувається у шпиталях з пораненими, відділеннях психіатричної допомоги або зі звільненими з полону, арттерапевт має отримати додаткову освіту й опанувати знання, уміння та навички роботи з відповідними темами. Психологічна реабілітація військовослужбовців – це комплекс заходів організованого психологічного впливу, спрямованого на допомогу військовим у подоланні негативних психологічних наслідків пережитого ними травматичного стресу військової діяльності, покращення та відновлення психологічних можливостей людини. Метою її є забезпечення такого стану психічного здоров'я особистості, який дозволить ефективно вирішувати бойові завдання або швидко адаптуватись до різкої зміни умов життя. А

також уникнути багатьох проблем, які можуть виникати у тих, хто має досвід бойових дій та поранення. Реабілітацію спрямовано в тому числі на попередження важких для комбатанта та його оточення соціальних наслідків захворювань, таких як інвалідизація, неможливість працювати, дезадаптація в соціумі, ускладнений перебіг межового психічного, психосоматичного захворювання, поглиблення адикцій тощо. На цьому етапі важливою є групова арттерапія в малих однорідних за складом групах, із участю тих, хто має позитивний досвід вирішення подібних проблем. З цією категорією клієнтів, навіть з удаваною простотою методик, які передбачають глибинну роботу з опрацювання важкого емоційного досвіду, що відбувається частково на несвідомому рівні. В арттерапії з пораненими та звільненими з полону мають застосовуватися такі матеріали, що сприяють як вираженню емоцій, так і їхньому опануванню: тілесні вправи, графічні та пластичні матеріали.

Окрема категорія клієнтів-військових – це ветерани війни, ті, хто з різних причин знаходиться тілом вдома, в тилу, з сім'єю, а думками – із побратимами на фронті. Завдання арттерапевта допомогти людині психологічно повернутися з війни і відновити цілісне бачення реальності, всього різнобарв'я світу, а далі досягати посттравматичного зростання. Дві групи проблем, які виділяють фахівці в роботі з ветеранами – це проблеми адаптації, які більшою чи меншою мірою проявляються у всіх ветеранів, і проблеми, пов'язані з провинною, яка може стати джерелом розвитку ПТСР. Основним завданням адаптації є створення таких умов, за яких особистість набуває спроможності самостійно вирішувати свої життєві завдання. Реадаптація та ресоціалізація – процеси, які допомагають людині знову інтегруватися в суспільство після змін у житті чи ситуацій, які мали значний вплив на її соціальні ролі, що особливо актуально для ветерана війни. У поведінці колишніх військовослужбовців часто відзначаються такі риси як емоційна нестійкість, замкненість, образливість, підвищена тривожність, пасивність, страх перед невдачею, дратівливість, тобто риси, які не сприяють процесу успішної адаптації. Серед симптомів розладів адаптації ветеранів також є депресивні прояви, безсоння, втома, тремор, болі, суїцидальні думки, втрата зосередженості, а також деструктивна та саморуйнівна поведінка, як то вживання хімічних речовин тощо. Ветеран може почуватися самотнім, невпевненим, закриватися в собі.

Тому саме невербальні засоби терапії, такі як застосування образотворчого мистецтва, ліплення, танцювальних практик, музики тощо, можуть стати у нагоді при відновленні й перетворенні набутих навичок та вмій для повноцінного використання в цивільному житті та нададуть можливості побудувати, психологічно сконструювати нові моделі життя. Арттерапія часто працює там, де інші методи є безсилими. Сама творчість вже є дією і дає змогу взяти на себе відповідальність, зробити особистісний вибір, створити шляхи виходу з важкого стану. Важливо під час роботи з ветераном донести думку, що його творчість є цінною для інших, що про його переживання треба розповісти світові. Так задовольняється потреба ветерана у соціальному визнанні, його вибору стати на захист країни, потреба у повазі більш широкої соціальної групи, суспільства. І саме тому в роботі з групами важливою є презентація ветеранами своїх творчих робіт один одному, а в перспективі – організація виставок на широку аудиторію. Як основний матеріал для творчості ветеранів можуть бути фарби: акрил, гуаш, акварель. Адже саме фарби як слабо контрольовані матеріали дають можливість ветерану визнати і виразити свої емоції, прийняти непередбачуваність реальності, побачити різні кольори замість чорно-білого сприйняття світу, відновити навички гнучкості, здійснення вибору і розвинути спонтанність, необхідну в цивільному житті. Серед технік, які можуть бути застосовані: створення монотипій, акварель по-мокрому, писанкарство. Ефективною є робота з глиною, а також свою успішність доводить застосування новітнього різновиду арттерапії – медіаарттерапії, в якій крім звичних засобів мистецтва застосовуються інформаційно-цифрові технології.

Отже, арттерапія в роботі з військовими в часи війни має певні особливості застосування. Те, що психологи звикли використовувати з цивільними, може бути абсолютно невідповідним у роботі з військовими. Сьогодні, як ніколи, гострим є питання навчання арттерапевтів. Адже недосвідчений фахівець без додаткової освіти в арттерапії може, скоріше, нашкодити ніж допомогти, а у випадку роботи з військовослужбовцями від цього часто залежить життя та смерть.

Література

Арттерапія з військовими у часи війни : метод. посіб. / Вознесенська О. Л. та ін. ; за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2025. 324 с.