

ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУЖЕННЯ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Проаналізовано особливості переживання відчуження учасниками бойових дій у процесі їхньої реадaptaції до мирного життя. Технології подолання відчуження у колишніх військовослужбовців визначено як певні терапевтичні впливи, спрямовані на відновлення діалогу зі світом, життям, собою та сенсом. З'ясовано, що причини виникнення відчуження в учасників бойових дій криються в заблокованих фундаментальних можливостях 1) знаходити у собі внутрішню силу бути; 2) пережити цінність життя; 3) бути аутентичним; 4) ставити цілі та реалізовувати смисли. Визначено критерії ефективності використання технологій подолання відчуження: підвищення рівня довіри до світу та задоволеності власним життям; активізація пошуку нових змістів; досягнення внутрішньої згоди із собою; розкриття можливостей реалізації оновлених цінностей у майбутньому. Показано, що для реалізації технології відновлення діалогу зі світом доцільно використовувати техніку прийняття нестерпної та болючої для бійця даності буття. Як ресурси, що забезпечують психологічну підтримку, визначено простір, захист та опору. Виявлено, що спрацювання технології відновлення діалогу із життям стає можливим завдяки використанню техніки знаходження власної позиції. Серед ресурсів, що сприяють реалізації технології, найбільш ефективними визнано взаємини з іншими людьми, час та близькість. Зазначено, що реалізація технології відновлення діалогу із собою потребує ефективної роботи, спрямованої на зміцнення внутрішньої структури "Я" бійця, підвищення рівня його аутентичності та поглиблення переживання самоцінності. Доведено, що основними ресурсами для підвищення самоцінності є справедливе ставлення, шаноблива увага інших, визнання цінності особистості бійця. Зауважено, що технологія відновлення діалогу щодо сенсу передбачає використання техніки пошуку сенсу життя; її ресурсами є структурні взаємозв'язки, поле реальних можливостей, реалізація майбутніх цінностей.

Ключові слова: відчуження; технології відновлення діалогу зі світом, життям, собою та сенсом; техніка прийняття болючої для бійця даності буття; техніка знаходження власної позиції; техніка знаходження сенсу життя.

М. О. Cherniavska

TECHNOLOGY TO OVERCOME THE OF ALIENATION OF MILITARY ACTIONS PARTICIPANTS

There are analyzed the peculiarities of alienation experience of military operations participants in the process of their readaptation to a peaceful life. There are defined the ways of alienation overcoming as certain therapeutic influences aimed at restoring dialogue with the world, life, personality, and sense. It is shown that the reasons for alienation emergence of the participants of the military operation lie in the blocked fundamental capabilities such as 1) finding an inner strength of entity 2) experiencing the value of life 3) being authentic 4) setting goals and realizing the

sense. There are defined the effectiveness criteria for using technologies to overcome alienation: increasing the level of trust in the world, and satisfaction with own lives; activating the search for new senses; achievement of internal agreement with oneself; disclosure of opportunities for the realization of updated values in the future. It is shown that for the implementation of technology which helps to start the dialogue with the world it is expedient to use the technique of unbearable and painful existence acceptance. As the resources which provide psychological support, there are defined the space, the protection, and the resistance. It is discovered that the technology of restoring the dialogue with life becomes effective due to the usage of the technique of own position finding. Among the resources which facilitate technology's implementation the most effective ones are relationships with people, time, and proximity. It is shown that the restoring dialogue with oneself technology's implementation requires effective work aimed to strengthen the internal structure of a soldier's personality, to increase his authenticity level, and to deepen self-worth experience. It is proved that the main resources for self-worth increasing are fair attitude, respectful attention from others, recognition of the value of a soldier's personality. It is noted that the restoring dialogue with sense technology involves the usage of the technique of search for the sense of life; its resources are the structural interconnections, the field of real opportunities, the realization of future values.

Key words: alienation; technologies of restoring dialogue with the world, life, self and sense; technique of unbearable and painful existence acceptance; technique of own position finding; technique of search for the sense of life.

