ЗМІСТ

Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей

Подивитись анотацію та купити на **jurkniga.ua**

Анотація

Практикум має на меті допомогти військовим і цивільним психологам вдосконалити базисні навички консультування клієнтів військовослужбовців, ветеранів та дорослих членів їхніх сімей, а також створити підґрунтя для їх повноцінного професійного зростання. Розділи Практикуму підпорядковані логіці побудови процесу підготовки фахівців-консультантів.

Подані в них матеріали можуть застосовуватися під час проведення практичних і тренінгових занять, метою яких є розвиток навичок надання консультаційної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх сімей.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПРАКТИКУМ З ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2023

УДК 159.9
П 69

Рекомендовано до видання
науковою радою Науково-дослідного центру
гуманітарних проблем Збройних Сил України
(протокол № 2 від 27 лютого 2023 р.)

Р е ц е н з е н т:
Александров Д. О. — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

П 69 **Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей**: навчально-методичний посібник / Хоружий С. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О.,Сириця М. В. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 90 с.

ISBN 978-611-01-2890-2

Практикум має на меті допомогти військовим і цивільним психологам вдосконалити базисні навички консультування клієнтів військовослужбовців, ветеранів та дорослих членів їхніх сімей, а також створити підґрунтя для їх повноцінного професійного зростання. Розділи Практикуму підпорядковані логіці побудови процесу підготовки фахівців-консультантів. Подані в них матеріали можуть застосовуватися під час проведення практичних і тренінгових занять, метою яких є розвиток навичок надання консультаційної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх сімей.

УДК 159.9

ISBN 978-611-01-2890-2

© Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.,
Олійник В.О., Сириця М.В., 2023.
© «Центр учбової літератури», 2023.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ……..... 6

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ КЛІЄНТІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ……...… 14

РОЗДІЛ 3. ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ВЕТЕРАНАМ І ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ……. 22

РОЗДІЛ 4. КОНСУЛЬТАТИВНІ ПАРАДИГМИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ВЕТЕРАНАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ……. 43

РОЗДІЛ 5. СИТУАЦІЇ ЗВЕРНЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМАТИКА ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ…… 55

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА……. 79

ДОДАТКИ…… 80

ВСТУП

Війна не тільки призводить до загибелі людей – військових і цивільних – але також спричиняє значні негативні психологічні наслідки. Всі, кого зачепила війна, більшою чи меншою мірою, відчувають на собі її руйнівний вплив. Так, в учасників бойових дій, як свідчать дані досліджень і медична практика, у 2 – 3 рази вища ймовірність психосоматичних захворювань. У них відзначаються порушення сну, емоційна нестійкість, у незначної частини – зміни особистості. Ці люди відгороджені від суспільства дуже щільною стіною, не можуть сприймати «фарби життя», не схильні ні з ким ділитися своїми переживаннями, занурені в себе, важко знаходять своє місце в суспільстві. Кожен п'ятий учасник бойових дій страждає на нервово-психічні розлади, а серед поранених – таких кожен третій.

Для значної частини військових і цивільних, які зіштовхнулися із жахіттями війни, наслідки залишаться на все життя. Воєнні травми будуть виявлятися і впливати на них і в мирний час. І хоча клінічна картина зазвичай відсутня, емоційні травми, картини пережитого, спогади стають не менш болючими, ніж фізичні страждання, позбавляючи людей можливості відчувати радість життя.

У психологічній допомозі постраждалим внаслідок війни використовуються ті ж підходи і психотехніки роботи, що і з будь-якими іншими клієнтами. Специфіка допомоги пов'язана не з особливостями психологічних засобів, а з особистісними характеристиками самих клієнтів.

Так, зазвичай в організації консультаційної і психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями і ветеранами війни найбільш відповідальним і складним є етап встановлення психологічного контакту і завоювання довіри. На це може знадобитись значно більше часу і зусиль, також психологу треба бути готовим до можливих емоційних реакцій з боку клієнтів цих категорій. Можуть виникати труднощі в змістовній частині роботи

через необхідність більш ретельно добирати формулювання своїх реплік на висловлювання клієнтів тощо.

