

Кіра Буц
здобувач ступеня вищої освіти бакалавр
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Маріанна Буданова
завідувач кафедри кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

ПРОФЕСІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З БОЙОВОЮ ТРАВМОЮ

Сьогодні українське суспільство проходить через випробовування, які докорінно змінюють ландшафт вітчизняної психології. Повномасштабна війна перетворила роботу з бойовою травмою з вузькоспеціалізованого напрямку на щоденну реальність для тисячі фахівців. Проте готовність психолога до такої роботи – це не лише наявність диплома чи сертифіката про проходження курсів. Це комплексний стан, що поєднує в собі професійну майстерність, глибоку особистісну стійкість та етичну відповідальність перед тим, хто пройшов крізь пекло бойових дій.

Актуальність цієї теми зумовлена специфікою самої бойової травми. Вона не схожа на цивільні психотравми: вона часто супроводжується «кризою сенсу», екзистенційного порожнечою, почуттям провини вцілілого та специфічною агресією, яка є механізмом виживання на фронті, але стає перешкодою в мирному житті. Працюючи з ветеранами, психолог стикається з досвідом межових станів – життя і смерті, що вимагає від нього не просто емпатії, а здатності витримувати цей досвід, не руйнуючись самому. Проблема полягає в тому, що багато фахівців маючи добру теоретичну базу, виявляються психологічно вразливими перед обличчям реальної бойової травми. Питання професійної готовності сьогодні стоїть надзвичайно гостро. Це не просто вміння слухати, а здатність зберігати професійну позицію, коли клієнт транслює надважкий емоційний біль. Непідготовленість веде до фатальних наслідків: з одного боку – до вторинної травматизації самого психолога, його швидкого вигорання та зневіри у власних силах; з іншого – до ретравматизації ветерана через некомпетентні дії чи емоційну відстороненість терапевта.

Отже, професійна готовність включає три фундаментальні пласти. По-перше, інструментальний, тобто володіння доказовими методами роботи. По-друге, особистісний: високий рівень стресостійкості та опрацьованість власних травм. По-третє, супервізійний: розуміння власних меж та необхідність постійної підтримки з боку колег.

Професійна готовність є багатокомпонентною структурою. Згідно з дослідженням О.А. Блінова, ключовим є розуміння механізмів руйнування саморегуляції особистості під впливом стрес – факторів бою. Психолог має бути готовим до роботи з такими проявами, як депресивні стани, «провина вцілілого» та порушення смислової сфери особистості [1, с.22].

Важливим аспектом є емоційна стійкість. Професійна готовність включає здатність фахівця зберігати стабільність у ситуаціях високої невизначеності та емоційної напруги. Без належної психогігієни психолог стає вразливим до «втоми співчуття» [3, с.130].

Окрему увагу слід приділити «тіньовій стороні» готовності. Робота з травмою війни неминує веде до явища вторинної травматизації. Фахівець, емпатійно занурюючись у розповіді про бойові дії, може почати відчувати симптоми, схожі на ПТСР (порушення сну, тривожність, нав'язливі образи). Професійна готовність обов'язково має включати навичку «емоційного відсторонення» без втрати людського тепла. Це так звана «співчутлива присутність», яка захищає психіку терапевта.

У практичних посібниках підкреслюється, що психологічна допомога військовослужбовцям на етапі відновлення має бути спрямована на стабілізацію психоемоційного стану та профілактику деструктивних форм поведінки. Психолог має бути готовим до того, що клієнт може демонструвати високий рівень недовіри, агресії або навпаки – емоційного заціпеніння. Це вимагає від фахівця не лише технічних навичок, а й здатності витримувати інтенсивні негативні емоції клієнта, не втрачаючи при цьому професійної стійкості. Більше того, готовність передбачає знання протоколів надання допомоги при гострих станах, таких як панічні атаки, флешбеки чи суїцидальні наміри, що є критично важливим для забезпечення безпеки терапевтичного процесу [2, с.45].