Постановка проблеми. Сьогодні наше суспільство потерпає від наслідків тривалої травматизації, пов'язаної з агресивним порушенням цілісності території держави, гібридним характером війни, політико-економічною нестабільністю та соціальною невизначеністю. Це загострює потребу підвищення ефективності психологічної допомоги населенню. Зокрема, нового змісту набуває соціальна реадптація учасників бойових дій. Ідеться про розроблення ефективних технологій, спрямованих на відновлення діалогу колишніх військовослужбовців зі світом, порушеного внаслідок переживання ними травматичного досвіду, та підвищення їхнього адаптаційного потенціалу. Втрата зв'язку із собою, неприйняття цінностей та світоглядних позицій інших, невдоволеність власним життям та його знецінення, нестача бажання щось змінювати, переживання розгубленості, провини, пригніченості, самотності, спустошеності та депресії пов'язані з переживанням учасниками бойових дій відчуження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відчуження є поширеним проявом переживання військовослужбовцями негативних психічних станів та бойової травми після повернення із зони бойових дій до мирного життя [1, с. 69–70]. Це зумовлено не лише наслідками психологічної травматизації, а й входженням у якісно новий період, що супроводжується переходом від одного завершеного фрагмента життя до іншого (поки не визначеного ні в смисловому, ні в діяльній-

ному сенсі), від одного його способу організації до іншого, від “себенавного” до “себе-іншого” [2, с. 140–142]. Пошук особистісної позиції, самовизначення та самоусвідомлення, зміна статусу, ідентичності, цінностей, смислів у перехідному періоді позбавляють ясності і стабільності, передбачають деяку деструктивність та невизначеність і супроводжуються відчуженням від реальності [3, с. 132–136].

Відчуження виникає в ситуаціях примусу людини діяти проти власних цілей (М. Чіксентміхайі), через наявність зовнішніх щодо її сутності сил, яким вона змушена підкорятися (М. Шадрін), у результаті розгортання конфлікту між актуальним існуванням особистості і її бажаннями й здібностями (Д. Зінов’єва). У контексті діяльнісно-смилового підходу Д. Леонт’єва і Є. Осіна [4] та екзистенційної персонології С. Мадді [5] поняття відчуження визначається як прояв таких взаємодій особистості зі світом, у яких втрачаються смислові зв’язки, здатність обирати і втілювати нові можливості, що наділяють життя сенсом.

Результати нашого дослідження підтверджують екзистенційну природу переживання відчуження. З’ясувалося, що переживання учасниками бойових дій відчуження зумовлено порушенням фундаментальної довіри до світу, переживанням цінності життя, самоцінності та сенсу життя. Встановлено, що визначальним чинником відчуження від роботи, суспільства, інших людей є переживання несправедливого ставлення, яке призводить до втрати людиною віри в можливість впливати на життєві ситуації та спричинює її залучення до небезпечних видів діяльності через переживання беззмістовності повсякденного життя [6, с. 142–151].

Отримані знання про особливості переживання відчуження учасниками бойових дій, форми його прояву, причини виникнення на етапі переходу до мирного життя потребують практичної реалізації. Адже **нерозв’язаною залишається проблема** створення системи психологічної допомоги учасникам бойових дій, які переживають відчуження, у процесі їхньої реадaptaції до мирного життя.

Мета статті: виявити технології, що сприятимуть подоланню відчуження в учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основу розробленого нами комплексу технологій подолання відчуження в учасників бойових дій покладено загальні положення концепції соціально-психологічної реабілітації особистості Т. Титаренко, діяльнісно-смилової концепції розвитку особистості Д. Леонт’єва, ідеї екзистенційної психології Е. Фромма, В. Франкла, С. Мадді, положення сучасного екзистенційного аналізу А. Ленгле. Так, за Т. Титаренко, реадaptaція учасників бойових дій до мирного життя є активним процесом життєтворення особистості, що потребує належної психологічної підтримки. Успішність

реадаптації залежить від органічного поєднання заходів соціально-психологічної реабілітації з відповідними технологіями і техніками [7]. Отож подолання відчуження в учасників бойових дій є активним процесом переструктурування діалогу зі світом, життям, собою та сенсом у процесі їхньої реабілітації до мирного життя. Згідно з концепцією фундаментальних екзистенційних мотивацій А. Ленгле, переживання особистістю відчуження є однією з її реакцій на нереалізовані фундаментальні можливості прийняття реальності, переживання цінностей, аутентичності та реалізації смислів [8, с. 16–20].