Даний Практикум має на меті допомогти цивільним і військовим психологам підготуватись до надання допомоги військовослужбовцям, ветеранам і дорослим членам їхніх сімей. Ми не розглядаємо тут роботу з дітьми, оскільки це досить об'ємне і специфічне завдання.

Фахівець може оволодіти важливим для професійної діяльності набором вмінь і процедур, але надалі, щоб стати «майстром», йому потрібно створити свій власний «стиль» роботи, який може суттєво відрізнятись від зразків, які були засвоєні в період учнівства. Він повинен виробити власний «почерк», що ґрунтується на його знанні про себе, про свої сильні сторони і обмеження, своє власне бачення шляхів і цілей психологічної допомоги, уявлення про техніку досягнення бажаного результату тощо. Іншими словами, робота на рівні «майстра» завжди унікальна і не може всліпу копіюватися учнями. Викладання і засвоєння певного «набору» професійно важливих умінь та навичок має на меті створення інструментальної та психологічної готовності практикуючих психологів до переходу на більш високий «майстерський» рівень. Досягнення майстерності – виключно результат зусиль самого фахівця.

В підготовці Практикуму нами були використані, як власні оригінальні розробки, так й адаптовані до завдань і цілей курсу матеріали інших авторів.

РОЗДІЛ 1
ЗАГАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

Зміст психологічної допомоги, у широкому розумінні, полягає в забезпеченні емоційної, смислової і екзистенціальної підтримки людини або спільноти у важких ситуаціях, що виникають в ході їх особистісного або соціального буття.

Психологічне консультування є однією з форм психологічної допомоги. Вирізняють індивідуальне, групове і сімейне психологічне консультування.

Консультаційна допомога може надаватись в індивідуальній чи груповій формі, вона може бути контактною або дистанційною (заочною) і проводитись у стаціонарних чи нестаціонарних (похідних, польових тощо) умовах. Найбільш поширеною формою психологічного консультування можна вважати індивідуальну.

Люди звертаються по психологічну допомогу, щоб вирішити свої проблеми. Найчастіше вони асоціюють і, навіть, ототожнюють психологічну допомогу з медичною. Звідси й очікування клієнтів, що психолог має ліки на будь-який випадок. Він може виписати рецепт (порадити, вказати, навчити, вирішити тощо), який змінить на краще їх життєву ситуацію.

Інколи самі психологи починають вірити у свою спроможність змінювати обставини життя і життєві ситуації клієнтів. У зв’язку з цим варто підкреслити, що психолог не працює з життєвими ситуаціями клієнтів. Він має справу з почуттями, переживаннями, думками, сприйняттями, ставленнями, поведінковими проявами клієнтів.

Загалом, психологічна проблема – це вказівка на те, що клієнт хотів би, але не може змінити; це не те, що з людиною відбувається, а те, як вона до цього ставиться. Таким чином, можна констатувати, що ***психологічна проблема полягає не в ситуації, а в способі її сприйняття людиною***.

Коли ми зустрічаємось з реальним клієнтом, зазвичай виявляється, що його проблема поділяється на три частини:

1) скарга клієнта (що не так? від чого страждає?);

2) чого хоче у зв'язку зі скаргою (можлива мета);

3) чого очікує від психолога (запит).

Працювати з клієнтськими проблемами можна на двох рівнях.

1. Можна надавати допомогу в знятті симптому: навчити людину краще маніпулювати оточенням – змусити близьких поводитися бажаним чином, залагоджувати конфлікти, навчитися комунікативним навичкам, зняти поведінковий прояв неблагополуччя.

2. Допомогти вирішити проблему – виявити прихований сенс симптому, допомогти змінитися самій людині.

