

Бабаніна Вікторія,

*доктор юридичних наук, професор,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем
управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ*

РОЛЬ МОТИВАЦІЙНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Сили МВС України становлять близько 20% Сил оборони нашої держави. Саме тому МВС під керівництвом Ігоря Клименка здійснює системну ветеранську політику. Ця політика містить у собі такі складові: лікування, реабілітація, психологічна підтримка, соціальна адаптація, соціальний захист, навчання та працевлаштування ветеранів та членів їхніх родин. Щоб посилити ефективність цієї роботи Міністр внутрішніх справ з початку нового 2025 року призначив Героя України, ветерана Національної гвардії Дмитра Фінашина радником Міністра з питань ветеранської політики [1].

Зокрема, програма «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів» [2] спрямована на те, щоб допомогти розривати підтримуючі цикли, які заважають ефективно адаптуватися до цивільного життя. Фокус зусиль ведучих програми спрямовується на наступні напрями:

1. Мотивація та надія. Є ключовими для залучення ветеранів у роботу та підтримку їхньої участі у програмі. Мотиваційні інтервенції стосуються не лише самих ветеранів, але й їх рідних, - саме вони часто можуть стати «агентами впливу» й допомогти залучити людину до участі у групі. Надія підтримується за рахунок нестигматизуючого характеру програми (вона позиціонується як група для усіх ветеранів, які адаптуються до цивільного життя), можливості в груповій роботі одразу побачити й відчувати на собі ефекти відповідних вправ (приміром, когнітивного опрацювання, або майндфулнес, або техніки вирішення проблем), наявності у методик, які використовуються у програмі, доказової ефективності.

2. Думки. Завдяки включенню в роботу технік роботи з думками (на заняттях та як домашні завдання) досягається перший рівень розривання підтримуючих циклів. Учасник групи вчиться з одного боку, кидати виклик своїм думкам, розуміти, що вони не завжди є правдою, з іншого боку – ставитися до думок як до думок, не занурюючись у них повністю і дозволяючи їм «проходити повз» і не впливати на поведінку. Крім того, в такий спосіб розхитується ймовірна негативна картина світу і учасник вчиться ставити під

сумнів дуже стійкі твердження (глибинні переконання): «Мені всі винні», «Мене в житті нічого більше не чекає хорошого» тощо.

3. Емоції та фізіологічний компонент. Увага до емоційного компоненту досягається завдяки включенню у програму навчання вимірювання та називання своїх емоцій та почуттів, а також розумінню сили впливу думок на емоційний та тілесний стан

4. Поведінка. Активне спонукання до використання здобутих на заняттях навичок у реальному житті (через домашні завдання), та особливо – робота з технікою вирішення проблем допомагають змінити поведінку, а відтак – її наслідки, у результаті чого досягається іще один крок у розриванні підтримуючих циклів.

5. Соціальне середовище. Все це може мати слабкий ефект без соціальної підтримки, без розуміння з боку близьких та рідних, без їхніх зустрічних зусиль. Одне – стосунки змінюються при зміні соціальної поведінки, інше – завдяки проведенню окремого заняття для близьких та рідних ветеранів.

Ризик відмови ветерана-клієнта від психологічної реабілітації та зниження ефективності терапії викликає особливе занепокоєння при наявності комплексного ПТСР. Тому важливо проводити мотиваційні інтервенції для ветеранів та членів їхніх сімей.

Мотиваційні інтервенції можна умовно розділити на допомогу рідним ветерана мотивувати їх близьку людину звернутися за допомогою до фахівців та мотивацію самих ветеранів до участі та роботи в програмі. Близьким важливо пояснити, що коли комбатант повертається додому, можлива втрата колишньої близькості, довіри і розуміння один одного. Зазвичай це тимчасове явище. І що якщо поведінка близької їм людини не перетинає меж здорового глузду, то бажано мати витримку та терпіння. Але якщо поведінка близького занадто агресивна, часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони бойових дій, або зловживання алкоголем викликає проблеми на роботі, порушує сімейні відносини, або дуже сильний депресивний настрій, особливо, якщо існує небезпека, що він може завдати шкоди собі – необхідно мотивувати свого близького звертатися за допомогою.