За даними нашого дослідження, причини виникнення відчуження в учасників бойових дій криються в заблокованих фундаментальних можливостях: 1) знаходити в собі внутрішню силу бути; 2) пережити цінність життя і радіти йому; 3) бути собою, захищати себе, вибудувати власні межі; 4) ставити цілі, реалізовувати смисли, вписуватися в актуальний контекст. Найчастіше переживання відчуження в колишніх військовослужбовців розгортається внаслідок конфлікту між переживанням цінності власного життя і знецінюванням себе. Їхня активна включеність у взаємодію з іншими людьми посилює переживання цінності власного життя. Проте переживання несправедливого ставлення, брак шанобливої уваги з боку оточення та невизнання власної цінності іншими призводять до того, що бійці потерпають від знецінення власного Я [6, с. 142–151].

Відповідно, основними критеріями ефективності використання технологій подолання відчуження мають стати: підвищення рівня довіри до світу та задоволеності власним життям; активізація пошуку нових змістів; трансформація уявлень про “страждання як перешкоди” у “страждання як засоби”, що дають змогу досягти внутрішньої згоди із собою; розкриття можливостей реалізації оновлених цінностей у майбутньому. Тому технології подолання відчуження в учасників бойових дій можна визначити як такі терапевтичні впливи, що забезпечують відновлення діалогу військовослужбовців зі світом, життям, із собою та сенсом. Пріоритетним напрямом стає робота з відновлення порушених взаємин із собою, що полегшує для бійців переживання власної самоцінності.

Отже, було апробовано комплекс технологій, які доцільно використовувати для подолання відчуження в учасників бойових дій.

Технологія відновлення діалогу зі світом передбачає розблокування потенційної можливості знаходити в собі внутрішню силу бути у співвіднесенні зі світом. Для її реалізації доцільно використовувати *техніку прийняття нестерпної та болючої для бійця даності буття*, що передбачає внутрішній дозвіл бути тому, що є, з усіма страхами, тривогами, стражданнями, безнадією, без захисту і боротьби із собою, та відпус-

кання застарілих уявлень, планів, цілей, очікувань для створення на їх місці нових.

Ресурсами, що забезпечують психологічну підтримку, зазвичай стають: 1) *простір*, який учасник бойових дій займає і захищає в тілесному, фізичному та психологічному аспектах (власне тіло, простір у сім'ї, на роботі, у суспільстві, простір для саморозвитку, усвідомлення, переживання); 2) *захист*, який він отримує там, де відчуває себе прийнятим (серед бійців, у сімейних взаєминах, через молитву); 3) наявність *опори*, якою може стати все, що переживається як міцне і стабільне в зовнішньому та внутрішньому світі бійця (здібності, настановлення, переконання, віра). Якщо простору, захисту й опори учасникові бойових дій бракує, це призводить до переживання ним відчуження від себе та втрати зв'язку із собою та зовнішнім світом. Коли людина не приймає реальність, їй важко повірити в значущість, цінність будь-якої події чи справи, що нерідко спонукає до деструктивної активності (агресії, ворожості, осудження тощо). Прийняття даності свого буття дає змогу відчутти себе більш стійко в цьому світі, розкрити простір для своїх потенцій, дістати опору, відчутти безпеку, довіру та шукати можливості для змін, незважаючи на наявність обмежень.