Психологічне консультування – це процес, який має ряд стадій. У літературі зазвичай наводиться п'ятикрокова поетапна модель процесу консультування:

1 етап – встановлення контакту й орієнтація клієнта на роботу;

2 етап – збір інформації про клієнта, вирішення питання про те, у чому полягає проблема;

3 етап – усвідомлення бажаного результату, відповідь на запитання: «Чого Ви хочете домогтися?»;

4 етап – вироблення альтернативних рішень, що можна позначити, як «Що ще ми можемо зробити з цього приводу?»;

5 етап – узагальнення психологом у формі резюме результатів взаємодії з клієнтом, а в деяких випадках – формулювання «домашнього завдання» для клієнта і обговорення форми та строків його виконання.

Консультант, працюючи з клієнтом й отримавши певну інформацію про його проблему, формує відповідні припущення (гіпотези) щодо причин виникнення проблеми і шляхів та способів її вирішення. Консультативні гіпотези визначаються теоретичними позиціями конкретного консультанта. Так, консультант, який розглядає клієнтську проблематику з позиції поведінкової психології, буде говорити про невдалий особистий досвід клієнта,

неправильне научіння і необхідність перенавчання. Когнітивний консультант шукатиме порушення в пізнавальній сфері, у наявності ірраціональних переконань, аналітик досліджуватиме раннє дитинство клієнта, його можливі ранні дитячі травми. Відповідним чином буде будуватись консультативна гіпотеза.

Гіпотеза в психологічній допомозі складається з двох частин:

перша – *інтерпретація* консультантом суті проблеми на підставі відповідної консультативної (терапевтичної) теорії;

друга – *припущення про вихід з проблемної ситуації* (можливе рішення).

Першу частину гіпотези психолог може:

а) не повідомляти клієнтові;

б) проговорити, як інтерпретацію в кінці другої або на початку третього етапу консультування.

Друга частина – закономірно включена в четвертий етап консультування (Четвертий етап – перебір гіпотез і вироблення альтернативних рішень).

Сьогодні не існує єдиної типології клієнтської проблематики. Аналізуючи причини звернень клієнтів по психологічну (консультаційну, психотерапевтичну) допомогу, деякі фахівці виділяють, як типові: *проблеми вибору, відповідальності, контролю, провини, безвиході, втрати довіри до себе та інших, втрати мети тощо.* При цьому звернення клієнтів можуть бути пов'язані з різноманітними особистими життєвими обставинами.

У практичній роботі консультанта можуть зустрічатися наступні формулювання клієнтами причин свого звернення по психологічну допомогу.

Тривога – стан стурбованості, пов'язаний з будь-якими конкретними обставинами, які склались, або можливими подіями в житті. У деяких випадках стан тривоги виразно є ключовим і, не дошукуючись до передбачуваних глибинних витоків, є сенс вважати його основним чинником, що зумовлює проблеми клієнта, і саме у зв'язку з цим станом необхідно орієнтувати основні зусилля

консультанта. Достатньо іноді лише кількох запитань з боку консультанта, щоб виявити ціле «поле» значущих гострих проблем.

Від здатності консультанта відчути цю болючу «зону» і підвести клієнта до її відкритого обговорення багато в чому залежить ефект роботи з подібними випадками.

Сумніви – стан невпевненості, викликаний труднощами в прийнятті важливого життєвого рішення або ж роздумами в правильності вже зробленого вчинку.

Випадки сумніву можна розглядати, як велику кількість проблем, що виникли у свідомості клієнта. Як правило, те, що при тривозі таїться «на півдорозі» до свідомості і, не знаходячи виходу і адекватного словесного вираження, призводить до неспокою, в даному випадку достатньо ясно представлене у свідомості, причому нерідко, як фундаментальна життєва проблема, яка не раз уже була предметом самостійних роздумів. У цьому випадку прослідковується проблема вибору, яка є чи не найпоширенішою серед клієнтських проблем.