Для цього родичам та близьким необхідно: 1) Вибрати відповідний час для розмови. Плануйте проводити бесіди з ним незабаром після того, як виникають ті чи інші проблеми через поведінку, але вибирайте момент, коли він тверезий. 2) Бути конкретним. Скажіть, що ви стурбовані його поведінкою і хочете йому допомогти. Свою стурбованість підкріпіть недавніми прикладами, коли його поведінка створювало проблеми для інших і / або для нього самого. 3) Бути готовим допомогти. Заздалегідь зберіть інформацію про можливі варіанти допомоги. Якщо він погодився на участь в програмі СППА-в, тут же запишіть

його на прийом до психолога. 4) Залучити друзів. Попросіть його друга поговорити з ним. Особливо сильний вплив може надати друг, який сам є демобілізованим з зони бойових дій та подолав подібні прояви. 5) Пропонувати і використовувати науково-доказові методи допомоги. Якщо демобілізований військовослужбовець прийшов на консультацію до психолога або соціального працівника під тиском близьких, родичів, священника або керівника, але не готовий долучитися до реабілітаційного процесу, фахівцям бажано використовувати техніки мотиваційного консультування.

Мотиваційне консультування – це направляючий клієнт-центрований стиль взаємодії, що допомагає людям досліджувати свою амбівалентність стосовно власних проблем та починати змінювати свою поведінку. Вперше воно було описане Вільямом Міллером в журналі «Поведінкова психотерапія» в 1983 році. Основні положення методу більш детально були описані В. Міллером і С. Ролніком в 1991 році. Потому в багатьох дослідженнях мотиваційне консультування показало високу ефективність при рішенні проблем, пов'язаних з алкоголем, наркотиками та іншими порушеннями психіки та поведінки [3].

Під *мотивацією* розуміється усвідомлення наявності проблеми, пошук шляху змін, а згодом чітке дотримання цієї стратегії змін. Мотиваційне консультування – це засіб для пробудження внутрішньої власної мотивації клієнта до змін. Провідним принципом такого інтерв'ювання є створення помітного дисонансу або протиріччя між теперішньою поведінкою та важливими особистісними цілями та цінностями людини. Одним з методів для досягнення цього є спонукання клієнта до оцінки власного ставлення до своєї поведінки, до пошуку фактів, які б свідчили, що їхня дратівливість, неврівноваженість або зловживання алкоголем – це проблема яку потрібно вирішувати.

Процес мотивування клієнта складається з трьох важливих складових. *Перша* – це визначення рівня мотивації до змін взагалі та участі в СППА (в) – зокрема. Для цього застосовується модель процесу змін, розроблених Джеймсом Прочаскі та Карлом ді Клементе. *Другою* складовою мотивування є робота з прийняття рішення про потребу змін щодо своєї поведінки. *Третя* складова мотивування – допомога в русі по стадіям готовності клієнта до змін. Зазвичай зміни відбуваються поступово, по стадіях або циклах. Стиль проведення мотиваційного інтерв'ювання залежить від того, на якій стадії змін перебуває клієнт (згідно з транстеоретичною моделлю Джеймса Прочаскі та Карла ді Кліменте).

Таким чином, на стадії передусвідомлення клієнт не вважає за необхідне змінити свій спосіб життя. В таких випадках доцільно застосувати мотиваційну стратегію, щоб надати клієнтові інформацію, яка допомогла б йому задуматися

про необхідність змінити свою поведінку або свій спосіб життя. На стадії усвідомлення клієнт починає усвідомлювати, які позитивні результати може принести зміна способу життя. Тоді ж його ставлення до проблеми залишається двояким, він може почуватися обдуреним і відмовлятися від активних дій. На цій стадії особливо ефективним може стати мотиваційне консультування. Воно допоможе клієнтові ретельно зважити всі «за» і «проти» зміни поведінки і прийняти рішення про необхідність активних дій. Стадія прийняття рішення характеризується тим, що клієнт вже готується зробити активні дії або, можливо, намагається змінити свою поведінку. Він може підтвердити свою готовність до активних дій словами: «Я готовий спробувати зараз» або «Я хотів би дізнатися більше про те, чим ви мені можете допомогти. Крім підтримки, такому клієнтові потрібна допомога у визначенні цілей. На цій стадії також доречно ознайомити клієнта з тими способами лікування, які можуть дати позитивні результати. З моменту, коли людина починає міняти свою поведінку, розпочинається стадія дії. Стадія підтримки починається тоді, коли клієнт зосереджує основні зусилля на закріпленні досягнутих результатів. При цьому у великій кількості клієнтів трапляються рецидиви, і вони можуть повертатися до попередніх стадій готовності до змін.

Список використаних джерел:

1. URL: <https://mvs.gov.ua/news/dlia-veteraniv-i-z-veteranami>
2. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
3. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.