Технологія відновлення діалогу із життям спрацьовує завдяки розблокуванню потенційної можливості *переживати цінність життя*. Її практичне втілення відбувається завдяки використанню *техніки знаходження власної позиції*, спрямованої на формування стійкого позитивного настановлення щодо життя як такого, входження у свідомі стосунки із своїм життям та переживання цінності набутого досвіду.

До ресурсів, що сприяють ефективній реалізації цієї технології, належать: 1) *взаємини з іншими людьми*, які поглиблюються завдяки позитивному сприйняттю оточення та співвіднесенню себе з ним; 2) готовність приділяти взаєминам свій час, що рівноцінно готовності ділитися з іншими часом свого життя; 3) *близькість*, яка потребує емоційної відкритості в стосунках та рішучості, щоб проявляти близькість та допускати прояви близькості з боку інших людей. Відповідно, неглибокі стосунки з іншими людьми, брак часу для спілкування, страх близькості призводять до відчуження колишніх військовослужбовців від інших людей, неприйняття цінностей та думок оточення. Порушення близькості в сім'ї стає наслідком втрати взаєморозуміння, збіднення емоційного зв'язку з найріднішими людьми, зростання почуттів ізоляваності та замкненості. Переживання цінності життя дає змогу відчувати себе "живим", краще усвідомлювати власну позицію в ставленні до життєвої ситуації, свою спрямованість на щось важливе й отримувати від цього задоволення.

Технологія відновлення діалогу із собою спрямована на зняття блокади з можливості *бути аутентичним*. Найефективнішим у цьому

напрямі є зміцнення внутрішньої структури “Я” бійця та переживання його самоцінності, що знижує інтенсивність відчуження. Під самоцінністю розумітимемо процес переживання значущості самого себе, пов’язаний з уявленням людини про власне “Я”. Поглиблене усвідомлення своєї глобальної самоцінності відбувається в критичні періоди життя. Так, повернення учасників бойових дій до мирного життя, що супроводжується зміною їхнього статусу, цінностей та ідентичності, пов’язане з переживанням невизначеності та дифузності їхнього власного “Я”. Це ставить перед ними запитання про те, ким “Я” є, на що здатний, куди спрямований. У разі нестійкості внутрішньої основи бійці стають дуже чутливими до оцінки інших, до їхньої неухважності, байдужості та постійно прагнуть того, щоб їм виказували повагу і цінували. Коли бійці не отримують необхідної підтримки і допомоги з боку оточення, вони не можуть впоратися зі своїми переживаннями, що й призводить зрештою до їх відчуження та втрати довіри до світу. Важливо допомогти бійцю зрозуміти, що він має право бути таким, який він є, і це сприятиме глибокому переживанню його самоцінності.

Основними ресурсами для підвищення самоцінності є 1) *справедливе ставлення* як індикатор правильних дій, що породжує в бійця відчуття виправданого буття собою і стає опорою в стосунках з іншими та власним “Я”; 2) *шаноблива увага* інших, яка допомагає кризь призму ставлення інших краще побачити себе; 3) *визнання цінності* особистості бійця, що дає змогу наблизитися до власної сутності, досягнути більшої аутентичності. Коли не вистачає справедливості, уваги, визнання цінності людини з боку оточення, поступово втрачається і самоцінність, що посилює відчуження від роботи, суспільства, інших людей, від себе самого. Знецінення вчинків і дій, несправедливі оцінки поведінки і намірів позбавляють бійця позитивної відповіді на запитання “чи маю я право бути таким, який я є?”. Це призводить до переживання безсилля, втрати віри у свою здатність впливати на життєві ситуації. Зміцнення внутрішньої структури “Я” бійця дасть змогу досягти внутрішньої згоди із собою, пережити те, що відповідає його сутності, свою значущість для інших, сформуванню впевненість, що він має на це право.

Технологія відновлення діалогу із сенсом життя спрямована на опрацювання дефіциту нереалізованих можливостей *пошуку і реалізації смислів*. Вона пов’язана з необхідністю компенсувати втрату цілей та реальних життєвих завдань. Для її реалізації доцільно використовувати *техніку знаходження сенсу життя*, спрямовану на визначення смисложиттєвих орієнтирів у полі реальних можливостей людини.