Проблема клієнта (а звідси і проблема консультанта) нерідко полягає в тому, чи зможуть обидва приступити до її відкритого, обговорення, не приховуючи один від одного і тих думок, які виникають «щодо себе». Тому в роботі з даною категорією клієнтів надзвичайно важлива, з одного боку, їх особиста здатність бути чесними перед самим собою, з іншого – чутливість консультанта до стану клієнта.

Зневіра – стан туги й образи, емоційне реагування на травмуючі життєві події. Клієнта обтяжують почуття туги, зневіри, образи, і він більш-менш усвідомлено прагне розділити їх з будь-ким, отримати розраду в бесіді з авторитетною для нього людиною.

У даному випадку головна проблема для клієнта і консультанта полягає в тому, щоб підійти до обговорення тих інтимно значущих цінностей і бажань, які фруструють клієнта. Як правило, це найбільш глибокі, базальні потреби, в яких людина відчуває незадоволеність.

Потрясіння – стан, пов’язаний з обтяжливим відчуттям винятковості того, що сталося. Психотравмуюча подія уявляється

людині настільки жахливою, що суперечить самим основам її життя, що вона, як правило, не може або не хоче повідомити про неї людям зі свого оточення і, разом з тим, не в змозі впоратися з цим станом самостійно. Нерідко сама по собі докладна розповідь про події, які викликають душевний біль, обставини або спогади, незалежно від відповідних реакцій консультанта, приносить суттєве полегшення, людина перестає відчувати себе сам на сам зі своєю образою або виною.

Порочне коло конфлікту. Як правило, це ситуація актуального конфлікту з ким-небудь зі своїх близьких, знайомих, з якого людина не може або не хоче вийти. Тому тут правильніше говорити, скоріше, про об'єктивну ситуацію, ніж про суб'єктивний стан, який для даного випадку менш специфічний.

Даний стан характеризується, в першу чергу, надзвичайною емоційною значимістю учасників конфлікту один для одного при вкрай болючих і, часом, потворних формах здійснення цієї значущості. Професійне завдання психолога-консультанта – сприяти емоційному відділенню учасників конфлікту один від одного. Символом цього відділення стає роздільне обговорення з консультантом своїх проблем. Подібні випадки досить часто зустрічаються в сімейних відносинах. Тою мірою, якою роздільне обговорення набуває для клієнтів самостійного, незалежного від обставин їх «боротьби» значення, можна говорити про процес емоційного дистанціювання, який є найважливішою передумовою виходу людини з «порочного кола» конфлікту.

Пошук участі. Відсутність справжньої душевної близькості в життєвих контактах з людьми спонукає особистість шукати компенсації «на стороні», зокрема в спілкуванні з психологом-консультантом з приводу тих чи інших особистих психологічних проблем.

Стратегія роботи консультанта в даному випадку повинна бути спрямована на встановлення теплих, дружніх відносин з клієнтом, роботу на підвищення його самооцінки і навчання прийомам поведінки в ситуаціях, що викликають труднощі.

Психологічна інтоксикація. Поширеність цього стану є відносно недавнім «завоюванням» нашої культури і пов'язана, поряд з іншим, з поширенням психологічних знань про особистість, про конфлікти тощо в масовій свідомості, внаслідок чого у деяких людей виникає ілюзія, ніби психологія, добре розбираючись в людських помилках, знає правила того, як треба жити, щоб помилок не допускати.

Проблеми клієнта занадто численні, аморфні і загальні. Він схильний знаходити в собі всі можливі і неможливі комплекси, а його готовність до самоаналізу настільки ж безмежна, наскільки і його надії на консультування.

