

## СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОМУНІКАЦІЇ ЯК СПОСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І САМОДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гурлева Т.С.

[orcid.org/0000-0002-6518-5216](https://orcid.org/0000-0002-6518-5216)

Журавльова Н.Ю.

[orcid.org/0000-0002-3575-9776](https://orcid.org/0000-0002-3575-9776)

Можливості соціальних мереж та інших засобів комунікації є важливим ресурсом для українців, який з новою силою і значенням виявився на тлі жорстоких подій, страждань і нелюдських умов життя, спричинених російською агресією. Такі мережі соціальних зв'язків, як Messenger, Viber, Facebook та ін., телефон і Skype дозволяють людям об'єднуватися, підтримувати зв'язок один з одним, спілкуватися, передавати інформацію про події і обмінюватися власними переживаннями. Доступні на сьогодні технічні засоби (мобільний телефон та Інтернет) у певних ситуаціях виявляються єдиними містками між постраждалим і психологом, а також «другом по нещастю», батьками і дітьми, будь-ким, хто може почути, зрозуміти і допомогти, підтримати один одного.

Співвітчизників, які потребують психологічної допомоги, за умовами перебування під час війни, можна умовно розділити на такі групи: ті, які перебувають на окупованих ворогом чи дезокупованих територіях; які знаходяться у містах і селах, де ведуться бойові дії; ті, які стали вимушено переселеними на більш менш безпечні території України; хто є зовнішніми мігрантами; хто приймає вимушено переселених осіб, піклується про них. Основні проблеми, з якими звертаються наші співвітчизники, де б вони не перебували, є наступні: почуття розгубленості і страху; питання адаптації в складних і незвичних умовах, стикання з невизначеністю; труднощі спілкування з родичами і друзями; розділеність світу і почуттів на чорне і біле, зло і добро; почуття провини з різних причин (не виїхали з небезпечної території вчасно, недостатньо наполягали на виїзді родичів, не змогли комусь допомогти, перебуваючи в ліпших умовах, недостатньо роблять для загальної перемоги). Випробування війною загостило внутрішню потребу у пошуку особистісних ресурсів для гідної відповіді на виклики сьогодення майже у всіх зазначених вище категорій українців.

Психологічну допомогу надають фахові психологи, а також постраждали люди одне одному, об'єднуючись у різні групи, чати інтернет-простору. Психологічної допомоги потребують і психологи, які самі перебувають у тяжких кризових умовах: вони вимушені як надавати допомогу будь-кому, так і здійснювати самодопомогу, аби відновитися, зберегти власне здоров'я і психологічну рівновагу. Супервізійні групи, групи психологічної взаємопідтримки фахівців, навчальні тематичні семінари з проблем кризового консультування на різних інтернет платформах (Facebook, Zoom та ін.) у теперішній час мають величезне значення для підтримки ресурсного стану психологів-практиків, як професійного так і особистого.

Наш досвід показав, що люди особливо цінують допомогу тих, хто перебуває у тих само чи подібних обставинах. Наприклад, ті, хто перебуває у місті Києві особливо чутливі до підтримки від людини, яка також знаходиться у Києві, виявляє схожі почуття, страхи, надії. Є певна довіра досвіду такої людині у пошуку виходу із кризи. Психолог, який перебуває, скажімо, у Польщі, є «ріднішим» для українця, який був вимушений утікати від жахів війни саме в Польщу. Обмін досвідом переживання у схожих умовах, співпереживання та взаємопідтримка мають виражену ресурсність у час війни.

Відзнакою психологічної допомоги через сучасні засоби комунікації у воєнний час є той факт, що людина, надаючи підтримку комусь, підтримує сама себе також, утверджує власну життєстійкість і навіть сміливість перед лицем небезпеки, можливих втрат чи страждань. Це стосується як фахового психолога, так і неpsychолога, звичайного громадянина, який намагається допомогти своєму знайомому, другу, родичу тощо «на другому кінці дроту чи екрана». У практиці українських психологів це бодай не найгостріша і наймасштабніша ситуація, коли фахівець знаходиться майже у тих само несприятливих і загрозливих для здоров'я і життя обставинах, в яких перебуває і його клієнт. Вітчизняні психологи докладають значних зусиль для пошуку оптимальних шляхів психологічної допомоги у сучасних кризових умовах [2].

Особливістю нинішньої, вкрай неблагополучної ситуації вбачаємо підвищену і посилену суб'єктну активність усього українського народу, кожного громадянина, здатного у часи випробувань підтримати і іншого, і самого себе, знайти сили для успішної самопомоги. Тут можна говорити про особистісний вчинок, спільні вчинки, які, пише В.О. Татенко, «розрізняються за адресатом, яким може виступати сам їхній автор, інша особа, сім'я, товариське коло, виробничий колектив, військовий підрозділ, електорат, народ, суспільство і навіть людство...» [1, с.52]. Спільним учинком є, вважає вчений, «поширена практика волонтерства, гуманітарної допомоги, непоодинокі факти переведення власних коштів на допомогу хворим дітям, пораненим бійцям, постраждалим від стихійного лиха тощо. Навіть емоційну підтримку знайомими і незнайомими людьми у соціальних мережах людині, яка переживає горе, реально вважати спільним учинком» [Там само, с.80]. Засобом такого спілкування людей між собою є соціальні мережі та інші сучасні засоби комунікації, через які здійснюється концентрація зусиль і можливостей всіх заради перемоги, свободи, добробуту і щастя всіх і кожного.

#### Література

1. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. К. : Міленіум, 2017. 184 с. URL: [http://www.ispp.org.ua/backup\\_ispp/1518613204.pdf](http://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1518613204.pdf)
2. Вебінар (Україна-Польща) «Психологічна підтримка особистості в умовах війни». 2022 р. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EQ62pSCttbI>