Ресурсами, що забезпечують психологічну підтримку, стають *структурні взаємозв’язки*, які виникають у таких сферах, як робота, сім’я, церква, природа та ін. Вони роблять життя ветерана більш наповненим важливими орієнтирами та розширюють *поле його реальних*

можливостей. Реалізація *майбутніх цінностей* створює перспективи для розвитку. Якщо ж взаємозв'язки не збагачуються, поле можливостей для самопроявів не розширюється, а цінності не усвідомлюються в майбутній життєвій перспективі, то це призводить до поглиблення відчуження учасників бойових дій від себе, а також до поступової втрати зв'язку із собою та зовнішнім світом. Пошук і знаходження сенсу сприяє активізації нових змістів і розкриттю можливостей для реалізації оновлених цінностей у майбутньому.

Запропоновану схему покрокового подолання відчуження у бійців можна використовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Висновки. Отже, феномен відчуження є проявом таких життєвих взаємодій особистості зі світом, коли втрачаються смислові зв'язки та здатність обирати і втілювати нові можливості, здатні надати життю сенсу. Ключову роль у виникненні відчуження відіграють заблоковані довіра до світу, переживання цінності життя, самоцінності та сенсу життя.

Для відновлення діалогу зі світом, життям, собою та сенсом найраше підійде комплекс технологій, що передбачає використання техніки прийняття нестерпної та болючої для бійця даності буття, техніки знаходження власної позиції, техніки підвищення самоцінності, техніки пошуку і знаходження сенсу життя. Зниженню інтенсивності відчуження найефективніше сприяє усунення блокади можливості бути собою завдяки зміцненню внутрішньої структури “Я” бійця, зростанню аутентичності та поглибленню переживання самоцінності. Умовами реалізації технологій подолання відчуження є відновлення потенційних можливостей учасників бойових дій у довірі до світу і переживанні цінності життя та самоцінності, постановка життєвих цілей.

Конструктивними наслідками використання технологій подолання відчуження є: 1) підвищення рівня задоволеності власним життям; 2) активізація пошуку нових змістів; 3) трансформація уявлень про “страждання як перешкоди” у “страждання як засоби”, що дають змогу досягти внутрішньої згоди із собою; 4) розкриття можливостей реалізації оновлених цінностей у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Кокуц, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2015). *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Методичний посібник*. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України.
2. Сапогова, Е. Е. (2016). Психологическая помощь взрослым в лиминальных периодах. *Развитие личности*, 2, 134–156.
3. Тульчинский, Г. Л. (2003). Лиминальность (liminality). В. Г. Л. Тульчинский & М. Н. Эпштейн (Ред.), *Проективный философский словарь: новые термины и понятия* (с. 187–275). Санкт-Петербург: Алетей.

4. Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2007). Смыслоутрата и отчуждение. *Культурно-историческая психология*, 4, 68–77.
5. Мадди, С. (2005). Смыслообразование в процессах принятия решения. *Психологический журнал*, 26 (6), 87–101.
6. Іванюк, М. О. (2017). *Нооенна основа суб'єктивного відчуження учасників бойових дій АТО. Проблеми політичної психології*, 6 (20), 142–151.
7. -
реабілі- особистості, що постраждала від воєнної травматизації. В Л. А. Най-дьонова, О. Л. Вознесенська & В. В. Савінов (Ред.), *Робота з травмами війни. Український досвід, Матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 118–121). Київ: Золоті ворота.
8. Лэнгле, А. (2009). Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии. *Экзистенциальный анализ. Бюллетень*, 1, 9–30.
9. Зиновьева, Д. М. (2005). *Психология отчуждения*. Волгоград: Волгоградская академия государственной службы.
10. Леонтьев, Д. А. (2003). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. Изд. 2-е. Москва: Смысл.
11. Осин, Е. Н. (2007). *Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика* (Автореф. дис. докт. психол. наук.). Москва.
12. Чиксентмихайи, М. (2013). *Поток: Психология оптимального переживания*. Москва: Альпина Нон-фикшн.
13. Шадрин, Н. С. (2010). О парадигмах анализа феномена отчуждения в современной психологии. *Методология и история психологии*, т. 5, вып. 3, с. 141–153.