Управління – маніпуляція. Перебуваючи в цьому стані, клієнт головним чином зосереджений на інших людях – конкретних особах зі свого життєвого оточення, або взагалі на всіх, з ким йому доводиться спілкуватися. У консультуванні він шукає можливості психологічно «озброїтись» тими чи іншими знаннями або прийомами спілкування, які б допомогли йому домагатися бажаних результатів. Моральну і психологічну виправданість тих цілей, які ставить перед собою в спілкуванні даний клієнт, він не схильний обговорювати з консультантом, і спроби вирішити ці питання нерідко зустрічають більш-менш виражений опір.

Ситуація клієнта, з приводу якої він звертається по психологічну допомогу до фахівців, в більшості є наслідком його власних дій (або бездіяльності). Навіть коли мова йде про сукупність зовнішніх, незалежних від волі самої людини, чинників, які безпосередньо впливають на обставини її життя, життєва ситуація будується людиною. Ситуація включає не тільки обставини, але, і це є визначальним, ставлення людини до обставин, що склалися, готовність протидіяти несприятливим обставинам і брати на себе відповідальність за своє життя і за себе саму. Тому в консультаційній взаємодії з клієнтом надзвичайно важливим є те, яку позицію займає клієнт стосовно фахівця і самого процесу допомоги.

Позицію клієнта в консультаційній взаємодії можна розглядати в різних аспектах. Практики виділяють **три типи клієнтів**, які

звертаються по психологічну допомогу, за критерієм ставлення до фахівця і мотивацією звернення.

По-перше, це ***невпевнений у собі*** клієнт, який прагне уникнути відповідальності за власні рішення і перекласти її на консультанта. Такий клієнт прискіпливо зважує всі «за» та «проти», намагаючись віднайти єдино правильне рішення. Консультант повинен створити у клієнта цілковиту впевненість у вирішенні його проблеми.

По-друге, це ***впевнений у собі*** клієнт, який адекватно розуміє свою ситуацію і шляхи її вирішення. Він вже знайшов варіант, який його влаштовує, і хоче отримати від консультанта підтвердження правильності свого вибору. Консультант повинен схвалити розмірковування та умовиводи клієнта, а також обраний варіант вирішення ситуації, йдучи слідом і не намагаючись сперечатись чи піддавати сумніву запропонований варіант.

По-третє, це клієнт, ***який все знає і довіряє тільки собі***. Такі клієнти суперечливі, все піддають сумнівам і довіряють тільки собі, переконані у власній правоті. Вони часто створюють собі ілюзію вирішення власних проблем, самовпевнено вважаючи, що зможуть будь-коли все владнати, бо знають, як це зробити, а насправді «запускають», переводять у хронічний стан свою проблему. Часто ці клієнти потребують медичної допомоги. На щастя, подібні клієнти зустрічаються досить рідко.

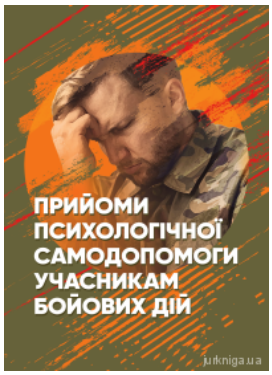
Інші автори теж виділяють три типи клієнтів, але за основу береться **позиція клієнта стосовно отримання психологічної допомоги.**

Першу групу складають клієнти ***з діловою орієнтацією***. Вони звертаються по допомогу, усвідомлюючи наявність проблем і бажаючи вирішити їх. Цим клієнтам властива нерішучість і невпевненість, тому головним у роботі з ними є психологічна підтримка, заохочення ініціативи і рішучості.

Друга група – це клієнти ***з рентною орієнтацією***. Цим клієнтам властива занижена самооцінка і переоцінка можливостей консультанта, можлива позиції жертви. Важливим моментом роботи з такими клієнтами є відмова підтримувати демонстрацію

Книги, які можуть вас зацікавити

Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами



Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій

Психологічна робота з військовослужбовцями -учасниками бойових дій на етапі відновлення

Пам’ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах

Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями

Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців

Перейти до галузі права
Військове право

ЮРКНИГА
від теорії до практики

Перейти на сайт →