Окрім технічної підготовки, фундаментальне значення має особистісна готовність психолога, яка включає розвинену рефлексію та емоційний інтелект. Робота з бойовою травмою неминує пов'язана з ризиком вторинної травматизації самого фахівця, коли через глибоку емпатію психолог починає проживати досвід клієнта як власний. У наукових статтях, що аналізують досвід роботи з ветеранами, акцентується увага на необхідності формування професійної резильєнтності та навичок психогігієни. Без належної супервізійної підтримки психолог стає вразливим до явища втоми від співчуття, що проявляється у формі емоційного вигорання, втрати інтересу до роботи та навіть психоматичних розладів. Таким чином, готовність – це не лише знання про травму, а й здатність фахівця підтримувати власну психічну цілісність у надважких умовах праці.

Додатковим фактором готовності є розуміння екзистенційних аспектів бойової травми, таких як втрата сенсу життя, почуття провини вцілілого та криза моральних цінностей. Сучасні дослідження вказують на те, що психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану залежить від здатності фахівця допомогти ветерану інтегрувати травматичний досвід у загальну історію свого життя. Це передбачає перехід від моделі лікування до моделі посттравматичного зростання. Психолог повинен мати високу етичну відповідальність та усвідомлювати межі власної компетенції, вчасно звертаючись по допомогу до колег чи суміжних спеціалістів. Тільки за умови комплексного поєднання теоретичних знань, практичного досвіду та

особистісної пропрацьованості можна говорити про справжню професійну готовність до роботи з тими хто пройшов крізь бойові дії [4, с.102].

Заключним аспектом формування готовності є постійне навчання та адаптація до нових форм психологічної допомоги, що виникають у відповідь на виклики сучасної війни. Це включає не лише опанування методів когнітивно – поведінкової терапії чи десенсибілізації рухом очей, а й розуміння специфіки військової етики та культури. Психолог, який працює в цьому полі, має бути готовим до тривалої та системної роботи, де результат не завжди є швидким, а процес вимагає максимальної емоційної віддачі. [4, с.117]

Узагальнюючи результати всіх досліджень професійної психологічної готовності до роботи з бойовою травмою, можна констатувати, що цей феномен є критично важливим складником системи національної психологічної стійкості. Готовність фахівця не є статичним станом, набутим під час університетського навчання, а являє собою безперервний процес особистісного та професійного становлення, що відбувається в умовах реальної взаємодії з травматичним досвідом війни. Ключовим висновком є те, що ефективна робота з бойовою психічною травмою вимагає від психолога виходу за межі стандартних терапевтичних протоколів і глибокого розуміння специфіки руйнування механізмів психічної саморегуляції, які відбуваються під впливом екстремальних факторів бою. Психолог має бути готовим до ролі активного провідника у процесі реінтеграції особистості ветерана, що передбачає високий рівень не лише когнітивної, а й операційної готовності до екстрених втручань у кризових ситуаціях. Перспективи подальшого розвитку цієї теми лежать у площині впровадження спеціалізованих програм підготовки, які б інтегрували досвід українських військових психологів та новітні світові доказові методики. Психологічна допомога ветеранам має трансформуватись від моделі лікування симптомів до моделі підтримки посттравматичного зростання, де травматичний досвід стає фундаментом для нових життєвих сенсів. Тільки за умови системного підходу до формування професійної готовності, який охоплює теоретичну базу, практичні навички та психологічну гігієну, ми зможемо забезпечити високу якість психосоціальної реабілітації захисників України та зберегти кадровий потенціал фахівців допоміжних професій. Таким чином, готовність психолога є не лише інструментом допомоги, а й запорукою безпечного та ефективного відновлення ментального здоров'я суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком, 2019. 216 с.
2. Кокун О. В., Агаєв Н. А., Пішко О. О., Лозінська Н. С. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 162 с.
3. Оніщенко Н. В. Психологічна допомога постраждалим унаслідок надзвичайних ситуацій: метод. посіб. Київ: КНТ, 2014. 130 с.
4. Психологічна допомога військовослужбовцям з ПТСР: практ. посіб. / О. В. Кокун, Н. А. Агаєв, О. О. Пішко та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 160 с.