References

1. Kokun, O. M., Agaiev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinskaia, N. S. (2015). *Osnovy psikhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtiam v umovakh boiovykh dii. Metodychnyi posibnyk* [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat situations: methodical manual]. Kyiv (ukr).
2. Sapogova, Ye. Ye. (2016). *Psikhologicheskaya pomoshch v zroslym v liminalnykh periodakh* [Psychological assistance to adults in the liminal periods]. *Razvitiye lichnosti*, 2, 134–156 (rus).
3. Tulchinskiy, G. L. (2003). *Liminalnost* [Liminality]. In G. L. Tulchinskiy, & M. N. Epshtein (Eds.), *Proektivnyy filosofskiy slovar: Novyye terminy i ponyatiya* (pp. 187–275). St. Petersburg: Aleteya (rus).
4. Osin, Je. N., Leontyev, D. A. (2007). *Smysloutrata i otchuzhdeniye* [Negativism and disengagement]. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya*, 4, 68–77 (rus).
5. Maddi, S. (2005). *Smysloobrazovaniye v protsessakh prinyatiya resheniya* [Sensemaking in decision-making processes]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 26 (6), 87–101 (rus).
6. Ivaniuk, M. O. (2017). *Noohenna osnova subiektyvnoho vidchuzhennia uchasykiv boiovykh dii ATO* [The Noogenic Basis of ATO Participants' Subjective Disengagement]. *Problemy politychnoi psikhologii*, 6 (20), 142–151 (ukr).
7. Tytarenko, T. M. (2018). *Dorozhnia karta sotsialno-psykhologichnoi reabilitatsii osobystosti, scho postrazhdala vid voiennoi travmatyzatsii* [Road map of social

- and psychological rehabilitation of the person who suffered from military traumatism]. In L. A. Naydonova, O. L. Voznesenska, & V. V. Savinov (Eds.), *Robota z travmamy viiny. Ukrainskyi dosvid*. Materials of the First All-Ukrainian Scientific and Political Conference (Kyiv, March 28–31) (pp. 118–121). Kyiv: Zoloti vorota (ukr).
8. Lengle, A. (2009). Fundamentalnyye motivatsii ekzistentsii kak deystvennaya stryktura ekzistentsialno-analiticheskoy terapii [Fundamental motivations of existences as an effective structure of existential-analytic therapy]. *Ekzistentsialnyy analiz*, 1, 9–30 (rus).
 9. Zinovyeva, D. M. (2005). *Psikhologiya otchuzhdeniya* [Psychology of disengagement: monography]. Volgograd (rus).
 10. Leontyev, D. A. (2003). *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy realnosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of the semantic reality]. 2 nd edition. Moscow: Smysl (rus).
 11. Osin, Je. N. (2007). *Smyslourata kak perezhivaniye otchuzhdeniya: stryktura i diagnostika* [Negativism as an experience of disengagement: structure and diagnostics]. Abstract of Thesis Doctor of Psychological Sciences. Moscow (rus).
 12. Chyksentmikhayi, M. (2013). *Potok: Psikhologiya optimalnogo perezhivaniya* [Stream: Psychology of Optimal Exercise]. Moscow: Alpina Non-fikshn (rus).
 13. Shadrin, N. S. (2010). O paradigmakh analiza fenomena otchuzhdeniya v sovremennoy psikhologii [Paradigms of the analysis of the disengagement phenomena in modern psychology]. *Metodologiya i istoriya psikhologii*, Vol. 5, № 3, pp. 141–153 (rus).

© Чернявська М. О.